

REVISTA Nº 1  
AÑO 2017



# ITXAROPENA

REVISTA DE LA ASOCIACIÓN ALAVESA DE PERSONAS CON BAJA VISIÓN



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



Centro Oftalmológico  
Fontaneda - Marcos Beltrán

JOSE LUIS OPTICO



Orona



Arabako Foru Aldundia  
Diputación Foral de Álava



Obra Social  
"la Caixa"

Vital

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA





# CUESTIÓN DE VISTA

**Actividades deportivas, orientación para el empleo, salidas de tiempo libre, adaptaciones tecnológicas, gestión de un piso tutelado, asesoramiento personalizado...**

**Aunque la humildad ha sido la bandera de Itxaropena desde hace 36 años, las personas con diversidad funcional visual de Álava que forman parte de nuestro colectivo cuentan con un amplio abanico de servicios y recursos.**



Y es que esta asociación dirigida a personas con problemas visuales reconocidos y a familiares de las mismas, ha dado un salto cualitativo trascendental en los últimos años. Nació hace casi cuatro décadas con vocación de integrar a niños invidentes en el sistema normalizado, y se ha reconvertido año tras año en mucho más.

Desde el coqueto local de Zabalgana que nos sirve de sede desde hace cuatro años, se coordinan los deseos y las necesidades de cerca de 200 personas asociadas que forman nuestra familia. Cualquiera que tenga una baja visión reconocida o sus familiares, puede integrarse en Itxaropena y servirse de nosotros. Y cualquiera que no siendo discapacitado quiera ayudarnos como voluntario también tiene nuestras puertas abiertas de par en par.

Un Plan Estratégico plurianual guía las líneas de actuación de un equipo de trabajadores que gestionan las vidas, necesidades y el tiempo libre de muchos amigos con los que compartimos ganas de hacer cosas.







# LA CALLE TAMBIÉN ES NUESTRA

Una de las premisas de Itxaropena es la de abrir las puertas y las ventanas, y quitar la caspa de los hombros del mundo de la discapacidad. Esas fronteras ficticias que separan a las personas por razones de condición, no existen para nosotros. Y uno de los puntos fuertes es la sensibilización en las dos direcciones: hacer entender a las personas con diversidad funcional que sus límites no son mayores que los de los demás, y hacer ver a la sociedad que el discapacitado no ocupa un lugar diferenciado.



Por ello venimos trabajando desde hace años en colegios, allí donde los niños empiezan a comprender los mecanismos sociales y pueden captar estos mensajes con mayor normalidad. Una sesión divulgativa y una actividad de goalball les hace entender cómo funciona el mundo del discapacitado visual.

Y también acometemos campañas públicas de difusión de la problemática visual, en camisetas, marquesinas y autobuses, especialmente el Día Mundial de la Visión, para que la gente de la calle se familiarice con nuestras historias, y sepan que hay muchas personas que no son ciegos ni ven perfectamente, y cuentan con problemas propios.



# UNA ASOCIACIÓN **NON STOP**

**N**o paramos. Y no dejamos que nuestros asociados lo hagan. En la sala de máquinas de Itxaropena están surgiendo continuamente ideas para que la gente disfrute con el deporte, el tiempo libre y las actividades creativas. Frente al concepto erróneo del discapacitado sedentario queremos promover a sujetos inquietos y abiertos a nuevas experiencias.

En el plano de la salud, promovemos clases de yoga y espalda sana, así como gimnasia de mantenimiento, para que el cuerpo forme parte de una concepción global del desarrollo personal. Contamos con dos equipos de goalball, masculino y femenino, una disciplina apasionante donde competimos en liga estatal.

Organizamos salidas culturales y lúdicas con frecuencia, tanto con grupos de familias como a nivel individual. También los grupos de ayuda mutua son un punto de encuentro interesante para que jóvenes, adultos y familias, expongan sus inquietudes y aborden temas de interés común.

Un huerto adaptado para personas con baja visión se ha consolidado en Olárizu como un icono de nuestro mensaje inclusivo y ecológico. Aquí el voluntariado, como en todo el funcionamiento de Itxaropena, es una pieza clave que nos permite disponer de personas desinteresadas y con ganas de colaborar.

E incluso hemos llegado a montar una banda de rock para que también nos podamos ir con la música a otra parte. Todo ello con la idea de que no haya límites en nuestra forma de disfrutar de la vida.





# HERRAMIENTAS PARA VER MEJOR

La vista, tanto para los que cuentan con alguna patología, como para los que no, es un bien que debe protegerse. La salud visual hay que ponerla en valor, y las nuevas tecnologías y técnicas que han surgido en los últimos años son herramientas que pueden mejorar nuestra calidad de vida. Itxaropena ha desarrollado un pionero programa de Rehabilitación visual, y trabaja para que las instituciones públicas competentes lo asuman como una necesidad social innegociable de los ciudadanos con baja visión.

Entretanto alcanza este objetivo, colabora con una clínica oftalmológica y una Óptica de Vitoria-Gasteiz para optimizar los restos visuales de nuestros asociados.

La idea es muy sencilla. Una persona con estas afecciones acude al centro médico, donde le exploran y le ofrecen un diagnóstico de patología visual y una serie de recomendaciones para mejorar su capacidad perceptiva con ayudas y material propio. La Óptica, por su parte, lleva a cabo una valoración del margen de mejora visual y desarrolla un programa de ejercicios y terapias que le pueden suponer una oportunidad para sacar mucho más partido a su capacidad visual en la vida diaria.



# LAS GUERRERAS DEL ANTIFAZ

**S**ara Álvarez y Maialen Solaun son dos jovencitas de 16 años que cada sábado se transforman en guerreras y salen al campo de batalla en el gimnasio Almudena Cid de Lakua. Protecciones en codos, rodillas, caderas y pecho, así como un antifaz opaco que iguala a invidentes y personas con baja visión, componen su armadura para en-



frentarse al reto de detener y lanzar un balón de cascabeles de kilo y pico de peso. Son jugadoras de goalball del equipo de Itxaropena, esa disciplina deportiva apasionante que conjuga oído, intuición, orientación y capacidad espacial dentro de una cancha en donde se enfrentan tres jugadores contra otros tres rivales.

Y estas dos campeonas que llevan apenas dos años practicando este deporte, han llamado la atención del seleccionador estatal por su tremenda progresión. Ya han sido convocadas para varias concentraciones con el equipo español, y en junio acuden al campeonato mundial junior que se celebrará en Hungría. La vitoriana y la laudiotarra forman parte de un equipo compuesto por otras deportistas, que junto a los chicos de la escuadra masculina, han creado una gran familia que disfruta tanto de la actividad física como de los terceros tiempos.





# ITXAROPENA SE ENREDA

Las redes sociales y las nuevas tecnologías son uno de los retos que se ha marcado Itxaropena desde que asumimos una modernización a fondo. La página web es el punto de referencia para las personas que quieren contactar con nosotros en el apasionante mundo de Internet, y en ella se está trabajando de manera continuada para ponerla al día y ofrecer una visión cómoda y entretenida de la vida asociativa.

Nuestra página se actualiza de forma permanente con noticias y nuevas propuestas. Y sobre todo, se pretende abrirla a todo el mundo para que se puedan aportar ideas y sugerencias que enriquezcan a este grupo de personas unidas por un asunto común.

Asimismo, se ofrecen desde la asociación cursos formativos que nos mantienen alerta y preparados para conocer las herramientas y estrategias que permiten que las personas con baja visión mejoren su vida cotidiana.

