

BO

BIDE ONETIK

INFORMACIÓN DE FUTUBIDE



ZENBAKIA 2025 JUNIO

26. EKAINA • Nº 26



-TÚ ERES PROTAGONISTA-

PROMOVIDA POR GORABIDE



NOTICIAS:

**Relevo en la
gerencia de
Futubide**

Pág. 4



CONVERSAMOS CON.....

Iñigo Bilbao

*Persona apoyada
por Futubide*

Pág. 12



INDICE

Grupo Portavoces	3
Noticias	4-11
Conversamos con.....	12
El Rincón del Voluntariado	16
El Txoko de la Lectura	18
Nuestros momentos	19



ONG acreditada por la **Fundación Lealtad**

Cumple los **9 Principios de Transparencia y Buenas Prácticas** analizados:

Acreditación sujeta a que el informe de transparencia y buenas prácticas de la ONG se encuentre publicado en www.fundacionlealtad.org

Tu confianza derriba barreras



20 AÑOS ACREDITANDO ONG CON RIGOR E INDEPENDENCIA

FUNDACIÓN LEALTAD

PRINCIPIOS DE TRANSPARENCIA Y BUENAS PRÁCTICAS DE LAS ONG



1. Órgano de Gobierno

Asume las responsabilidades de control de la ONG y supervisa la gestión eficiente de sus recursos. Sus miembros participan activamente en la toma de decisiones y son independientes.



2. Fin Social

Indica claramente cuál es su misión, a quién se dirige y con qué objetivo. Los proyectos de la ONG son coherentes con las actividades previstas en los estatutos.



3. Planificación y Seguimiento

Planifica sus actividades, establece objetivos y evalúa su cumplimiento. Aplica criterios de selección de proyectos y mide su impacto con sistemas de seguimiento.



4. Comunicación e Imagen

Emite información veraz y completa que no induce a error al donante. Los datos sobre el órgano de gobierno, actividades y cuentas anuales son públicos y accesibles.



5. Transparencia en la Financiación

Hace público quién le financia, cómo capta fondos públicos y privados y qué recursos dedica a ello. Protege los datos de sus donantes particulares.



6. Pluralidad en la Financiación

Una financiación diversificada da estabilidad a la ONG, asegura su independencia y la continuidad de sus proyectos. La sociedad le respalda con un porcentaje de financiación privada.



7. Control en el Uso de los Fondos

Publica cuánto gasta en gestión y en captación de fondos y qué porcentaje destina a proyectos. Cuenta con herramientas para controlar y justificar el uso de sus fondos.



8. Obligaciones Legales y Fiscales

Rinde cuentas ante la Administración Pública (registro y protectorado, Seguridad Social y Agencia Tributaria). Aprueba y audita sus cuentas anuales, que presenta junto a la memoria de actividades.



9. Voluntariado

Está abierta a la participación de voluntarios que aportan su tiempo y esfuerzo. Les facilita formación y un seguro para cubrir el riesgo que conlleva su colaboración.



LECTURA
FÁCIL

GRUPO PORTAVOCES

El **grupo portavoces de Futubide**, ha seguido con sus reuniones habituales durante los últimos meses, y os contamos lo que hemos estado hablando.

Hemos iniciado una ronda de entrevistas con los responsables de los ayuntamientos de la zona de las Encartaciones, para contrastar con ellos la accesibilidad del municipio. Hemos estado con el concejal de Balmaseda, y continuaremos con el resto de Ayuntamientos

También hemos participado en una jornada sobre Amigabilidad Digital, organizada por la Diputación Foral de Bizkaia, para contarles las necesidades de adaptar determinadas aplicaciones de uso habitual, y hacerlas más accesibles y comprensibles.



Amigabilidad Digital:

Es un programa de formación gratuito de la Diputación Foral de Bizkaia, para ayudar a las personas a reducir las dificultades que tienen en el uso de las tecnologías.

Mientras tanto, podéis contarnos vuestras preocupaciones, quejas o sugerencias a través del buzón que está en la entrada de la oficina, a través del correo electrónico, portavoces@futubide.org o personalmente en las visitas que realizamos a las residencias.





NOTICIAS

RELEVO EN LA GERENCIA DE FUTUBIDE FUNDAZIOA

Kaixo amigo lector

Permítame unas pocas líneas para presentarme. Soy Jon Pernia Gormley y desde hace poco más de un mes, soy el nuevo Gerente de nuestra Fundación.

Tras mi incorporación, he tenido la suerte de encontrar un equipo de profesionales multidisciplinar altamente implicado en la misión de la entidad; Ofrecer un acompañamiento integral, cercano y personalizado, promoviendo siempre la autonomía, la inclusión y la dignidad de las personas a las que apoyamos. He encontrado un equipo motivado que ha sabido adaptarse a las nuevas realidades sociales y legislativas.



Poco a poco voy conociendo a cada una de las personas que formamos la familia de Futubide; Entidades profesionales con los que nos coordinamos, gestores con los que interactuamos, entidades público y privadas que remamos en una misma dirección... pero sobre todo lo que más me alegra e ilusiona es estar conociendo diariamente a cada una de las 233 personas y las familias que apoyamos.

Mi bagaje, tanto laboral como formativo está claramente marcado por el componente social. Los últimos 16 años he estado vinculado a EDE Fundazioa donde he podido desarrollar mi trabajo en distintos ámbitos; desde tiempo libre a exclusión social, de ser el referente de jóvenes deportistas de elite, a coordinar distintos equipos de trabajo; de dirigir la oficina de juventud del Ayuntamiento de Bilbao a representar, a la entidad en un concurso televisivo; de encargarme de la parte de innovación, a ser responsable de negocio y desarrollo de la empresa de inserción; ... pero todo ello tenía un elemento en común; El trabajo con y para las personas.

Sin pretender desmerecer ningún puesto de trabajo ni oficio, y sin querer poner en tela de juicio las diferentes motivaciones, para mí, el hecho de saber que, desde mi labor profesional, no solo contribuyo a mejorar la calidad de vida de personas que necesitan apoyo, sino que apporto mi granito de arena por caminar hacia una sociedad más justa e inclusiva a todos los niveles, es algo que pesa en mis decisiones. Así que, no es casualidad, que decidiera optar por un cambio y afrontar el reto de ponerme al frente de la Fundación, sabiendo que la labor que hacemos tiene como centro las personas que apoyamos.

Para mi arranca un nuevo ciclo profesional que abordo lleno de ilusión, determinación y energía. Pero soy consciente que para Futubide es un punto y seguido en el cual, espero poder aportar tanto mi experiencia previa como los conocimientos adquiridos en mis diferentes etapas; me gustaría contribuir con nuevos puntos de vistas que nos ayuden a diseñar de forma crítica "pensando fuera de la caja", con estrategias y líneas de actuación que den a conocer el trabajo que realizamos para lograr posicionarnos como referente en el ámbito de la discapacidad intelectual. Creo en el poder del trabajo en equipo, en el cuidado de las personas y la transparencia, aspectos que espero poder hacer visible, en esta nueva andadura.

Como presentación inicial para conocernos no ha estado mal ¿verdad? Sin duda tendremos más oportunidades para seguir conociéndonos

Un saludo

Jon

NOTICIAS

FORMACIÓN SOBRE LENGUAJE CLARO Y LECTURA FÁCIL

El pasado 9 de mayo, 2 profesionales de Futubide, asistieron a una jornada formativa enfocada al Lenguaje Claro y Lectura Fácil en nuestras organizaciones, convocada por la Diputación Foral de Bizkaia y donde nos

proporcionaron herramientas para facilitar la comprensión y la accesibilidad cognitiva de todas las personas, en organizaciones del tercer sector.



FORMACIÓN EN ÉTICA

Varios profesionales de del área social del servicio Zu Zeuk ! de Futubide, acudieron a la jornada organizada por el Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia y el Comité de Ética de la Intervención Social de Bizkaia, bajo el título “Complejidad y desafíos en la atención y cuidados”.

Este comité, está formado por una comisión consultiva e interdisciplinar al servicio de los agentes que participan en la intervención social, y que fue creada para analizar y asesorar en la resolución de los posibles conflictos éticos que se produzcan en la práctica de dicha intervención, en el ámbito del Departamento de Acción Social de la Diputación Foral de Bizkaia.



NOTICIAS

DIA MUNDIAL DEL AUTISMO

Un año más, con motivo del Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo (DMCA) que se conmemora cada 2 de abril, APNABI Autismo Bizkaia organizó un interesante y diverso programa de actividades. El objetivo de estas propuestas es concienciar y sensibilizar además de incrementar la visibilidad y el reconocimiento social del colectivo y al que asistieron, varios profesionales de Futubide.

Las actividades comenzaron con una Jornada divulgativa bajo el título "Acoso escolar y autismo", otra denominada "Hacia una salud inclusiva", el tradicional encuentro festivo en

el Arenal de Bilbao con un espacio informativo y de sensibilización, con actividades lúdicas para todas las edades y una Marcha solidaria "Autismoa Martxan! "



PRESENTACIÓN DEL PROCESO DEL PLAN DISCAPACIDAD

Nuestro responsable del servicio Hasibide, Gorka Muñiz, asistió a esta presentación organizada por la Diputación Foral de Bizkaia, en la que se presentó los resultados y conclusiones de la evaluación del actual plan realizado por la fundación EDE y la puesta en marcha del nuevo plan 2025-2028.

El Plan para la Participación y Calidad de Vida de las Personas con Discapacidad de Bizkaia", tiene como objetivo principal promover la autonomía, inclusión y participación activa de las personas con discapacidad en la comunidad.

NOTICIAS

ASAMBLEA DE LA ASOCIACIÓN LIBER

También a mediados del mes de junio, la Presidenta de Futubide, María Segura, asistió en Madrid a la convocatoria de Asamblea General Ordinaria de la Asociación Liber de entidades de apoyo a la toma de decisiones, de la que forma parte en su Junta Directiva. También Jon Pernía, Gerente de nuestra entidad, asistió de manera telemática a dicha reunión.

En esta asamblea se aprobaron las cuentas y memoria del 2024, el plan de acción y

presupuesto del 2025, así como el plan de acción alineado con el plan estratégico.

También se presentó el acto que se celebrará en el Congreso de los Diputados, para presentar el “ Estudio sobre la situación de los apoyos a la capacidad jurídica en España “, al que asistirá el Gerente de nuestra entidad y por último la celebración del 30 aniversario de Liber y el XV Encuentro de voluntariado que se celebrará en el mes de octubre también en Madrid.



ASAMBLEA DE FEVAS-PLENA INCLUSIÓN

El pasado día 9 de junio, Jon Pernía Gerente de Futubide, asistió a la reunión de la Junta Directiva y Asamblea General Ordinaria de FEVAS, la asociación vasca de entidades a favor de las personas con discapacidad intelectual.

El encuentro tuvo lugar en Vitoria-Gasteiz, donde entre otros asuntos y tras la bienvenida inicial, se procedió a la lectura y aprobación del acta de la reunión anterior, la aprobación de la Memoria y cuentas del 2024, el plan de actuación y presupuesto para 2025 y la propuesta para la aprobación de una línea de crédito.



NOTICIAS

PRESENTACIÓN NUEVO MODELO DE APOYOS DE LA ASOCIACIÓN

El pasado 31 de marzo, tuvo lugar la presentación del nuevo Modelo de apoyo a la toma de decisiones de La Asociación Liber. Este documento se lleva trabajando entre la red de entidades, desde antes de la entrada en vigor de la Ley de 2021, a través de grupos de trabajo y ha sido consensuada por 16 entidades de la red.

Este documento se basa en asegurar el respeto absoluto a la voluntad, los deseos y las preferencias de las personas apoyadas, en el firme convencimiento de que nuestro modelo ha

quedado legitimado por la reforma, garantizando la prestación de apoyos a la toma de decisiones, desde una perspectiva de personalización del servicio y contacto directo con la persona apoyada, de calidad en la prestación e independencia en la misma.

Además, el modelo también incluye los servicios de planificación de apoyos a futuro, el servicio de información y orientación y el servicio de voluntariado.

INFORMES ANUALES 2024



Durante este trimestre y como todos los años, hemos finalizado la entrega en los diferentes juzgados, de los informes anuales de las personas que apoyamos desde la fundación, tanto en el apartado social como económico-patrimonial, dando cumplimiento al mandato judicial.

Además, nos hemos ido reuniendo con las diferentes personas para informarles de su situación económica en formatos accesibles para su perfecta comprensión, con la transparencia y rigor habitual desde que nació Futubide.

NOTICIAS

JORNADAS CIENTÍFICAS EN SALAMANCA

Las personas con discapacidad volvieron a ser protagonistas en Salamanca, sede durante 3 jornadas del conocimiento y la investigación sobre discapacidad con la inauguración de las XII Jornadas Científicas Internacionales, organizadas por el Instituto Universitario de Integración en la Comunidad (INICO) de la Universidad de Salamanca. Tres profesionales de Futubide, estuvieron allí presentes durante estas jornadas.

Este encuentro internacional, que alcanza ya su duodécima edición, consolida a Salamanca y a su Universidad como referentes en la

investigación y promoción de los derechos de las personas con discapacidad, reuniendo a expertos, profesionales y académicos de diversos países para compartir conocimientos y experiencias que contribuyan a una sociedad más inclusiva.

Las jornadas no solo sirvieron como plataforma para compartir los últimos avances en investigación sobre personas con discapacidad, sino que también de un emotivo reconocimiento a figuras destacadas en este ámbito.



FALLECIMIENTOS

Desde estas líneas queremos lamentar el fallecimiento de Unai Goikoetxea, antiguo miembro del Patronato de Futubide y aita de nuestra voluntaria Barezi.

Desde aquí mandamos un afectuoso abrazo a sus familiares y amigos. Así mismo también queremos hacer una mención especial, a las personas apoyadas por nuestra fundación, que nos han dejado en estos últimos meses. Agurtzu, Edurne, Javier y Fermín. Vuestra familia de Futubide, os recuerda con cariño.



NOTICIAS

XVIII ENCUENTRO DEL ÁREA SOCIAL



liber. Asociación de entidades de apoyo a la toma de decisiones



Los días 24 y 25 de febrero tuvo lugar este encuentro de la red de entidades de la Asociación Liber en Madrid, con la presencia de 2 profesionales pertenecientes al área social del servicio Zu Zeuk! de Futubide.

Cada dos años la Asociación Liber organiza un Encuentro del Área Social de nuestra red de entidades, para reflexionar conjuntamente acerca de los nuevos retos del sector de la prestación de apoyos a personas con discapacidad intelectual.

Este tipo de encuentros es importante, porque representa un espacio fundamental para compartir experiencias, reflexionar sobre los desafíos del sector y seguir avanzando en la mejora de la calidad del apoyo a las personas con discapacidad. Además el área social desempeña un importante papel en nuestras entidades, no solo por la labor directa que realiza con las personas apoyadas, sino también por su capacidad de adaptación ante cambios normativos y sociales.

PROGRAMA bINKLUSIon 2025

El pasado mes de marzo, asistimos a la presentación del nuevo programa de actividades previsto para el año 2025, en el Palacio Euskalduna de Bilbao y de la mano de Euskalit, cuya misión es la de ayudar a las organizaciones en su avance en la gestión.

Además de hacer un repaso a las actividades desarrolladas durante el pasado año 2024, compartimos los nuevos retos de las organizaciones, el calendario formativo de este año así como la información relativa, para la obtención de los diferentes certificados de calidad en la gestión.





NOTICIAS

PROYECTO MUZIKAZALEAK

Durante estos últimos meses, hemos estado trabajando en este proyecto junto con FEVAS y con otras organizaciones relacionadas con el mundo de la discapacidad y el resultado de se pudo ver el pasado día 5 de junio en el Conservatorio de Bilbao.

El proyecto Musikazaleak consiste, en la organización de unos **talleres de música** en colaboración con la Orquesta de Euskadi y en el que han participado 3 personas apoyadas por la fundación. Itziar, Javi y Ana, junto a Eva nuestra compañera que trabaja en Futubide.



Hay 3 grupos repartidos entre Bilbao, San Sebastián y Vitoria que han participado en 8 talleres a lo largo del curso.

Los objetivos que pretenden conseguir son, promover el derecho a la cultura, de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, conseguir que la música sirva de ayuda para expresarse y comunicarse, disfrutar y desarrollarse a través de la música.

Talleres de música:

Es un lugar donde se hacen actividades relacionadas con la música. Pueden ser clases de expresión vocal, audición musical, movimiento y ritmo a través de juegos e instrumentos musicales.





CONVERSAMOS CON...

Iñigo Bilbao Persona apoyada por Futubide

Hoy os presentamos a Iñigo, que llegó a Futubide hace 8 años. Iñigo es un enamorado del cine. Le encanta ver películas y compartir sus impresiones.

Tiene una gran colección de películas. Además tiene un canal de Youtube, donde comenta su opinión sobre las películas que ve y lo que más le ha gustado. También anécdotas y otros datos curiosos sobre ellas. El canal de youtube se llama Iñimax. Podéis seguirle en este enlace.

<http://www.youtube.com/@josemauelmartinez6381>

¿De dónde viene tu afición por el cine?

Pues desde hace años, cuando veía las películas con mis aitas en casa sobre todo las películas de vaqueros de la primera cadena y las que echaban también en la ETB.

¿Cuántas películas tienes en la colección de tu casa?

Empecé a comprar películas en diferentes tiendas y actualmente, tengo más de 100 películas en formato DVD y Blue Ray. que veo en un reproductor de video que tengo. Como no tengo mucho espacio en la vivienda, algunas las he regalado a las bibliotecas de Sarriko o Gernika y también algunas están en Apnabi.





LECTURA
FÁCIL

CONVERSAMOS CON...

Iñigo Bilbao Persona apoyada por Futubide

¿Cuéntanos qué tipo de películas, te gustan más...?

Las de género histórico y las de guerra,
También las de romanos, del oeste y de aventuras.
Me encanta como actriz Scarlett J y como actores
Jhon Wayne o Richard Widmark.
Como directores de cine me gustan,
Jhon Ford, Don Siegel o Sergio Leone,
y como actriz de doblaje la mexicana Susana Zabaleta.

¿Cómo surgió la idea de tener un canal en Youtube?

La idea surgió de uno de mis educadores de la vivienda, José Manuel.
Como no tenía muchos seguidores en el blog
me animó a abrir un canal en Youtube,
para conseguir más y que me conocieran.

¿Hay alguna persona que te ayude en la grabación de tus vídeos?

Me ayuda Jose Manuel en las grabaciones,
y lo hacemos en un txoko que hay debajo de la vivienda
y para los guiones, los educadores de la vivienda.

¿Alguna película que nos recomiendes?

Pues mis preferidas son Duelo en el Atlántico
que trata sobre la Segunda Guerra Mundial,
el Álamo, sobre la guerra de Texas,
Boinas Verdes que trata sobre el ejército americano
en la Guerra de Vietnam
o Sansón y Dalila, por ejemplo.



LECTURA
FÁCIL

EL ESPACIO DE LA IGUALDAD / BERDINTASUNAREN TXOKOA

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

Con motivo del Día Internacional de la Mujer, que se celebró el pasado 8 de marzo, desde la Asociación Liber que cumple 30 años, quisieron hacer balance del pasado y futuro de la igualdad de las mujeres con discapacidad intelectual, analizando tanto los avances que se han logrado, como los asuntos que quedan aún por hacer.

Para ello, contaron con la participación de 4 mujeres de la red de entidades de Liber, quienes compartieron su punto de vista sobre los **hitos** más significativos en este ámbito y los desafíos que, a su juicio, deberían abordarse en los próximos 30 años.

Entre esas 4 mujeres, se encontraba Sandra mujer apoyada por Futubide, que participó en esa campaña.

Hito:

Hecho importante que marca un punto de cambio o un logro destacado en una situación.

¿Qué logro te gustaría que se consiguiera en los próximos 30 años?

“ Me gustaría que existan los apoyos necesarios para decidir si quieren ser madres, y para serlo si así lo deciden. ”

Sandra Pacheco

Mujer apoyada por
Futubide

liber.





EL ESPACIO DE LA IGUALDAD / BERDINTASUNAREN TXOKOA

Nos gustaría presentar a la **comisión** de igualdad que son las personas que se encargan de poner en marcha el plan de igualdad de futubide. Se llaman Nerea, Javi, Patricia, Maialen, Joaquin y Ainara.

Uno de nuestros objetivos con este plan, es que nuestro equipo aprenda sobre temas importantes relacionados con la igualdad.

Por eso, hemos empezado un curso que se llama “Prevención, detección temprana y atención integral de la violencia de género en mujeres con discapacidad intelectual y del desarrollo”.

Es muy importante que sepamos cómo prevenir, detectar y actuar si alguna mujer, está sufriendo violencia de género.

Los datos muestran que esto es un tema muy serio, ya que, por ejemplo, según la Organización de las Naciones Unidas las mujeres con discapacidad tienen 4 veces más riesgo de sufrir violencia sexual, que las mujeres sin discapacidad.



Comisión:

Grupo de personas que representan a un grupo y se encargan de llevar a cabo un encargo.



EL RINCÓN DEL VOLUNTARIADO

XV ENCUENTRO ESTATAL DEL VOLUNTARIADO

Entre los días 17 al 19 de octubre, tendrá lugar en Madrid, el encuentro bienal del voluntariado de entidades pertenecientes a la Asociación Liber. Esta vez la entidad anfitriona será la propia asociación, que durante este año 2025 celebra su 30 aniversario.

Como ya sabéis, se trata de un espacio para reflexionar, compartir ideas, experiencias y también para el ocio, junto a compañeros y compañeras voluntarias de otras entidades de la Asociación Liber.

PRESENTACIÓN NUEVO PLAN DE VOLUNTARIADO 2025-2026

El Plan de Voluntariado 2025-2026 de la Asociación Liber de Entidades de Apoyo, ha finalizado con la creación de un documento que recoge la portación de los responsables del voluntariado de las entidades Liber y que nace con el propósito de consolidar y fortalecer la estructura de voluntariado que acompaña a las personas con discapacidad de la red de entidades, así como adaptarse a los nuevos tiempos, los deseos y preferencias de las personas que apoyamos y que se nutre también de las aportaciones que nuestras personas voluntarias han manifestado.

El diseño de este Plan, creado por el Grupo y la Comisión de Trabajo de Voluntariado de Libe entre cuyos integrantes se encontraba un profesional de nuestra entidad, se ha cimentado sobre la recopilación de las necesidades y expectativas de los y las profesionales de la red del área de voluntariado, las cuales proporcionan la estructura que debe seguir esta hoja de ruta y los objetivos que deben priorizarse, aunando estas demandas, con la visión estratégica de la propia Asociación.

Dado que todas las demandas de las personas voluntarias se canalizan a través de sus profesionales de referencia, consideramos a dichas profesionales como el nexo entre las personas y Liber, siendo interlocutoras de las propias entidades trasladando sus demandas de viva voz, y las de su propia red de voluntariado, tras haber realizado las correspondientes consultas.

Ahora sólo queda su implantación en las entidades y el seguimiento y evaluación para comprobar los resultados obtenidos. Os seguiremos informando de los avances...

AGENDA

Fecha	Evento
17, 18 y 19 Octubre	XV Encuentro estatal del voluntariado en Madrid (Liber)

Para darnos tu opinión o informarte sobre nuestro Programa de Voluntariado, proponernos ideas o mejoras, apuntarte como voluntaria o voluntario o cualquier otra cuestión, recuerda que tienes a tu disposición la siguiente dirección de correo electrónico:

voluntariado@futubide.org o llámanos al teléfono **944 24 55 62**

HOY HABLAMOS CON...



Mª Sol, voluntaria de Isabel

“ ¡ ...Con Isa es un aprendizaje continuo y recíproco... ! “

¿Qué te motivó a ser voluntaria de una entidad como Futubide?

Leí en una revista que publicaba Gorabide por aquellos tiempos, una noticia relacionada con voluntariado, diciendo además que Futubide estaba buscando personas voluntarias para su entidad. Llevaba tiempo buscando una opción de poder ayudar a personas desfavorecidas y llamé... a partir de entonces y han pasado 30 años, sigo como voluntaria de Futubide.

¿Por qué decidiste hacerte voluntaria de personas con discapacidad intelectual?

He tenido durante muchos años, un vecino que con Síndrome de Down. Teníamos muchísima amistad y de esa relación tan cercana, surgió la idea de poder ayudar y decidí acudir a Futubide.

¿Qué es lo que más te gusta de la labor que realizas?

Pues todo... estar con Isabel siempre me ha aportado muchísimas cosas. Es un aprendizaje continuo y recíproco. Ves la realidad de la Sociedad y no solo tu mundo.

¿Qué cosas soléis hacer un día cualquiera que quedáis juntas Isa y tú?

Antes de la pandemia íbamos al bar de Sopena y dabamos una Vuelta por la zona.

Después de pandemia, creo que han cambiado mucho la forma en la que las personas nos relacionamos. No obstante cada 2 semanas solemos quedar en Aranguren o Bilbao, tomamos algo antes de ir a comer, damos un paseo y charlamos de nuestras cosas. Además cada cierto tiempo solemos escaparnos un par de días a lugares cercanos geográficamente, aunque hace años hemos llegado a pasar unos días juntas en Benidorm.

¿Qué crees que le aportas a Isa y qué te aporta ella a ti?

Yo creo que a Isa le doy apoyo a la hora de compartir sus problemas, ya sean de pareja, de la residencia o de su círculo de amistades. Creo que soy una buena amiga con quien compartir confidencias. Además ella me aporta muchísimo cariño.





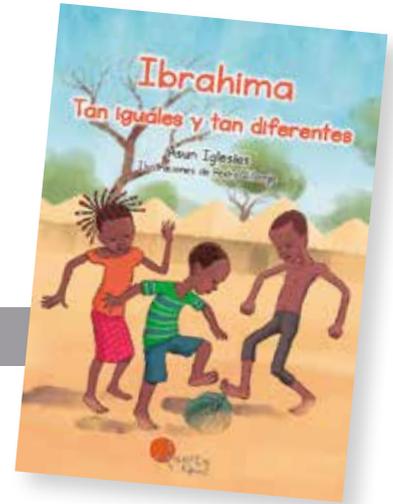
EL TXOKO DE LA LECTURA

Y ahora que empieza el buen tiempo,
que mejor momento
que leer en vuestro tiempo libre
en la playa o la piscina.

Os recomendamos estos 2...

Ibrahima. Tan iguales y tan diferentes

En Senegal, Ibrahima tiene una vida tranquila.
Es feliz. Echa de menos a sus padres y a su hermano,
que han emigrado a Cataluña,
y espera que algún día vuelvan y puedan vivir todos juntos...
Pero, de pronto, se encuentra con que él también
debe dejar su tierra y a su hermana mayor.
Él no quiere dejar Senegal.
Allí tiene a sus amigos, la escuela, su vida...



Cocina fácil y saludable

Este libro te ofrece recetas saludables y sencillas
para seguir una alimentación sana y equilibrada.

Recuerda que puedes acceder a comprar o leer más libros

A través de la siguiente página WEB: <http://www.lecturafacil.net/es/search/>

Si necesitas ayuda para poder hacerlo,
puedes decírselo a tus personas de referencia en Futubide.



Recuerda!

Recuerda que puedes acceder a comprar o leer
más libros a través de la siguiente página Web:

<http://www.lecturafacil.net/es/search/>



- TÚ ERES PROTAGONISTA -

PROMOVIDA POR GORABIDE

Miembros del Patronato:



C/ Andrés Eliseo de Mañaricua, 14 (local bis)
48003 Miribilla-Bilbao
Tfno: 94 424 55 62
email: info@futubide.org

Síguenos en:



www.futubide.org