AFARABA

COSAS
ENTRE MANOS

OTOÑO 2026

AGENDA
COLABORACIONES SOLIDARIAS
CONOCES A...
EQUIPO TÉCNICO
VOLUNTARIADO

AGENDA

¡AFARABA, SELECCIONADA EN GERTU · CERCA 2026!

Kutxabank nos comunicó el pasado mes de julio que la iniciativa presentada por AFARABA ha sido **seleccionada en la convocatoria Gertu · Cerca 2026**, con una **dotación económica de 32.000 €**

Gertu · Cerca es un proyecto de **Kutxabank ERAGIN**, dentro de su compromiso social durante 2026, que apoya iniciativas sociales y medioambientales impulsadas por entidades del Tercer Sector que trabajan en el territorio, especialmente con las personas más vulnerables.

Lo especial de esta convocatoria es que **las propuestas las presenta la propia plantilla de Kutxabank**, y que son las personas empleadas quienes las evalúan y votan. Es una forma de implicarse directamente en la mejora de su entorno más cercano.

Tras el proceso de evaluación y votación de la plantilla, nuestra iniciativa ha quedado entre las **favoritas**. La dotación de **32.000 €** se destinará a **actividades en beneficio de las familias de las personas con demencia**, que son un pilar fundamental en el cuidado y a quienes queremos seguir acompañando y apoyando.

Gracias a Kutxabank ERAGIN y, de manera muy especial, a todas las personas de la plantilla que apoyaron y votaron nuestra propuesta.

UN DÍA DE VERANO EN BUENA COMPAÑÍA

El 2 de julio celebramos la **Jornada Anual de Convivencia de Verano** con personas asociadas, familias y personas voluntarias. El destino de este año fue **Leintz Gatzaga y Arrasate**.

Por la mañana: Museo de las Salinas de Leniz. Salimos a las 10:00 h desde la sede de AFARABA. Al llegar, el grupo se dividió en dos: mientras uno visitaba el museo, el otro disfrutaba de un café, y después se intercambiaron. Animamos la mañana con un bingo musical, para el que había que llevar la voz bien afinada.

LEINT GATZAGA

A mediodía: comida en el Restaurante Ondare. En Arrasate nos esperaba una mesa reservada con un menú especial, a elegir entre solomillo de cerdo con patatas fritas o merluza en salsa verde, y de postre, crema de yogur con coulis de mango y fruta de la pasión o brownie de chocolate.

Sobremesa: ¡bailoteo! Cerramos la jornada con la sobremesa más animada del verano, y a media tarde emprendimos el regreso a Vitoria-Gasteiz.

Gracias a todas las personas que os sumasteis a esta jornada y la convertisteis en un día para recordar.

JORNADAS DE BIENESTAR

COGNITIVO EN MURGIA

Los días 2 y 3 de julio, AFARABA llevó a **Murgia (Zuia)** unas jornadas para aprender a cuidar el cerebro, con la colaboración del Ayuntamiento de Zuia. La entrada fue libre y gratuita.

Jueves 2 de julio, 17:00 h: charla "Envejecimiento normal versus envejecimiento patológico". En la sede del Ayuntamiento nos planteamos una pregunta que preocupa a muchas familias: ¿cuándo el olvido forma parte del envejecimiento natural y cuándo puede ser una señal de alerta?

Viernes 3 de julio, 11:00 a 13:00 h: taller práctico de entrenamiento cognitivo. Una mañana para descubrir en qué consiste el entrenamiento cognitivo y cuáles son sus beneficios para mantener una mente activa y saludable. Para participar había que inscribirse previamente.

Gracias al Ayuntamiento de Zuia por su colaboración y a todas las personas que os acercasteis a Murgia a compartir estas jornadas.

DESAYUNO CON LAS PERSONAS VOLUNTARIAS: HABLAMOS DE EMOCIONES

El 13 de julio convocamos a las personas voluntarias de AFARABA a un desayuno de encuentro, un momento para compartir, reencontrarnos y agradecer una labor que sostiene buena parte de lo que hacemos.

En ausencia de Iosune, coordinadora de voluntariado de la entidad, dirigió el encuentro Pau, nuestro nuevo trabajador social, que aprovechó para conocer en persona a quienes forman parte de este equipo.

Después, Zuriñe, una de nuestras psicólogas, impartió la charla **"Emociones y sentimientos dentro de la comunicación en la persona con demencia"**. Una sesión pensada para entender mejor qué sienten las personas con demencia y cómo acompañarlas desde la escucha, el respeto y la cercanía, algo esencial en la tarea diaria del voluntariado.

La COMUNICACIÓN

Gracias a todas las personas voluntarias por vuestro tiempo, vuestra dedicación y vuestro cariño. Sin vosotras y vosotros, AFARABA no sería lo mismo.

AFARABA, PRESENTE EN EL RENOVADO MERCADO DE LA ALMENDRA

AFARABA participó de forma activa el pasado 5 de septiembre en el estreno de las novedades del emblemático Mercado de la Almendra de Vitoria-Gasteiz, una cita mensual que reúne a miles de vitorianos y vitorianas en el Casco Medieval.

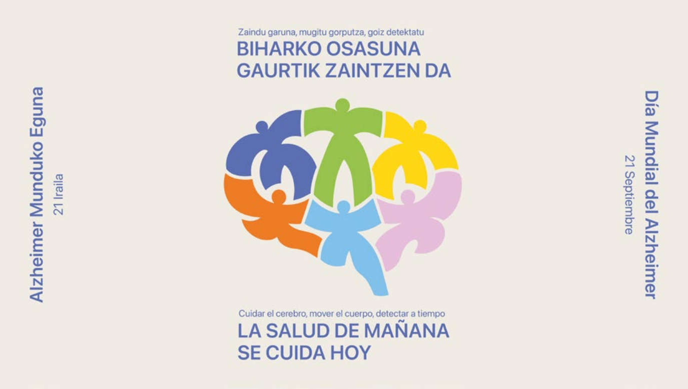
Nuestra presencia se enmarcó en el estreno del **Rincón Solidario**, un espacio impulsado por Gasteiz On y la Federación de Comercios y Servicios del Casco Medieval (FEDASOC) en la Plaza del Machete, pensado para acercar los proyectos sociales del territorio a la ciudadanía.

XIII. GREEN MARTXA SOLIDARIOAN
AFARABA

Con esta iniciativa aprovechamos la gran afluencia del mercado para conectar de forma directa nuestro trabajo con la ciudadanía y seguir dando a conocer la realidad de las personas con demencia y de sus familias.

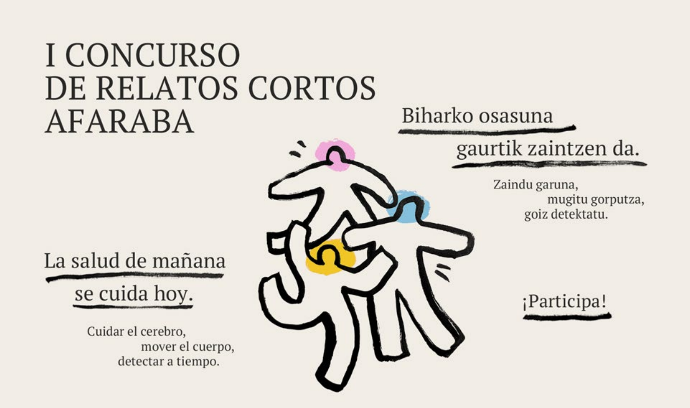
Gracias a todas las personas, profesionales y voluntariado que lo hicisteis posible, y a Gasteiz On y FEDASOC por contar con nosotros.

CAMPAÑA DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER "LA SALUD DE MAÑANA SE CUIDA HOY"


Zaindu garuna, mugitu gorputza, goiz detektatu
BIHARKO OSASUNA GAURTIK ZAINTZEN DA
Alzheimer Munduko Eguna
21 Iraila
Día Mundial del Alzheimer
21 Septiembre
Cuidar el cerebro, mover el cuerpo, detectar a tiempo
LA SALUD DE MAÑANA SE CUIDA HOY

Cuidar el cerebro, mover el cuerpo, detectar a tiempo. Bajo el lema **«La salud de mañana se cuida hoy» (Biharko Osasuna gaurtik zaintzen da)**, AFARABA ha llenado de actividades el mes del Día Mundial del Alzheimer. Este es el repaso de la campaña.

I CONCURSO DE RELATOS CORTOS AFARABA



Este verano lanzamos el I Concurso de Relatos Cortos AFARABA, una iniciativa para promover la creación literaria y sensibilizar a la sociedad sobre la realidad del Alzheimer y otras demencias, y sobre las familias y personas cuidadoras. Lo convocamos junto a Krelia, Asociación de Creadores de Álava, con el patrocinio de Laboral Kutxa.

El concurso se ha desarrollado en euskera y castellano, bajo el lema *«Cuidar el cerebro, mover el cuerpo, detectar a tiempo. La salud de mañana se cuida hoy»* (*«Zaindu garuna, mugitu gorputza, goiz detektatu. Biharko osasuna gaurtik zaintzen da»*). Las obras podían abordar el tema desde un enfoque literario, emocional, social o creativo, inspirándose en la prevención, el cuidado continuo, la salud cerebral y el movimiento. Se admitían tanto relatos que reflejaran la realidad de la enfermedad y sus consecuencias como los que pusieran en valor sus aspectos positivos.

Podían participar personas mayores de 18 años residentes en Álava/Araba, con relatos originales e inéditos de entre 500 y 700 palabras, firmados con pseudónimo para garantizar la imparcialidad del jurado. Krelia ha colaborado en la organización, la difusión, la lectura de las obras y la selección de las premiadas.

Damos las gracias a todas las personas que han participado y a Krelia y Laboral Kutxa por su apoyo. Os mantendremos informados del fallo.

AFARABA, CERCA DE LOS PUEBLOS DE ÁLAVA

Del 14 al 16 de septiembre, AFARABA salió de Vitoria-Gasteiz para llevar sus charlas divulgativas a **Amurrio, Legutio y Agurain**, tres municipios de Álava que nos abrieron sus puertas en la semana previa al Día Mundial del Alzheimer.

Con estas charlas queremos que la información llegue a quienes viven lejos de la capital. Hablamos de qué son las demencias, de cómo afectan a las personas y a sus familias, y de los recursos y apoyos que AFARABA ofrece, para que nadie tenga que afrontar la enfermedad solo o sola. Creemos que detectar a tiempo, entender y acompañar empieza por conocer, y que esa información debe estar al alcance de todos los pueblos.

Gracias a las personas y entidades de Amurrio, Legutio y Agurain que hicisteis posible estos encuentros, y a quienes os acercasteis a escucharnos.

ACTO INSTITUCIONAL.
Así fue la lectura del Manifiesto del Día Mundial del Alzheimer

El viernes 18 de septiembre, a las 11:00 h, el Pórtico de la Catedral de Santa María de Vitoria-Gasteiz acogió el acto de lectura del Manifiesto con motivo del Día Mundial del Alzheimer.

Las campanas, hilo conductor. El acto comenzó con el tañido de unas campanas que el Ayuntamiento de Elburgo volvió a ceder para la ocasión. Las hicieron sonar José María García, presidente de la Asociación de Campaneros de La Rioja, y Álvaro Ruiz de Gordoa, miembro de los Campaneros de Elburgo y voluntario de AFARABA. Las campanas y el marco de la Catedral sirvieron para recordar que la memoria no es solo lo que guardamos, sino también el vínculo que nos permite reconocernos y seguir formando parte de una comunidad.

Respuesta institucional. Se subrayó que el Alzheimer no es solo un desafío médico, sino también social, político y profundamente humano. Exige prevención y diagnóstico temprano, pero también apoyos, equidad y respeto al derecho de cada persona a decidir. Intervinieron:

- Jon Armentia, teniente de alcaldesa del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.
- Gorka Urtaran, diputado foral de Políticas Sociales.
- Nerea Melgosa, consejera de Bienestar, Juventud y Reto Demográfico del Gobierno Vasco.

El Manifiesto. Lo leyó el presidente de AFARABA, Peio López de Munain. El mensaje central: el Alzheimer puede alterar la memoria, pero nunca la dignidad ni el derecho a decidir, en línea con el artículo 1 de la Declaración Universal de Derechos Humanos.

24 campanadas. AFARABA firmó el Manifiesto con una campanada por cada hora del día, porque «el Alzheimer no duerme; nuestro compromiso, tampoco». Tomaron el relevo de Eneko Llanos y Ruth Brito, Irma Basterra, presidenta de las Juntas Generales de Álava, y Miguel Ángel Echevarría, presidente de AFARABA hasta junio de este año.

UNA TARDE SOLIDARIA CON MÚSICA:
Gala Del Día Mundial Del Alzheimer

El viernes 18 de septiembre, a las 19:00 h, celebramos nuestra **Gala Solidaria** en la **Sala Arkabia**.

Fue un programa para todos los públicos. La velada, presentada por **Gonzalo Otero**, combinó emoción, cercanía y mensaje de esperanza con tres actuaciones:

- **Coro Gospel Joyful:** actuación coral de gospel con un repertorio que combina emoción, energía y mensaje de esperanza.
- **Lobo & Carmine:** un dúo musical que aportó versatilidad y cercanía al escenario, con una propuesta capaz de llegar a todos los públicos.
- **Coro Aisia Abesbatza:** el conjunto coral de AFARABA, adaptado e inclusivo, que trajo al escenario el espíritu del programa Aisia.

Gracias a quienes subieron al escenario, a quienes llenaron la sala y a quienes hacen posible que cada año la música se convierta en una forma de sensibilizar y de sumar apoyos para las personas con Alzheimer y sus familias.

XIII MARCHA SOLIDARIA GREEN POR EL ALZHEIMER

XIII MARCHA SOLIDARIA GREEN
por el Alzheimer
XIII. GREEN MARTXA SOLIDARIOA
Alzheimerraren alde
EL CORREO

El domingo 20 de septiembre se celebró en Vitoria-Gasteiz la XIII Marcha Green, organizada por El Correo con AFARABA como entidad beneficiaria. La jornada logró una **recaudación de 5.215 €**, que se destinará a apoyar a las personas con Alzheimer y otras demencias y a sus familias.

XIII MARCHA SOLIDARIA GREEN
por el Alzheimer
EL CORREO
AFARABA
5.215 €

Participaron **más de mil personas adultas**, además de **muchos niños y niñas**, en una mañana de ambiente familiar y solidario. Caminar juntas y juntos es una forma sencilla de poner en práctica nuestro lema «La salud de mañana se cuida hoy»: cuidar el cerebro, mover el cuerpo y detectar a tiempo.

Desde AFARABA recogimos inscripciones en nuestro puesto del Rincón Solidario del Mercado de la Almendra y durante el mes de septiembre en la sede de AFARABA

Gracias a todas las personas que os sumasteis, a El Correo por la organización y a quienes habéis hecho posible esta jornada.

XXXII JORNADAS SOBRE DETERIORO COGNITIVO, ALZHEIMER Y DEMENCIAS

Dos tardes, **21 y 22 de septiembre** a las 19:00 h, en la Sala de Cultura Ignacio Aldecoa de Vitoria-Gasteiz, dedicadas a los **avances en el diagnóstico y tratamiento del Alzheimer: de la computación cuántica a la medicina personalizada**.

Lunes 21.

El Dr. Pablo Martínez Lage, director científico de la Fundación CITA-Alzheimer (Donostia), repasó la situación actual de la enfermedad, el diagnóstico precoz con biomarcadores y los nuevos tratamientos aprobados por la EMA (donanemab y lecanemab), con sus implicaciones para la coordinación sociosanitaria. Moderó Miren Saratxaga de Isla, directora de Servicios Sociales del Departamento de Políticas Sociales.

Martes 22.

- La Dra. Miren Altuna Azkargorta, neuróloga de Osakidetza (OSI Araba), habló de la realidad asistencial en el diagnóstico y tratamiento de las demencias, de los avances graduales y de cómo gestionar las expectativas ante los nuevos tratamientos.
- Ibai Diez Palacio y Jesús M. Cortés, del Grupo de Neuroimagen Computacional (Biobizkaia-Osakidetza), explicaron cómo la computación tradicional y cuántica ayuda a buscar nuevas dianas terapéuticas. Presentaron el proyecto pionero en Euskadi de Osakidetza, Basque Quantum e IBM, y la medicina personalizada con organoides cerebrales de cada paciente.
- Moderó la Dra. Izaro Kortazar Zubizarreta, neuróloga e investigadora.

COLABORACIONES SOLIDARIAS

Mercedes-Benz Vitoria patrocinará la Escuela de Cuidados de Afaraba

Y aquí va otra buena noticia. Mercedes-Benz Vitoria ha respondido a la propuesta de patrocinio que les hicimos llegar desde AFARABA y, tras valorarla, ha decidido destinar una aportación de **2.000 €** al proyecto de la **Escuela de Cuidados**.

Esta aportación nos ayudará a seguir ofreciendo formación y acompañamiento a las familias cuidadoras de personas con Alzheimer y otras demencias en Álava.

Convenio de colaboración con Krelia

El pasado 1 de julio, AFARABA y KRELIA (Asociación de Creadores Literarios de Álava) firmaron un convenio de colaboración. De él surgió el I Concurso de Relatos Cortos AFARABA, impulsado por Laboral Kutxa, con un doble objetivo: fomentar la creación literaria y sensibilizar a la sociedad sobre la realidad de las personas con Alzheimer y otras demencias, sus familias y su entorno cuidador.

El plazo de presentación se cerró el 21 de septiembre con **30 participantes: 25 en castellano y 5 en euskera**. KRELIA aporta su experiencia literaria en la organización del certamen, su difusión y la lectura y valoración de los relatos.

Peio López de Munain, presidente de AFARABA, definió el concurso como una manera «hermosa y profundamente humana» de acercarse a una realidad que a menudo cuesta expresar con palabras. Para Jesús Camarero, presidente de KRELIA, la escritura es una herramienta de enriquecimiento personal y acompañamiento emocional para familiares y para personas en fases incipientes.

La entrega de premios será el **15 de enero de 2027**, dentro del curso en el que AFARABA celebrará su **35º aniversario**.

Afaraba participa en un proyecto europeo para mejorar la comunicación en la atención a las personas con demencia

AFARABA formará parte del proyecto europeo VERA-S, una iniciativa financiada por el programa Erasmus+ que desarrollaremos junto con Bioaraba, entidad coordinadora del proyecto, y la Universidad de Galway (Irlanda).

Este proyecto nace con el objetivo de ayudar a mejorar la comunicación con las personas que viven con demencia. Quienes acompañamos a una persona con demencia sabemos que, en muchas ocasiones, mantener una conversación o comprender lo que la otra persona necesita puede resultar difícil. Contar con estrategias adecuadas de comunicación puede marcar una gran diferencia en el bienestar de la persona y de quienes la cuidan.

Para ello, el proyecto trabajará sobre el modelo VERA, una metodología desarrollada en Irlanda que ofrece herramientas prácticas para comunicarse de una forma más respetuosa y comprensiva con las personas que viven con demencia. Su nombre proviene de cuatro principios fundamentales:

- **V**alidar lo que la persona expresa o experimenta.
- **E**xplorar las **E**mociones que pueden estar detrás de sus palabras o comportamientos.
- **R**easegurar, transmitiendo tranquilidad y seguridad.
- Proponer **A**ctividades que ayuden a mantener la conexión y el bienestar.

Durante los próximos dos años, los socios del proyecto colaboraremos para adaptar estos materiales a nuestro contexto y desarrollar acciones formativas dirigidas a personas cuidadoras.

La participación de AFARABA será especialmente importante, ya que aportaremos la visión y la experiencia de las familias y cuidadores que conviven con la demencia en su día a día. Nuestro objetivo es que las herramientas y materiales que se desarrollen respondan realmente a las necesidades de las personas cuidadoras y de quienes viven con esta enfermedad.

Estamos muy ilusionadas con esta colaboración europea y con la oportunidad de trabajar junto a entidades de referencia para seguir mejorando el apoyo que ofrecemos a las familias.

¿CONOCES A...

Entrevista al Vicepresidente de AFARABA, Josean Yela

Josean Yela

¿Quién es Josean Yela Lizarralde?

Josean es un ilusionado de la cooperación con la vida. Ingeniero agrónomo que le ha gustado siempre la agroalimentación responsable y saludable y que sea asequible a todo el mundo porque la alimentación es una de las patas de la vida y según como nos alimentamos nos influye mucho en todo, en lo personal y también como sociedad. Casado y con dos hijos y estas tres personas son pilares básicos de mi vida.

¿Cuándo recibe la llamada de AFARABA? ¿Cómo recuerdas ese momento y porque te subiste al carro?

Recibo esa llamada unos meses después de dejar mis últimas responsabilidades laborales; la recibo con mucho cariño y también con la agradable sorpresa que supone que se acuerden de ti y por tanto que piensen que puedes ser una persona que aporte a nuestra asociación y eso se agradece mucho y te pone ese punto de responsabilidad cuando dices que sí.

¿Cómo está siendo tu experiencia en la organización?

Entré de la mano de Miguel Angel cuando era Presidente y ahora con Peio y mis compañeros de Junta , la experiencia es preciosa, desde la humildad de ir conociendo lo mejor posible nuestra asociación , entender y comprender sus objetivos y actividades y empezar ya a colaborar en todo lo que se me pide.

¿Qué crees honestamente que aportas?

Creo que puedo aportar una mirada "empresarial", que nos permita ir alcanzando y consolidando todos los retos que tenemos por delante y también una mirada de quién ha tenido esta enfermedad en su casa (mi madre) y por tanto el lado humano de quiénes somos y de lo que tenemos que poner en lugar preferente.

Y, qué te aporta AFARABA.

Me aporta vida, me aporta cercanía con las personas, me aporta alegría de ser partícipe de una buena asociación, entendiendo lo de buena en el sentido amplio y pleno de la palabra. Me hace comprender mucho mejor estas enfermedades, me eleva mi espíritu de lucha para defender unos mayores y mejores recursos para las personas y familias que las padecen. Creo que en el fondo me hace sentir mejor como persona.

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´.

La sociedad alavesa siempre ha sido muy comprometida socialmente desde muchos ámbitos y ahora no va a ser menos. Es verdad que podemos sentir que la parte de voluntariado ha cedido espacio a otras dedicaciones personales, pero también es verdad que cada vez sentimos más la necesidad de volvernos más humanos en cuanto estamos viendo y palpando que la "modernidad" de las máquinas (el móvil...) nos aleja de nuestro entorno y esa vuelta es una gran oportunidad como sociedad

Dígame un proyecto, un sueño, que le gustaría ver cumplido en el futuro de AFARABA...

Ser reconocida por la sociedad alavesa como la mejor asociación de este ámbito. Todas las asociaciones son importantes porque todas defienden una mejor atención para esa enfermedad concreta y sus familias, pero la nuestra es posiblemente la más transversal de todas, por su afección emocional, por el número de personas afectadas, por la duración de la enfermedad en el seno de las familias..., por todo ello, somos la asociación clave en esta sociedad y debemos demostrarlo con nuestro trabajo cotidiano.

Compléteme esta frase AFARABA es para la sociedad alavesa: ...

El punto de apoyo fundamental para las familias y enfermos, si no existiésemos, nuestra sociedad estaría realmente coja.

EQUIPO TÉCNICO

Conociendo al equipo de AFARABA:
Pau Tort Almirall
trabajador social

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en AFARABA? Empecé a trabajar en AFARABA el 15 de junio, hace algo más de cuatro meses, justo un día después de que mi vida diera un giro de 180 grados. Nací y crecí en Barcelona, pero el 14 de junio nos trasladamos a Vitoria, la tierra natal de mi pareja. Hasta entonces trabajaba en un centro de salud en Barcelona y, cuando surgió la oportunidad de incorporarme a AFARABA, no lo dudé ni un instante. Afronté este cambio con mucha ilusión, tanto en lo personal como en lo profesional, y estoy muy contento de haber dado este paso.

¿Qué puesto ocupas y cuál es tu tarea en el día a día? Soy trabajador social y, además, colaboro en distintas tareas administrativas dentro de AFARABA.

En mi día a día, una de mis principales funciones es realizar visitas de acogida y seguimiento, ofreciendo atención, orientación y acompañamiento a las personas afectadas y a su entorno más cercano, especialmente familiares y amistades. Les acompaño en las distintas etapas de este proceso, que puede generar muchas dudas, miedos e incertidumbres, procurando ofrecerles un espacio de escucha y confianza, así como herramientas y recursos que les ayuden a afrontar y convivir con esta nueva realidad de la mejor manera posible.

También les asesoro y acompaño en diferentes gestiones y trámites relacionados con las prestaciones sociales, las solicitudes de reconocimiento del grado de dependencia y discapacidad, centros de día, centros residenciales, con los poderes notariales o las comunicaciones a Fiscalía para solicitar medidas de apoyo...

Otra parte de mi trabajo consiste en colaborar en las charlas divulgativas e informativas que se imparten en colegios y centros de salud. A través de ellas, contribuimos a sensibilizar sobre las distintas enfermedades neurodegenerativas, dar a conocer sus efectos y acercar a la población los servicios y actividades que ofrece AFARABA.

En definitiva, mi labor combina la atención directa y el acompañamiento social, la orientación y el apoyo administrativo, con el objetivo de que tanto las personas afectadas como sus familias se sientan escuchadas, acompañadas y respaldadas durante todo el proceso.

¿Qué es lo que más te gusta de trabajar en AFARABA? Lo que más me gusta es la filosofía de la entidad y los valores que transmite. Destacaría, sobre todo, la cercanía y el cuidado con los que se atiende y acompaña a cada persona. Para mí, es muy importante poder trabajar desde esa sensibilidad y contribuir a que las personas se sientan escuchadas, comprendidas y acompañadas.

También valoro mucho el esfuerzo, la implicación y la dedicación de todo el equipo, así como el compromiso que demuestra con la causa. Se percibe que hay una gran vocación detrás de lo que hacemos y que todos compartimos un objetivo común.

Por último, destacaría el compañerismo y el buen ambiente que hay entre los compañeros y compañeras. Desde el primer momento me he sentido muy bien acogido, y eso ha hecho que mi adaptación, en una etapa de tantos cambios personales, haya sido mucho más fácil y agradable. Para mí, formar parte de un equipo así hace que el trabajo sea todavía más enriquecedor y gratificante.

Si tuvieras que quedarte con un momento de tu experiencia profesional en AFARABA, ¿cuál sería y por qué? A pesar del poco tiempo que llevo en el equipo, ha sido suficiente para poder vivir momentos muy especiales.

Si tuviera que quedarme con uno de ellos me quedo con la Marcha. Ver a tanta gente participando, apoyando la causa y compartiendo la ilusión, con sus camisetas y pañuelos rojos, fue muy bonito. Sentir a tantas personas unidas por un mismo objetivo da aún más sentido a nuestra labor y nos motiva a seguir trabajando, aprendiendo y mejorando por todas aquellas personas que nos necesitan.

Más allá de AFARABA, ¿qué aficiones tienes?

Soy una persona muy activa y apasionada del deporte, especialmente de aquellos que se practican en equipo, como el fútbol, el pádel, el voleibol, el baloncesto, el balonmano o incluso la escalada. Me considero una persona sociable, a la que le gusta compartir experiencias y disfrutar de las actividades en compañía. Por eso, los deportes individuales me parecen más aburridos. Siempre intento sacar tiempo para mantenerme activo y hacer del movimiento una parte importante de mi día a día.

Desde que me he trasladado a este nuevo y maravilloso territorio, también me he propuesto conocer y acercarme a su cultura. Creo que aprender la lengua es una parte fundamental de ese proceso, por lo que me he apuntado al euskaltegi para aprender euskera e integrarme poco a poco en esta nueva etapa.

La música y el baile también han formado parte de mis aficiones desde siempre. Recientemente, he descubierto junto a mi pareja el mundo de la salsa, una actividad que nos permite compartir tiempo, aprender y disfrutar juntos.

Por último, siento un cariño especial por los animales, y en particular por los gatos. Por eso, colaboro como casa de acogida con entidades que ayudan a animales abandonados a encontrar un hogar. Es una experiencia muy gratificante que me permite aportar mi granito de arena y contribuir a su bienestar mientras esperan una familia definitiva.

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

Me definiría como una persona cercana, sociable, activa y comprometida, a la que le gusta estar en contacto con los demás y poder aportar algo positivo a su entorno. Soy una persona que valora mucho las relaciones humanas, el trabajo en equipo y el compañerismo, y creo que la empatía, la escucha y el respeto son fundamentales tanto en el ámbito personal como en el profesional.

También me considero una persona curiosa, inquieta y con ganas de aprender, a la que le gustan los nuevos retos y salir de su zona de confort. El cambio de Barcelona a Vitoria es un buen ejemplo de ello: afronto esta nueva etapa con ilusión, con ganas de conocer otra cultura, aprender euskera y seguir creciendo tanto personal como profesionalmente.

Soy una persona que necesita mantenerse activa, compartir experiencias y disfrutar de las pequeñas cosas, ya sea practicando deporte, bailando salsa con mi pareja o dedicando tiempo a los animales. En definitiva, intento vivir con ilusión, implicarme en aquello que hago y mantener siempre una actitud abierta, cercana y positiva hacia las personas y las oportunidades que van surgiendo en el camino.

VOLUNTARIADO

¿Quién soy?

Soy Jokin Alfaro Ochoa, de Lerín (Navarra)

Después de terminar el servicio militar, cogí mi «4 Latas» y salí del pueblo. Mi destino fue mi querida Vitoria-Gasteiz, donde aterricé en abril del 1978. En junio de ese mismo año comencé a trabajar en Michelin como técnico automatista, hasta mi jubilación, en febrero de 2019, a los 63 años.

Siempre he tenido una vida muy activa: familia, amigos, lectura, bailes, música y gimnasia. Pero, al jubilarme, mis actividades aumentaron todavía más y, entre otras cosas, decidí hacerme voluntario de AFARABA.

¿Por qué soy voluntario?

Desde pequeños, todos llevamos dentro esa semilla, ese sentimiento de ayudar a los demás. Yo lo tenía ahí, un poco dormido, y cuando me jubilé pensé: “Ahora es el momento”.

Casualmente, unos días antes de jubilarme, los representantes de SECOT (*Seniors Españoles para la Cooperación Técnica*) nos dieron una charla sobre distintas asociaciones de voluntariado de Álava, entre ellas AFARABA. Estuve dudando entre Cruz Roja, SOS Racismo y alguna otra opción, pero al final, no sé muy bien por qué, me decidí por AFARABA. Hoy estoy muy orgulloso y satisfecho de aquella decisión.

Me gusta ayudar a las personas y contribuir a hacerles la vida un poco más fácil dedicándoles parte de mi tiempo. Es como cuando entregas un regalo: tanto quien lo da como quien lo recibe siente una gran satisfacción.

Las personas con demencia también me aportan muchísimo. Siento bienestar y la satisfacción de haber hecho algo útil. Esta experiencia me ayuda a valorar más las pequeñas cosas, a apreciar lo que tengo, a ser más empático y a reforzar mi autoestima.

Cuando una persona con demencia me regala una sonrisa, me dirige una mirada o me hace un gesto, siento una gran satisfacción. Esa conexión que se establece con ellas es algo muy especial.

Para sus familias, nuestro apoyo también es muy importante, porque les ayuda a sentir que no están solas y que pueden contar con nosotros.

Las personas con demencia nos descubren una sensibilidad que todos tenemos. El voluntariado nos ayuda a poner los pies en la tierra y, al mismo tiempo, nos enriquece como personas.

¿Qué hacemos?

Una de nuestras actividades más habituales es acompañar a las personas con demencia. Salimos a pasear, tomamos un café, charlamos, jugamos y, cuando es posible, contamos chistes. Todo depende de las capacidades y del grado de afectación de cada persona. Estos acompañamientos permiten que sus familiares puedan asistir a los grupos de apoyo, participar en charlas formativas o disponer de un tiempo para ellos mismos.

Antes realizábamos los acompañamientos en grupo, con varias personas usuarias y voluntarias. Sin embargo, a veces la conversación acababa centrándose más en nosotros que en las propias personas a las que acompañábamos. Ahora lo hacemos de forma individual, un usuario y un voluntario. Personalmente, me gusta mucho más este sistema: resulta más enriquecedor para ambas partes y permite una mayor dedicación, cercanía y comunicación.

También organizamos dos excursiones al año en las que participamos personas usuarias, familiares, trabajadoras de AFARABA, socios y voluntarios.

En la última visitamos las Salinas de Leniz. Después, mientras tomábamos el café, jugamos una partida de bingo musical y, desde allí, nos fuimos a comer a Arrasate. Allí puse música verbenera y dejé el micrófono a las personas usuarias para que cantaran. Verlos tan entusiasmados me hizo disfrutar tanto como a ellos.

Hay momentos que se te quedan grabados para siempre.

En una ocasión, mientras acompañaba a un usuario por un parque, le pregunté qué música le gustaba. Me respondió que las rancheras. Entonces le pregunté si había alguna canción que le gustara especialmente. «De Rocío Dúrcal», me dijo, aunque no recordaba el título.

Fui poniéndole varias canciones hasta que sonó *Fue tan poco tu cariño*. En cuanto la reconoció, comenzó a cantarla, pero se emocionó tanto que no pudo terminarla. Yo también me emocioné con él.

Además, asistimos a formaciones sobre el funcionamiento de la asociación, la enfermedad de Alzheimer, la atención a las personas con esta enfermedad, cómo adaptar los acompañamientos a las necesidades de cada persona, sus cuidados, la gestión de las emociones, las voluntades anticipadas y otros temas.

También participamos en actos, charlas y conferencias que se celebran en distintos lugares, como las actividades del Día Mundial del Alzheimer, el 21 de septiembre. Este año, además, los integrantes del coro de AFARABA participamos cantando en la gala.

Asimismo, colaboramos en charlas en centros educativos y participamos en la EITB Maratoia de 2021.

¿Cómo nos involucramos emocionalmente?

Cuando acompañas a una persona, poco a poco le vas cogiendo cariño. Para desempeñar bien nuestra labor y no llevarnos los problemas a casa, es importante mantener cierta distancia emocional que nos permita valorar cada situación con objetividad, sin perder la cercanía y el afecto.

Para mí, esto no siempre es fácil. Cuando llevo varios meses acompañando a un usuario y tratando también con su familia, termino cogiéndoles mucho cariño. Por eso, cuando, debido a su estado de salud, dejan de acudir a la asociación, sigo acordándome de ellos y mantengo el contacto con sus familiares, incluso después del fallecimiento de la persona a la que he acompañado.

¿Qué me aporta esta experiencia?

Después de todos estos años como voluntario de AFARABA, puedo decir que he recibido tanto o más de lo que he dado. He aprendido a valorar las pequeñas cosas, a mirar la vida con otros ojos y a comprender que, a veces, una sonrisa, una mirada o un rato de compañía pueden significar mucho más de lo que imaginamos.

Ser voluntario me ha permite conocer a personas maravillosas y compartir con ellas momentos que guardaré siempre en mi memoria. Por eso, animo a quienes tengan un poco de tiempo y ganas de ayudar a los demás a que se acerquen al voluntariado. No hace falta hacer grandes cosas: a veces, basta con estar ahí.

Y mientras pueda seguir aportando mi granito de arena, continuaré disfrutando de esta experiencia que tanto me aporta y que me permite compartir con los demás algo tan valioso como nuestro tiempo.

Jokin

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