PARK!NSON
BIZKAIA

ASOCIACIÓN PARKINSON BIZKAIA - ASPARBI

BOLETÍN INFORMATIVO DE ASPARBI

ASPARBI ALDISKARIA

Nº3 - SEPTIEMBRE 2022
3. ZBK.- 2022 KO IRAILA

NUEVO CURSO 2022/2023

La **Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** comienza este nuevo curso con ganas e ilusión de seguir acompañando a todos los socios y socias en sus terapias rehabilitadoras.
ASPARBI continua con los horarios habituales:

- **Lunes a viernes de 09:00 a 13:00 hs.**
- **Martes y jueves de 16:00 a 18:00 hs.**

SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Debido a la baja paternal de Alberto Díaz, **psicólogo de ASPARBI**, la **Asociación** contará a partir de enero con **Itsasne Sánchez**, **neuropsicóloga** graduada en la Universidad de Deusto. Actualmente está realizando su tesis sobre la **enfermedad de Parkinson**.

Itsasne llevó a cabo entre los años 2018 y 2020 un estudio de la **Universidad de Deusto** en colaboración con ASPARBI. En éste participaron, **socios, socias y familiares de la Asociación Parkinson Bizkaia.**

EL SERVICIO DE ATENCIÓN PSICOLÓGICA ESTÁ DISPONIBLE PARA SOCIOS, SOCIAS Y FAMILIARES

SERVICIOS Y TERAPIAS EN ASPARBI CURSO 2022/2023

FISIOTERAPIA

PARA PERSONAS AFECTADAS EN FASE INICIAL :

Talleres grupales que son aptos para la mayoría de las personas, el método es sencillo y se trabajan todas aquellas partes del cuerpo que necesitan una recuperación o una mejor condición física. Con ello conseguimos una **reeducación postural**, **mejoramos el inicio de la marcha,** la **coordinación** y el **equilibrio**; y **aumentamos la flexibilidad, la tonificación y la fuerza.**

HORARIO :

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 horas

SESIONES INDIVIDUALES : **Viernes de 09:00 - 13:00 horas**

LOGOPEDIA

SESIONES GRUPALES :

En los talleres grupales se **trabaja la agilidad en el acceso al léxico**, la **fluidez verbal**, la **mejora de la inteligibilidad y prosodia del habla**, **expresividad y mímica facial**, **aumento del volumen** y de la **resonancia de la voz, control de la respiración costodiafragmática**, y **prevención e intervención en disfagia orofaríngea.**

HORARIO GRUPALES :

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 horas

SESIONES INDIVIDUALES :

Servicio de logopedia individual y personalizado, **adaptada al enfermo/a de párkinson**.

Atención logopedia individual **CON CITA PREVIA** - **Días: Martes, Jueves y Viernes**

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Los talleres de Estimulación Cognitiva engloban todas aquellas **actividades** que se dirigen a **mejorar el funcionamiento cognitivo** de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, encaminadas a lograr **tres objetivos**:

- **Potenciar la autodeterminación**.
- **Mejorar la calidad de vida cognitiva**.
- **Fomentar el bienestar**.

HORARIO :

Lunes a Jueves de 09:00 - 13:00 horas / Viernes de 10:00 - 11:00 horas

MUSICOTERAPIA Y TERAPIA VOCAL

El servicio de Musicoterapia y Terapia Vocal se enfoca en **mejorar y mantener las habilidades de la voz y del habla en los socios/as a través de la música.** En las clases se realizan ejercicios de voz, canto y respiración en los que se trabajan activamente elementos como el **sonido, el ritmo, la melodía y la armonía** con el objetivo de **mejorar el funcionamiento del aparato fonador**.
Los integrantes que forman este grupo de musicoterapia pertenecen al **Coro de la Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** que participan en las galas de ASPARBI, eventos sociales, etc.

HORARIO :

Martes y Jueves de 10:00 - 12:00 horas

Actuación del Coro de la Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI participando en la Gala ASARBI 2022 "Nos movemos por el Parkinson" en el Euskalduna-Bilbao.

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

El servicio de Psicología aborda los **principales aspectos emocionales, cognitivos y relacionales que conlleva la enfermedad**. Para ello se ofrece al usuario **atención individual** personalizada tanto a los socios y socias como a los familiares y cuidadores que estén en el entorno de la persona afectada. Además, continuamos ofreciendo la ***atención psicológica telefónica.***

Consulta psicológica CON CITA PREVIA PARA SOCIOS, SOCIAS Y FAMILIARES

MASAJE TERAPÉUTICO

El masaje terapéutico **mejora** las funciones diarias como **el caminar y el comer**, facilita las habilidades para dormir, **aumenta la confianza en uno mismo** y en general el bienestar del afectado, además de constituir una magnifica herramienta para disminuir los niveles de nerviosismo y estrés en los enfermos de Parkinson.

ASPARBI ofrece sesiones de **masaje facial:** con esta actividad se trabajan los músculos encargados de la articulación, masticación, deglución, salivación, rigidez de labios y mandíbula. Otro tipo de masaje importante es el **masaje de estimulación intestinal,** el cual mueve el intestino, fortalece la musculatura dedicada a defecar y también influye sobre el diafragma y la respiración.

Sesión de masaje CON CITA PREVIA PARA SOCIOS, SOCIAS Y FAMILIARES
Lunes a Viernes de 09:00 - 13:00 horas

PILATES

El pilates es un método que desarrolla ejercicios en los que la postura y la toma de conciencia del cuerpo se combinan con el control mental. Esta terapia **favorece el equilibrio y la coordinación, mejora la postura**, la **respiración**, **potencia la actividad muscular y facilita lo los movimientos de la vida cotidiana.**

HORARIO :

Viernes de 10:00 - 11:00 horas

MARCHA NÓRDICA

El deterioro de la marcha es uno de los aspectos que más debilitan la calidad de vida de las personas con párkinson. Este servicio **ayuda a recuperar la falta de equilibrio** y, al caminar con bastones, se movilizan los brazos y piernas a la vez, volviendo a **bracear**, recuperando la coordinación, **ayudando al equilibrio** y **se movilizan casi todos los músculos del cuerpo.**

HORARIO :

Viernes de 11:00 - 12:00 horas

SERVICIO DE MASAJE TERAPÉUTICO A DOMICILIO

Asparbi también ofrece, para los afectados por la enfermedad que tienen dificultades para desplazarse hasta las instalaciones de la asociación, rehabilitación y masaje terapéutico a domicilio.

Para más información contactar al: **944 483270 - 646159442**

Servicio CON CITA PREVIA

TALLER DE RECUPERACIÓN FUNCIONAL

Este taller nace con la finalidad de **ofrecer habilidades funcionales a aquellos socios y socias** en situación de dependencia. Aquí se adquirirán destrezas, habilidades motoras, desarrollo de ejercicios a nivel cognitivo, etc. Se **trabajarán**, sobre todo, tres categorías: **actividad de motricidad (manos-pies), respiración y actividad cognitiva (mente activa).**

HORARIO :

Martes y jueves 16:00 - 18:00 horas / Viernes 10:00 - 11:00 horas

SERVICIO DE ENFERMERÍA

En este servicio se atienden las **diversas necesidades que el paciente puede presentar**, tales como control de tensión arterial, de diabetes, curas e inyectables, etc. El objetivo fundamental es adecuar tanto el tratamiento farmacológico como las terapias rehabilitadoras a las necesidades cambiantes del enfermo/a.

Consulta CON CITA PREVIA

Programa de promoción de la salud y el bienestar de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson y sus familias.

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

CONSULTA DE ATENCIÓN PRIMARIA

El Dr. Jon Argote Atxalandabaso, médico de atención primaria, colabora con Asparbi con una consulta presencial que realiza en nuestra asociación y en la que atiende a todos los socios/as, aconseja y asesora, para llevar a cabo un **control global de las personas afectadas.**

Consulta CON CITA PREVIA

HORARIO :

Martes de 16:00 - 18:00 horas

Programa de promoción de la salud y el bienestar de las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson y sus familias.

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

TALLERES DE NUEVAS TECNOLOGÍAS

Los talleres de información, formación y educación en nuevas tecnologías para personas afectadas por la enfermedad de Parkinson, familiares y cuidadores tienen como objetivo **adquirir una serie de conocimientos y destrezas que les ayude a enfrentarse, de forma autónoma y responsable a un mundo de tecnologías de comunicación que avanza día a día.**

HORARIO :

Miércoles de 09:00 - 10:00 horas y de 11:00 - 12:00 horas

NOTA:
ASPARBI INFORMARÁ A LOS USUARIOS QUE ACUDEN LOS MARTES Y JUEVES EN HORARIO DE TARDE SOBRE LA FECHA DEL INICIO DE LAS TERAPIAS REHABILITADORAS Y DEL SERVICIO DE TRANSPORTE ADAPTADO

RESUMEN DE ACTIVIDADES 2022

ASAMBLEA GENERAL

El **23 de marzo** se llevó a cabo en la **Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** la **Asamblea General** convocada por la Junta Directiva y acompañada por socios y socias de Asparbi. En la misma se renovaron los cargos de **vicepresidente y secretaria**. Se trataron diferentes temas relativos a la Asociación y por mayoría de votos y gracias a la donación económica de **Doña Macarena Botija Enciso** se decidió realizar la compra de un local en la Avenida Zarandoa Nº5 enfrente de la Isla de Zorrozaurre con el fin de construir un **nuevo centro específico** llamado **ASPARBI BIZIA** para dar continuidad a las personas afectadas por la enfermedad de Parkinson.
ASPARBI quiere agradecer a **Josu Azaola** por su gran aporte y colaboración como **vicepresidente** de la Asociación Parkinson Bizkaia durante todos estos años.

La **Junta Directiva de ASPARBI** está conformada de la siguiente manera:
Presidente/a: **Begoña Díez Arrola**
Vicepresidente/a: **Jose Javier Elorriaga Garay**
Secretario/a: **Yolanda San Román Santamaría**
Tesorero/a: **Idoia Magdalena Barriocanal Elejaca**
Vocal: **Julia Sánchez García**
Vocal: **Arsenio Carrera Ojinaga**

GALA ASPARBI
"NOS MOVEMOS POR EL PARKINSON"

El **8 de abril**, con motivo del **Día Mundial del Parkinson**, se celebró en el Euskalduna-Bilbao la **Gala ASPARBI** bajo el lema ***"Nos movemos por el Parkinson"***. Fue un reencuentro muy **especial y emotivo** donde los socios y socias, familiares y amigos en general pudieron disfrutar del evento al que acudieron alrededor de 600 personas.
El **Coro de la Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** fue uno de los grandes protagonistas de la gala, dando inicio y cerrando el evento, sorprendiendo a todos los presentes con sus actuaciones y siendo un éxito como siempre.
Además, el **Dr. Koldo Berganzo** y la **Dra.Carmen Zubiaur** ofrecieron una ponencia conjunta sobre dos temas muy interesantes acerca de la enfermedad de Parkinson.
Entre las actuaciones estuvieron presentes también los magos **Tor y Txoborro** amenizando el encuentro con su magia y sentido del humor.

CONFERENCIA DEL DR. MIGUEL ÁNGEL GONZÁLEZ TORRES

El **12 de mayo** recibimos la visita del **Dr. Miguel Ángel González Torres, Jefe de Servicio de Psiquiatría del Hospital Universitario de Basurto**, con el fin de ofrecer a nuestros socios y socias una charla sobre las alteraciones psiquiátricas, los síntomas que pueden aparecer en la enfermedad de Parkinson y las posibles soluciones que pueden plantearse.

EXCURSIÓN A SANTANDER

El **25 de mayo** ASPARBI junto a los socios, socias y familiares realizamos una excursión al **Faro Cabo Mayor de Santander** y la visita al **Museo Marítimo del Cantábrico.** Una vez finalizadas las actividades, celebramos este día con una comida en el **Hotel Bahía**. ¡Fue un día estupendo!

NOTICIA: "ASPARBI BILBOTARRAK"

El **Coro de ASPARBI**, en representación de la **Asociación Parkinson Bizkaia**, nos presentamos al XXXIV Concurso de Bilbainadas 2022 organizado por el Área de Cultura y Gobernanza del Ayuntamiento de Bilbao con la colaboración de Radio Nervión y TeleBilbao y **hemos sido ganadores del primer premio** de la canción en castellano titulada **"ASPARBI BILBOTARRAK"**.

La bilbainada, escrita por **Iñaki González**, representa las temáticas, las calles, los personajes y las costumbres de nuestra ciudad. Sin dudas es un hecho **muy importante** para los socios y socias que han afrontado este desafío con **mucho esfuerzo, implicación e ilusión**.

La **entrega de premios tuvo lugar el viernes 26 de agosto** en el escenario de la **Pérgola de Doña Casilda** acompañados de socios y socias, familiares y amigos en común de ASPARBI y ante la mirada de un público multitudinario. El **Alcalde de Bilbao**, ***Juan Mari Aburto***, ha sido el encargado de otorgar el premio y reconocimiento a la mejor bilbainada en castellano **"ASPARBI BILBOTARRAK"** a su autor, Iñaki González.

CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL SOCIO/A

Después de dos años sin poder celebrar el **día del socio/a,** este año 2022 recuperaremos este día tan importante el próximo **30 de noviembre en el Hotel Bahía de Santander.** En mayo, cuando realizamos la excursión a la ciudad cántabra, tuvimos una muy buena experiencia y no dudamos en que éste es un lugar ideal para disfrutar juntos del día del socio/a.
Más adelante ampliaremos la información.

ASPARBI BIZIA

La **Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** crece y lo hace afrontando un nuevo reto: **ASPARBI BIZIA**, un nuevo centro específico ubicado enfrente de la Isla de Zorrozaurre y con vistas a la ría.
El centro **ASPARBI BIZIA** tiene como **objetivo** dar continuidad y cubrir necesidades a aquellas personas afectadas por la enfermedad de Parkinson que en algún momento, debido al avance de la enfermedad, ya no podrán asistir al Centro de Promoción de la Autonomía Personal y continuarán con sus terapias rehabilitadoras en **ASPARBI BIZIA** y así seguiremos mejorando la calidad de vida de **nuestros socios y socias.**

La **Asociación Parkinson Bizkaia - ASPARBI** agradece a **Gamela Noriversiones S.L** y a **Cembrero Servicios Inmobiliarios** por la buena gestión y predisposición a la hora de adquirir este local que tanta ilusión nos genera. **ASPARBI** agradece también al **Estudio de Arquitectura IA+B - I.Aurrekoetxea eta Bazkideak** por su interés en la realización de este proyecto.

LOTERÍA NAVIDEÑA DE ASPARBI

Os recordamos que **ya está a la venta** la **Lotería de Navidad de ASPARBI**. Las personas interesadas en comprar y/o vender participaciones de la lotería de navidad se pueden acercar a la **oficina de ASPARBI**.

NÚMERO 93.836

El precio de cada **participación** es de **4€ (3€ + 1€ donativo)**
Cada **talonario** tiene **25 participaciones (100€ el talonario)**
NO SE RESERVA

ENTIDADES COLABORADORAS

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
Gizarte Ekintza Saila
Departamento de Acción Social

Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO

eman ta zabal zazu
Universidad del País Vasco
Euskal Herriko Unibertsitatea

Deusto
Universidad de Deusto

Universidad Pontificia de Salamanca

Fundación "la Caixa"

Osakidetza

PARKINSON
FEDERACIÓN ESPAÑOLA

Bidaideak

ASOCIACIÓN PARKINSON BIZKAIA - ASPARBI

C/ Islas Canarias, 53-55 Bajo 48015 Bilbao
Tel. 94 448 32 70 - 646 159 442
asparbi@parkinsonbizkaia.org - www.parkinsonbizkaia.org