

argia
fundazioa



35



ILARGIA

Zugandik gertuago, zurekin gehiago
Más cerca de tí, más contigo

30. alea
número 30

AURKIBIDE | INDICE

- 3 | ARGITALETXEA 35 URTE BIDEAK ARGITZEN**
EDITORIAL 35 AÑOS ILUMINANDO CAMINOS
- 5 | ARGIA ETA EUSKARA, ELKARREN BIDELAGUN**
ERABILTZAILEAK ERDIGUNEAN JARRITA.
ARGIA Y EUSKERA, COMPAÑERAS DE VIAJE PONIENDO
EN EL CENTRO A LAS PERSONAS USUARIAS.
- 7 | ARGIA FUNDAZIOAN ARRISKUAK KUDEATZEKO SISTEMA**
GUZTION KONTUA DA.
EL SISTEMA DE GESTIÓN DE RIESGOS EN ARGIA
FUNDAZIOA ES COSA DE TODAS Y TODOS.
- 12 | TALLER TERAPÉUTICO PARA FAMILIAS EN EL HOSPITAL**
DE DÍA DE ARGIA FUNDAZIOA
FAMILIENTZAKO TAILER TERAPEUTIKOA ARGIA
FUNDAZIOAREN EGUNEKO OSPITALEAN
- 14 | AFARI OSASUNGARRIEN TAILERRA**
TALLER DE CENAS SALUDABLES
- 15 | RELATOS GANADORES FIESTA TRINIDAD 2025**



www.argiafundazioa.org

ARGITALETXEA 35 urte bideak argitzen

Aurten, Argia Fundazioan 35 urte ospatu ditugu. Ozenki esateak hunkitu egiten du. Hogeita hamabost urte buruko nahasmendu larriak dituzten pertsonekin batera oinez. Hogeita hamabost urte bizi-prozesuei laguntzen, itxaropenei eusten, ateak irekitzen. Hogeita hamabost urteko entzumena, ahalegin partekatua, ugaritzen ari diren pozak eta haztea eragin diguten erronkak.

1989an jaio zen Argia, Algortako Trinitarioen komunitatearen eskuzabaltasunaren ondorioz, premia larria ikusten jakin eta konpromisoz erantzun baitzuten. Garai hartan, erreforma psikiatrikoak pertsona asko bizitzeko tokirik eta zentzuzko proiekturik gabe uzten zituen. Errealitate horren aurrean, hazi txiki bat erein zen: duintasunez, sostenguz eta maitasunez bizitzeko moduko etxea. Etxe horretan, osasun mentala ez da etiketa bat, baizik eta lagunduta ibil daitekeen errealitate bat.

Hasierako bultzada hori handituz eta eraldatuz joan da urteekin, baina bere esentziak bere horretan dirau: **pertsona erdigunean jartzea**, eta askotan ikusezin izan direnei konfiantzaz eta errespetuz begiratzea. Gaur egun, Argia fundazio bizia da, anitza, konprometitua, eta dozenaka pertsonak lan egiten dute — profesionalek, boluntarioek eta senideek — helburu komun batekin: laguntzen diogun pertsona bakoitzak ahalik eta bizitza osoena, autonomoena eta parte-hartzaileena izan dezan.

Urteurren hau **eskerrak emateko** aukera ere bada. Lortu dugun ezer ez litzateke posible izango gurekin egon direnak gabe: gure lanean konfiantza izan duten erakunde publiko eta pribatuak; gurekin ibili diren familiak; beren jakintza ez ezik, gizatasuna ere ekarri duten profesionalak; eta, batez ere, erabiltzaileak, egunero inspiratzen gaituztenak beren gaituzteko gaitasunarekin eta sendotasunarekin.

Badakigu oraindik asko dagoela egiteko. Osasun mentalak erronka izaten jarraitzen du gizarte gisa: baliabide gehiago behar ditugu, sentsibilizazio handiagoa, benetako inklusiorako espazio gehiago. Baina badakigu, era berean, 35 urte hauetan zerbait irakatsi badigute, aldaketa posible dela, laguntzek eraldatu egiten dutela, komunitateak sendatu egiten duela, eta duintasuna dela beti abiapuntua.

Ospatzea ez da soilik iraganari harrotasunez begiratzea, baizik eta orainarekiko eta etorkizunarekiko konpromisoa berrestea. Horregatik, gaur indarrez esaten dugu: eskerrik asko hor egoteagatik, sinesteagatik, batzeagatik. Jarrai dezagun pertsona bakoitza baliotsu sentitzeko eta eraikitzeko espazioak elkarrekin eraikitzen.

Izan ere, Argia, fundazio bat baino gehiago, hori da: **bideak argitzen dituen bizi-sarea**.



EDITORIAL 35 años iluminando caminos

Este año, en Argia Fundazioa celebramos 35 años de vida. Decirlo en voz alta emociona. Treinta y cinco años caminando junto a personas que conviven con trastornos mentales graves. Treinta y cinco años acompañando procesos de vida, sosteniendo esperanzas, abriendo puertas. Treinta y cinco años de escucha, de esfuerzo compartido, de alegrías que se multiplican y también de desafíos que nos han hecho crecer.

Argia nació en 1989 como consecuencia de la generosidad de la comunidad de los Padres Trinitarios de Algorta, que supieron ver una necesidad urgente y respondieron con compromiso. En aquel entonces, la reforma psiquiátrica dejaba a muchas personas sin un lugar donde vivir ni un proyecto con sentido. Frente a esa realidad, se sembró una pequeña semilla: una casa donde se pudiera vivir con dignidad, con apoyo, con cariño. Una casa donde la salud mental no fuera una etiqueta que encierra, sino una realidad que se puede transitar acompañada.

Aquel impulso inicial ha ido creciendo y transformándose con los años, pero su esencia permanece: **poner a la persona en el centro**, y mirar siempre con confianza y respeto a quienes han sido, muchas veces, invisibilizados. Hoy Argia es una fundación viva, diversa, comprometida, donde trabajan decenas de personas — profesionales, voluntarios y familiares— con un objetivo común: que cada persona a la que acompañamos pueda llevar una vida lo más plena, autónoma y participativa posible.

Este aniversario es también una oportunidad para **dar las gracias**. Nada de lo que hemos conseguido habría sido posible sin quienes nos han acompañado: las entidades públicas y privadas que han confiado en nuestra labor; las familias que han caminado con nosotros; las profesionales que han aportado no sólo su saber, sino también su humanidad; y, sobre todo, las personas usuarias, que nos inspiran cada día con su capacidad de superación y su fortaleza.

Sabemos que aún queda mucho por hacer. La salud mental sigue siendo un reto como sociedad: necesitamos más recursos, más sensibilización, más espacios de inclusión real. Pero también sabemos que, si algo nos han enseñado estos 35 años, es que el cambio es posible, que los apoyos transforman, que la comunidad cura, y que la dignidad es siempre el punto de partida.

Celebrar no es sólo mirar al pasado con orgullo, sino reafirmar el compromiso con el presente y el futuro. Por eso, hoy decimos con fuerza: gracias por estar ahí, por creer, por sumar. Sigamos construyendo juntos espacios donde cada persona pueda sentirse valiosa y construir.

Porque Argia, más que una fundación, es eso: **una red de vida que ilumina caminos**.



ARGIA ETA EUSKARA, ELKARREN BIDELAGUN ERABILTZAILEAK ERDIGUNEAN JARRITA.

Argia Fundazioko kideontzat oso garrantzitsua da hizkuntza gutxituak biziberritzea, gure kasuan, euskara. Hizkuntza-kudeaketako sistema bat izateak balio transbertsala ematen digu, bai lan-hizkuntzan, bai gure erabiltzaileekiko komunikazioaren eta zerbitzu-hizkuntzaren ongizatean.

Duela urte batzuk ekindako bideari jarraitzen diogu (Labayru Fundazioaren kanpo-aholkularitzaren laguntzarekin), Argiaren baitan ekimenak garatzeak duen garrantziaren jakitun, erabiltzaileen eta langileen artean euskararen erabilera sustatzeko asmoz.

Gure beharretara eta aukeretara egokitutako euskara plana diseinatu genuen bere momentuan, Argiaren egunerokoan euskararen erabileraren eta komunikazio elebidunak duen balioa barneratzearen garrantziaz jabetuta. Era berean, euskararen erabilerarekiko erabiltzaileen eta langileen aktibazioa sendotzea da gure helburuetako bat.

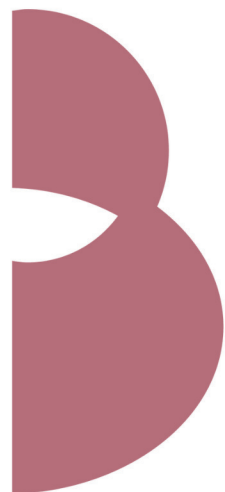
2025. urtean, Argiako Plan Estrategikoarekin lerrotatuta egoteko, **euskara plan berria jarri dugu abian**, eta euskararen erabileraren kultura zeharkakotasunez lantzen jarraituko da, Euskara Batzordearen, 'Prozesua' arloko arduradunen eta Zuzendaritza Taldearen bidez.

Aurten **Euskaraldian parte hartu dugu**. Entitate bezala izena eman genuen eta langile zein erabiltzaileei rola aukeratzeko aukera zabaldu zitzaizen ondoren txapak banatuz. Gure egoitzak banderatoekin atondu ditugu eta talde argazkia ere egin genuen gure atxikimendua adieraziz. Batez ere Getxoko herri batzordearekin elkarlanean aritu gara.

Aurtengo erronka ederrenetako bat **Berbalagun** saioena da. Udaberrian hasita, **euskara modu informalean praktikatzeko gune erosoak sortuko ditugu**. Espazio hauek langileei zein erabiltzaileei zuzenduak izango dira eta printzipioz "kafe orduan" egingo ditugu. Hirutasunaren Jaian ere saio berezi bat egingo dugu.

HARROBI diploma eskuratu genuen duela bi urte baina orain **BIKAIN Euskararen kalitate ziurtagiria lortzeko asmoa daukagu**. Horretarako udazkenean ebaluaziora aurkeztuko gara. Denon artean lortuko dugu!

2023 - 2025



HARROBI

EUSKARAREN AITORTZA-DIPLOMA

ARGIA Y EUSKERA, COMPAÑERAS DE VIAJE PONIENDO EN EL CENTRO A LAS PERSONAS USUARIAS.

Para los miembros de Argia Fundazioa es muy importante la revitalización de las lenguas minoritarias, en nuestro caso, del euskera. Contar con un sistema de gestión lingüística nos aporta un valor transversal, tanto en la lengua de trabajo como en el bienestar de la comunicación y lengua de servicio para con nuestras personas usuarias.

Seguimos con el camino que emprendimos hace unos años (con la colaboración de la asesoría externa Labayru Fundazioa), conscientes de la importancia de desarrollar iniciativas en el seno de Argia para fomentar el uso del euskera entre las personas usuarias y trabajadoras.

En su momento diseñamos un plan de euskera adecuado a nuestras necesidades y oportunidades, conscientes de la importancia de interiorizar el valor del uso del euskera y la comunicación bilingüe en el día a día de Argia. Asimismo, uno de nuestros objetivos es reforzar la activación de las personas usuarias y trabajadoras respecto al uso del euskera.

En 2025, con el fin de estar alineado con el Plan Estratégico de Argia, **se ha puesto en marcha el segundo plan de euskera**, y se continuará trabajando de manera transversal la cultura del uso del euskera, a través de la Comisión de Euskera, de las personas responsables de 'Proceso' y del equipo directivo.

Este año **hemos participado en Euskaraldia**. Nos apuntamos como entidad y dimos la oportunidad de escoger roles tanto a las personas trabajadoras como a las usuarias, después se repartieron las "txapas". Hemos decorado nuestras sedes con banderolas y sacamos una foto grupal demostrando nuestra adhesión a Euskaraldia. Sobre todo hemos trabajado junto a la comisión popular de Getxo.

Uno de los retos más bonitos de este año es el de la sesiones de **Berbalagun**. Empezando en primavera, **crearemos espacios cómodos para practicar euskera en modo informal**. Estos espacios estarán dirigidos tanto a las personas trabajadoras como a las usuarias y en principio se harán "a la hora del café". En la fiesta de la Trinidad también haremos una sesión especial.

Nos dieron el diploma HARROBI hace dos años pero ahora **tenemos la intención de conseguir el certificado de calidad del euskera BIKAIN**. Para eso nos presentaremos a la evaluación en otoño. Entre todas lo lograremos!



ARGIA FUNDAZIOAN ARRISKUAK KUDEATZEKO SISTEMA GUZTION KONTUADA.

Argia Fundazioan egunez egun lan egiten dugu laguntzen dugun pertsonen ongizatea, bizi-kalitatea eta segurtasuna bermatzeko. Konpromiso horren funtsezko zutabeetako bat

Erabiltzailearen Segurtasunerako Arriskuak Kudeatzeko Sistema da.

Zer da arriskuak kudeatzeko sistema bat?

Pertsona bati jasotzen duen arreta soziosanitarioan eragin negatiboa izan diezaioketen egoerak identifikatzeko, baloratzeko eta murrizteko modu antolatua eta planifikatu bat da. Gure kasuan, osasunarekin, ongizate emozionalarekin, erorketekin, medikazioarekin, ingurunearekin edo eguneroko erabakiekin lotutako arriskuez ari gara.

Sistema honen helburua ez da errorea zigortzea edo arrisku guztiak (ezinezko gauza) ezabatzea, baizik eta **arrisku horiek minimizatzea, gertatzeko arriskua murriztea eta hortik ikastea.**

Zergatik da hain garrantzitsua?

Izan ere, pertsona bakoitza bakarra da, eta bere historia, indarguneak, beharrak, balioak, sinesmenak eta nahiak ditu. Horregatik, arriskuak banan-banan kudeatzen ditugu, Fundazioaren baliabide bakoitzera eta egoera bakoitzera egokituz, eta bizitza ahalik eta osoena eta segurua sustatuz.

- Gertaerak gertatu aurretik prebenitzen laguntzen du.
- Gertatzen badira, eragin ditzaketen kalteak murrizten dira.
- Erabakiak informazio gehiagorekin hartzeko aukera ematen du.
- Erabiltzailearen bizi-kalitatea hobetzen du.
- Baliabideak etengabe hobetzea dakar.
- Lasaitasuna ematen die familiei eta talde profesionalari berari.

Erabiltzaileen zeregina

Argiak erabiltzaileen parte-hartzea eta erabakiak hartzea sustatzen du, eta, beraz, aktiboki integratzen ditu sistema honetan

- **Gertaeren jakinarazpena eta erregistroa:** Erabiltzaileek modu anonimoan eta konfidentzian jakinaraz dezakete segurtasuneko edozein intzidenteren berri, kaltearekin zein kalterik gabe. Horri esker, gertatutakoa azter daiteke eta etorkizunean antzeko egoerak prebenitu.
- **Segurtasunari buruzko prestakuntza eta sentsibilizazioa:** urtean bitan gutxienez, segurtasunari buruzko prestakuntza egiten dugu, erabiltzaileek rol aktiboagoa har dezaten. Gainera, irailaren 17an pazientearen segurtasunaren munduko eguna ospatu genuen.
- **Hausnarketa estrategikorako guneak sortzen ditugu:** Erabiltzaile batzuek gai jakinen inguruan lan egiten duten taldeetan parte hartzen dute, beren ikuspegia hobekuntza- eta plangintza-prozesuetan emanez.

Ikuspegi horrek, segurtasuna hobetzeaz gain, fundazioa osatzen dutenen konfiantza, autonomia eta bizi-kalitatea indartzen ditu.



Familien zeregina

Familiek ere zeregin garrantzitsua duzue Argia Fundazioaren arriskuak kudeatzeko sisteman, eta zuen parte-hartzea modu aktiboan eta errespetuz jasota dago.

- **Gertakarien jakinarazpena eta erregistroa Familiek**, erabiltzaileek eta profesionalak bezala, **segurtasun-intzidenteak jakinaraz ditzakete** (kaltearekin edo gabe) web orrian dagoen Intzidenteak Jakinarazteko Erregistroaren bidez edo profesionalen baten bidez. Sistema hori **anonimoa eta konfidentziala** da, eta informazio baliotsua biltzeko aukera ematen du, gertatutakoa aztertzeko, hortik ikasteko eta etorkizunean antzeko egoerei aurrea hartzeko.
- **Argia-k pertsonarengan oinarritutako arreta sustatzen du**, eta horrek familiak ere barne hartzea dakar.
- Familiek **hausnarketa-guneetan parte har dezakezue** edo beren ikuspegia hobekuntza-prozesuetan eman dezakezue, batez ere maite dituzuen pertsonen ongizateari eta segurtasunari zuzenean eragiten dieten gaiak direnean: talde fokalak, gogobetetze-inkestak, lantaldeak...

Ikuspegi honek, segurtasuna hobetzeaz gain, erabiltzaile bakoitza inguratzen duen laguntza-sarea indartzea ere bilatzen du.

Talde profesionalaren zeregina

Profesionalen parte-hartzea Argia Fundazioaren arriskuak kudeatzeko sisteman **aktiboa, egituratua eta funtsezkoa da** erabiltzaileen segurtasuna bermatzeko. Hona hemen nola zehazten den:

- Gertakarien jakinarazpena Profesionalak kaltetun eta kalterik gabeko gertaeren jakinarazpen-erregistroarako sarbidea dute, dauden formatuetan. Tresna anonimoa eta konfidentziala da, eta segurtasuna arriskuan jar dezakeen edozein egoeraren berri emateko aukera ematen die. Praktika honek ikasteko eta etengabe hobetzeko kultura sustatzen du.

- Lantalde mistoetan parte hartzen dute erabiltzaileekin batera, eta enkarguetako bat erabiltzaileek jasotzen duten laguntzari buruz hitz egiten, informatzen edo kexatzen dutenari adi egotea da. Hausnarketa estrategikoko taldeetan ere parte hartzen dute, non arriskuak aztertzen diren eta hobekuntzak proposatzen diren ikuspegi tekniko eta etiko batetik.
- Plangintza eta ebaluazioa Profesionalak bost urteko Segurtasun Plana egiten eta haren jarraipena egiten laguntzen dute. Plan horrek arriskuak identifikatu eta ebaluatzen ditu, eta tratamendu-estrategiak definitzen ditu. Haien esperientzia funtsezkoa da neurriak baliabide bakoitzaren errealitatera egokitzeko.
- Argia-k talde profesionalaren etengabeko prestakuntza sustatzen du segurtasunari, etikari eta pertsonarengan oinarritutako arretari dagokienez. Horrek arriskuak aurreikusteko eta prebentzioz jarduteko gaitasuna indartzen du.
- Era berean, eragile aktiboak dira etengabeko hobekuntzan, gardentasunean eta erabiltzaileen autonomiarekiko errespetuan oinarritutako erakunde-kultura eraikitzeko.

Ondorioa

Argia Fundazioaren arriskuak kudeatzeko sisteman erabiltzaileek, familiek eta profesionalak batera parte hartzea elkarlaneko ikuspegia da, eta, erabakiak hartzea aberasteaz gain, konfiantza, gardentasuna, etengabeko hobekuntza eta ikaskuntza partekatua indartzen ditu. Eragile guztien inplikazio aktiboari esker, erabiltzaileen ongizatea, segurtasuna eta bizi-kalitatea lehenesten dituen segurtasunaren eta etengabeko hobekuntzaren kultura bultzatzen da. Azken batean, lankidetzaren honek arriskuen prebentzioa ez ezik, pertsonarengan zentratutako arreta-eredu etikoago eta bikainago bateranzko eraldaketa ere bultzatzen du.



STÚ ENCAJAS



EL SISTEMA DE GESTIÓN DE RIESGOS EN ARGIA FUNDAZIOA ES COSA DE TODAS Y TODOS.

En la Argia Fundazioa trabajamos día a día para garantizar el bienestar, mejorar la calidad de vida y la seguridad de las personas que acompañamos. Uno de los pilares fundamentales de este compromiso es nuestro **Sistema de Gestión de Riesgos para la Seguridad de la Persona Usuaría**.

¿Qué es un sistema de gestión de riesgos?

Es una forma organizada y planificada de identificar, valorar y reducir situaciones que podrían afectar negativamente a una persona durante la atención sociosanitaria que recibe. En nuestro caso, hablamos de riesgos relacionados con la salud, el bienestar emocional, las caídas, la medicación, el entorno o incluso decisiones cotidianas.

Este sistema no busca castigar el error o eliminar todos los riesgos (cosa imposible), sino **minimizarlos, reducir el riesgo de que ocurran y aprender de ello**.

¿Por qué es tan importante?

Porque cada persona es única, con su propia historia, fortalezas, necesidades, valores, creencias y deseos. Por eso, gestionamos los riesgos de manera individualizada, adaptándonos a cada recurso de la Fundación y a cada situación, promoviendo siempre una vida lo más plena y segura posible.

- Ayuda a prevenir incidentes antes de que ocurran.
- En el caso de que ocurran, se reducen los daños que pueden producir.
- Permite tomar decisiones con más información.
- Mejora la calidad de vida de la persona usuaria.
- Supone que los recursos estén en una mejora continua.
- Da tranquilidad a las familias y al propio equipo profesional.

El papel de las personas usuarias

Argia promueve la participación y toma de decisiones de las personas usuarias, por lo que les integra activamente en este sistema:

- **Notificación y Registro de incidentes:** Las personas usuarias pueden notificar de forma anónima y confidencial cualquier incidente de seguridad, tanto con daño como sin daño. Esto permite analizar lo ocurrido y prevenir futuras situaciones similares.
- **Formación y sensibilización sobre seguridad:** al menos 2 veces al año, realizamos formación sobre seguridad para que las personas usuarias asuman un rol más activo en ella. Además, el 17 de septiembre celebramos el día mundial de la seguridad del paciente.
- **Creamos espacios de reflexión estratégica:** Algunas personas usuarias participan en grupos que trabajan sobre temas concretos, aportando su visión en procesos de mejora y planificación.

Este enfoque no solo mejora la seguridad, sino que también fortalece la confianza, la autonomía y la calidad de vida de quienes forman parte de la fundación.



El papel de las familias

Las familias también tenéis un papel importante en el sistema de gestión de riesgos de Argia Fundazioa, y vuestra participación está contemplada de forma activa y respetuosa.

- **Notificación y registro de incidentes Las familias**, al igual que las personas usuarias y profesionales, pueden **notificar incidentes de seguridad** (con o sin daño) a través del Registro de Notificación de Incidentes que está en la página web o a través de algún profesional. Este sistema es **anónimo y confidencial**, y permite recoger información valiosa para analizar lo ocurrido, aprender de ello y prevenir futuras situaciones similares.
- **Colaboración en la atención personalizada Argia** promueve una atención centrada en la persona, lo que implica también **incluir a las familias**.
- **Participación en procesos de mejora** Las familias podéis participar en espacios de reflexión o aportar su visión en procesos de mejora, especialmente cuando se trata de temas que afectan directamente al bienestar y la seguridad de sus seres queridos: grupos focales, encuestas de satisfacción, grupos de trabajo...

Este enfoque busca no solo mejorar la seguridad, sino también **fortalecer la red de apoyo que rodea a cada persona usuaria**.

El papel del equipo profesional

La participación de los profesionales en el sistema de gestión de riesgos de Argia Fundazioa es **activa, estructurada y esencial** para garantizar la seguridad de las personas usuarias. Aquí te detallo cómo se concreta:

- **Notificación de incidentes** Los profesionales tienen acceso al Registro de Notificación de Incidentes con y sin daño, en los distintos formatos que existen. Es una herramienta anónima y confidencial que les permite informar de cualquier situación que pueda comprometer la seguridad. Esta práctica fomenta una cultura de aprendizaje y mejora continua.
- **Equipos de trabajo y reflexión** Participan en equipos mixtos junto a personas usuarias donde uno de los encargos es estar atento a lo que las personas usuarias hablan, informar o se quejan sobre el apoyo que reciben. También forman parte de grupos de reflexión estratégica, donde se analizan riesgos y se proponen mejoras desde una perspectiva técnica y ética.

- **Planificación y evaluación** Los profesionales colaboran en la elaboración y seguimiento del Plan de Seguridad quinquenal, que identifica y evalúa riesgos, y define estrategias de tratamiento. Su experiencia es clave para adaptar las medidas a la realidad de cada recurso.
- **Formación y sensibilización** Argia promueve la formación continua del equipo profesional en temas de seguridad, ética y atención centrada en la persona. Esto refuerza su capacidad para anticipar riesgos y actuar de forma preventiva.
- **Cultura organizacional** También son agentes activos en la construcción de una cultura organizacional basada en la mejora continua, transparencia y el respeto a la autonomía de las personas usuarias

Conclusión

La participación conjunta de personas usuarias, familias y profesionales en el sistema de gestión de riesgos de Argia Fundazioa representa un enfoque colaborativo que no solo enriquece la toma de decisiones, sino que fortalece la confianza, la transparencia, la mejora continua y el aprendizaje compartido. Gracias a la implicación activa de todos los agentes, se favorece una cultura de seguridad y mejora continua que prioriza el bienestar, la seguridad y la calidad de vida de las personas usuarias.

En definitiva, esta colaboración impulsa no solo la prevención de riesgos, sino también la transformación hacia un modelo de atención más ético, centrado en la persona y excelente



FAMILIENTZAKO TAILER TERAPEUTIKOA ARGIA FUNDAZIOAREN EGUNEKO OSPITALEAN

Argia Fundazioan, erabiltzaileei laguntzen diegu bizi-kalitatea hobetu dezaten, baina inguruan dituzten pertsoneri ere laguntzen diegu, hau da, gurasoei, arrebei, anai-arrebei... Izan ere, laguntza handia eta pertsona garrantzitsuak dira haien bizitzan.

Batez ere psikologiako, psikiatriako eta gizarte-laneko kontsultetatik laguntzen diegu familiei. Gainera, 2024an zehar familientzako prestakuntza-topaketak eta jarduera irekiak antolatu genituen. Asistentzia txikia izan bazen ere, une horiek familiek beren esperientziak, emozioak eta kezak partekatzeko gune bihurtu ziren. Konturatu ginen **leku seguru bat behar zutela antzeko esperientziak zituzten pertsonen artean adierazteko eta entzuteko.**

Horregatik, Eguneko Ospitaleko psikologia-unitatetik, familientzako talde-tailer berri bat sortu genuen, hiru helburu nagusirekin:

- Emozioen hustuketari lekua ematea
- Senitartekoen artean laguntza eskaintzea
- Nork bere burua zaintzeko tresnak eskuratzea

Parte-hartzaileak eta saioak

2025eko apirila eta ekaina bitartean 6 saio izan ziren, bakoitza ordu eta erdikoa, nahiz eta horietakoren bat luzatu egin zen. 11 erabiltzailearen 13 senidek parte hartu zuten, 10 emakumek eta 3 gizonak. Taldean ama, aita eta anai-arrebak sartu ziren, bizikidetzamaila desberdinekin.

Saioen edukia

1. Harrera, aliantza sortzea eta itxaropenak biltzea.
2. Komunikazio eraginkorra
3. Estresa eta ondoreza sortzen duten emozioak eta egoerak identifikatzea
4. Autozainketa eta tresna praktikoak
5. Arazoak konpontzeko estrategiak
6. Ixtea eta gogobetetzea jasotzea

Familia parte-hartzaileen gogobetetzea

Azken saioan, gogobetetze-inkesta bat egin genuen (1etik 10erako balorazioa), eta 7 pertsonak erantzun ziguten (% 54).

Tailerrarekiko batez besteko gogobetetze orokorra 9,16 izan zen. Horrez gain, baloratu zen tailerra Husteko eta laguntzeko gunea izatea, beste esperientzia batzuk partekatzeko eta ikasteko balio izan bazuen, familia-harremanari buruz hausnartzeko balio izan bazuen, nork bere burua zaintzeko tresnak eman bazituzten, pozik bazeuden formatu praktikoarekin eta erraztasunarekin, saioen iraupenarekin, jorratutako gaiekin eta tailerraren dinamizatzaileen kalitatearekin.

Emaitzek erakusten dute tailerra oso esperientzia positiboa izan zela. Familiek bereziki baloratu zuten senideen artean partekatzeko eta elkarri laguntzeko espazioa.

Hurrengo urratsak

Ebaluazioa egin eta parte hartu zuten familiek egin zizkiguten proposamenak kontuan hartu ondoren, erabaki bat hartu behar dugu familia-talde berri bat sortzeko eta identifikatutako hobekuntzak sartzeko edo talde berari jarraipenen bat emateko..



TALLER TERAPÉUTICO PARA FAMILIAS EN EL HOSPITAL DE DÍA DE ARGIA FUNDAZIOA

En Argia Fundazioa, acompañamos a las personas usuarias para que mejoren su calidad de vida pero también acompañamos a las personas que les rodean, madres, padres, hermanas, hermanos...ya que son un gran apoyo y personas importantes en sus vidas.

A las familias les acompañamos desde las consultas de psicología, psiquiatría y trabajo social principalmente. Además, durante 2024 organizamos encuentros formativos y actividades abiertas para familias. Aunque la asistencia fue baja, esos momentos se convirtieron en espacios donde las familias compartieron sus experiencias, emociones y preocupaciones. Nos dimos cuenta de que necesitaban **un lugar seguro para expresarse y sentirse escuchadas entre personas con experiencias similares.**

Por eso, desde la unidad de psicología del Hospital de Día, creamos un nuevo taller grupal para familias con tres grandes objetivos:

- Dar espacio al desahogo emocional
- Ofrecer apoyo entre familiares
- Adquirir herramientas para el autocuidado

Participantes y sesiones

Fueron 6 sesiones entre abril y junio de 2025, de 1 hora y media cada una, aunque alguna de ellas se alargó. Participaron 13 familiares de 11 personas usuarias, 10 mujeres y 3 hombres. El grupo incluyó madres, padres y hermanos/as, con diferentes niveles de convivencia.

Contenido de las sesiones

1. Acogida, creación de la alianza y recogida de expectativas.
2. Comunicación efectiva
3. Identificación de emociones y situaciones generadoras de estrés y malestar
4. Autocuidado y herramientas prácticas
5. Estrategias para la resolución de problemas
6. Cierre y recogida de satisfacción

Satisfacción de las familias participantes

En la última sesión, pasamos una encuesta de satisfacción (valoración de 1 a 10) y obtuvimos respuesta de 7 personas (54%).

La satisfacción general media con el taller fue de 9,16. además se valoró también que el taller fuera un Espacio para desahogo y apoyo, si sirvió para compartir y aprender de otras experiencias, para reflexionar sobre la relación familiar, si se habían aportado herramientas para el autocuidado, cómo de contentas estaban con el formato práctico y facilitación, la duración de las sesiones, las temáticas tratadas y la calidad de las dinamizadoras del taller.

Los resultados reflejan que el taller fue una experiencia muy positiva. Las familias valoraron especialmente el espacio para compartir y el apoyo mutuo entre familiares.

Siguientes pasos

Tras realizar la evaluación y tener en cuenta las propuestas que nos hicieron las familias que participaron, tenemos que tomar una decisión sobre crear un nuevo grupo de familiares e incorporar las mejoras identificadas o dar alguna continuidad al mismo grupo.



AFARI OSASUNGARRIEN TAILERRA

TALLER DE CENAS SALUDABLES

Janaria osasuntsu prestatzen ikastea, gure ongizate fisikoan ez ezik, gure osasun mental eta emozionalean ere inbertitzea da. Ezagutza horretatik abiatuta, Argiako Ospitaletik "Afari osasungarriak" tailerra egin dugu aurten.

Ospitalearen barruan espazio bat sortu dugu, eta bertan sukaldean espermentatzeak aukera eman die pertsona talde bati sukaldaritzateknikak ikasteko, menu osasungarriak prestatzen ikasteko (asteko egun bakoitzerako bat), dieta orekatu baterako zer elikagai behar diren jakiteko eta identifikatzeko, eta osasuntsu jatea, aberatsa izateaz gain dibertigarria ere izan daitekeela ikasteko!!

Tailer-jarduera horiek, sukaldaritzateknikak irakasteaz gain, adoretu eta gai sentitzeko gaitasuna ere sustatzen dute, autonomian irabazi ahal izateko, bizimodu osasungarriagoa eta kontzienteagoa eraikitzen laguntzeko eta "sukaldaritzaren" bidez pertsonen gustuak eta interesak partekatu ahal izateko espazio parte-hartzaileak irekitzeko.

Pixkanaka-pixkanaka, zaintzaren kultura sortzen ari gara Ospitalean, geure burua zaintzen, ahalik eta bizimodu onena izateko.

Sukaldaritzateknikak osasungarriko tailer batean parte hartzea inbertsio baliotsua da gure ongizatean. Janari nutritiboagoak prestatzen ikasteaz gain, pertsonen beren eguneroko bizitzan aplikatu ahal izango dituzten trebetasunak garatuko dituzte. Pertsonen bizi-kalitatea hobetzearen aldeko apustua egitea lehentasunezko helburua da Argiako HD osatzen dugun guztiontzat.

Programan parte hartu duten pertsonen kontatzen digutena::

- "Bizimodu erabat desberdina daramat"
- "lehen fritangak eta gauza azkarrak jaten zituen, orain osasungarriago bezala"
- "Gauza berriak ikasi ditut....flan osasungarria astebururo"
- "Ondo, osasuntsu eta osasuntsu jan"
- "Jendearekin taldea osatzea"
- "Interesak partekatzea"
- "Osasuntsu jatea burmuin osasuntsua izatea da"

Aprender a cocinar saludable no solo es una inversión en nuestro bienestar físico, sino también en nuestra salud mental y emocional. Partiendo de este conocimiento desde el Hospital de Argia hemos desarrollado este año el Taller de "Cenas Saludables".

Hemos creado un espacio dentro del Hospital donde experimentar en la cocina les ha permitido a un grupo de personas aprender técnicas culinarias, aprender a cocinar menús saludables (uno para cada día de la semana), conocer e identificar qué alimentos son necesarios para una dieta equilibrada y aprender que comer sano, además de rico puede ser divertido!!

Este tipo de talleres-actividades no solo enseñan técnicas culinarias, sino que también promueven la capacidad de sentirnos valerosos y capaces donde poder ganar en autonomía, contribuir a construir una vida más saludable, consciente y la apertura de espacios participativos donde las personas a través de la "cocina" puedan además compartir gustos e intereses.

Poco a poco vamos creando dentro del Hospital una cultura del cuidado, cuidarnos con la intención de llevar una vida lo más satisfactoriamente posible.

Participar en un taller de cocina saludable es una inversión valiosa en nuestro bienestar. No solo se aprenden a preparar comidas más nutritivas, sino que también las personas desarrollarán habilidades que podrán aplicar en su vida diaria, apostar por la mejora de la calidad de vida de las personas es un objetivo prioritario para todas/os los que conformamos el HD de Argia.

Lo que las personas que han participado en el programa nos cuentan:

- "Me llevo una forma de vida completamente diferente"
- "antes comía fritangas y cosas rápidas, ahora como más saludable"
- "He aprendido cosas nuevas....flan saludable todos los fines de semana"
- "Comer bien, sano y saludable"
- "Hacer grupo con la gente"
- "Compartir intereses"
- "Comer sano es tener un cerebro sano"

RELATOS GANADORES FIESTA TRINIDAD 2025

RELATO SOBRE LA AMAISTAD

La amistad es la necesidad social de relación humana. Hay diferentes tipos de amistad, socio laboral, de pareja, cuadrilla o simplemente de desahogo o de confianza. Buscando la similitud con un zapato, los cordones significarán la unión, el apego y la fidelidad. La suela sería un pilar de apoyo para avanzar con una robustez plena y fiable con el círculo de personas que más confías. Y desde los zapatos que sostienen todo el cuerpo, hay parte la base de los movimientos desequilibrar y sostener tu vida. Depende de que amistades tengas; te irá mejor o no tan bien la vida... esa es la cuestión. Siempre y cuando haya una amistad positiva y sana y con un aprecio por medio y además desinteresada porque les gusta tu compañía y estar contigo por decirlo así.

Conclusión: Hay que tener amistades, pero no solo eso, también hay que saber mantenerlas. Hay que saber ceder en grupo y aceptar planes que a veces no te van, y también poner mucho de tu parte.

Porque si solo te gusta lo bonito, sin ceder en nada, con el tiempo te quedarás solo.

Residencia Zurimendi

MI ALMA TIENE PRISA

Conté mis años y descubrí que tengo menos tiempo para vivir de aquí en adelante, que el que viví hasta ahora. Me siento como aquel niño que ganó un paquete de dulces; los primeros me los comí con agrado, pero, cuando percibí que quedaban pocos, comencé a saborearlo profundamente.

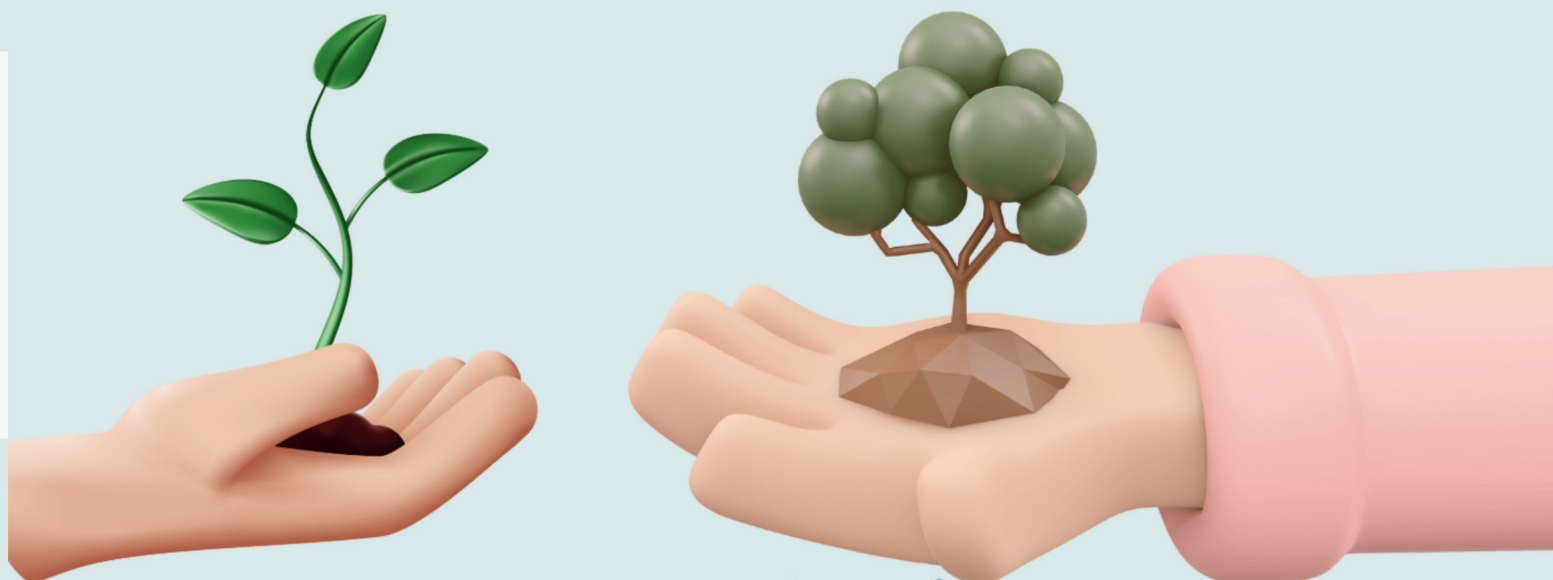
Ya no tengo tiempo para reuniones interminables donde se discuten estatutos, normas, procedimientos, y reglamentos internos, sabiendo que no se va a lograr nada. Ya no tengo tiempo para soportar a personas absurdas que, a pesar de su edad cronológica, no han crecido. Mi tiempo es escaso como para discutir títulos.

Quiero la esencia, mi alma tiene prisa, sin, sin muchos dulces en el paquete. Quiero vivir al lado de gente humana, muy humana. Que sepa reír de sus errores. Que no se envanezca, con sus triunfos. Que no se considere electa antes de la hora. Que no huya de sus responsabilidades. Que defienda la dignidad humana. Y que desee tan sólo andar del lado de la verdad y la honradez. Lo esencial es lo que hace que la vida valga la pena. Quiero rodearme de gente, que sepa tocar el corazón de las personas. Gente a quien los golpes duros de la vida, le enseñaron a crecer con toques suaves en el alma. Si, tengo prisa, tengo prisa por vivir con la intensidad que solo la madurez puede dar.

Pretendo no desperdiciar parte alguna de los dulces que me quedan . Estoy seguro que serán más exquisitos que las que hasta ahora he comido. Mi meta es llegar al final, satisfecho y en paz con mis seres queridos y con mi conciencia.

Tenemos dos vidas y la segunda comienza cuando te das cuenta que solo tienes una .

F .Javier Poyato Del Río



Tu ayuda, riega

¿Sabías que el compromiso social de la Fundación Argia es crear una sociedad más justa y cohesionada?

¿Sabías que puedes ayudarnos a que sea posible?



CATÁLOGO SOLIDARIO

Haz un regalo diferente y pon en valor las capacidades de las personas con enfermedad mental



PLATAFORMA DONACIONES

Donaciones es una plataforma para proyectos locales que tienen un impacto positivo en la vida de las personas



RESPONSABILIDAD SOCIAL Y DONACIONES

Actualiza los valores de tu empresa responsable y haz que tenga impacto en la sociedad junto a nosotras.



VOLUNTARIADO

Una oportunidad para aquellas personas que quieran compartir momentos junto a personas con problemas de salud mental,

