



---

# GUIA DE RECURSOS ASOCIACION BIZI BIDE

---



**Bizi  
Bide**

1 DE ENERO DE 2021

BIZI BIDE - Asociación Guipuzcoana de FM, EM/SFC, SQM y EHS

OFICINA CENTRAL: Plaza Leire, 1 bajo – Donostia 20009

## QUIENES SOMOS

Asociación Guipuzcoana de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, Encefalitis Mialgica/ Sensibilidad Química Múltiple y Electrohipersensibilidad (BIZI BIDE), fundada en junio del 2003, es una entidad **sin ánimo de lucro** y sin fines políticos ni religiosos, con los siguientes reconocimientos oficiales:

- Inscrita en el **Registro de Asociaciones** de la Comunidad Autónoma del País Vasco con el código AS/G/10665/2003 con fecha 24 de julio de 2003, en conformidad con lo establecido en la Ley 7/2007, de 22 de junio, de Asociaciones de Euskadi y la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, de acuerdo con lo establecido en los artículos 9 y 10.13 del Estatuto de Autonomía para el País Vasco.
- Declarada de **Utilidad Pública** (Decreto 465/2013, el 23 de diciembre)
- Nombrada de **Interés Social** (BOPV el 11 de octubre del 2018)

Bizi Bide pertenece a *Elkartu*, "Coordinadora de personas con Discapacidad Física de Guipuzkoa" y a la *fundación Nacional de FM (FF)*, inscrito en la plataforma Nacional de SFC y colaboramos estrechamente con otras asociaciones de FM, EM/SFC, SQM y EHS del ámbito nacional.

## FINANCIACIÓN

- 1) **Cuotas** de las personas asociadas
- 2) Ingresos de las **actividades** realizadas
- 3) **Donativos**
- 4) **Lotería** de navidad.
- 5) **Subvenciones** a entidades públicas y privadas, dirigidas a determinadas actividades de la Asociación.



## TIPOS DE SERVICIOS:

- 1) **Acogida, atención y orientación** a las personas afectadas y familiares.
- 2) Organización y gestión de **actividades, terapias y recursos adaptados**
- 3) Participación en **estudios, investigaciones y formaciones** sobre la enfermedad
- 4) Formación, información, **divulgación y reivindicación** de las enfermedades ante las personas afectadas, familiares, profesionales y la sociedad en general.



Oficina Central de BIZI BIDE - Plaza Leire, 1 bajo DONOSTIA 20009

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*





## ❖ AMBITO SOCIAL, PSICOLOGICO Y SANITARIO

### ATENCIÓN SOCIAL - INFORMACIÓN / ORIENTACIÓN

---

*A través de estas atenciones, recogemos las necesidades e inquietudes de las personas enfermas y se les facilita la información y asesoramiento necesaria, así como los servicios y recursos que ofrece la asociación.*

**Días:** lunes y viernes

**Hora:** lunes 13h a 15 y viernes 10h a 12h

**Lugar:** Oficina Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans) / Atención telefónica o email

**Persona responsable:** Trabajadora Social - Goretti Armendariz

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062 / [bizibide@hotmail.com](mailto:bizibide@hotmail.com)

**Coste:** Gratuito

\*\*\*Atención Legal: Abogada Arantza Laburu -943 21 31 91 ( A concretar coste)

### ATENCIÓN PSICOLOGICA INDIVIDUAL / FAMILIAR

---

*A través de los métodos psicológicos se abordan problemas de naturaleza emocional, donde la personas afectada establece una "relación profesional" con el terapeuta que le ayuda a remover y modificar síntomas de malestar ya existentes, prevenir algunos otros, mediatizar comportamientos y promover capacidades para sobrellevar la enfermedad o enfermedades que padece.*

- Opción 1:

**Días y hora:** A concretar con el profesional

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Psicólogo/  
Sexólogo - Jon Imanol Etxabe

**Contacto:** 644 776 222

**Coste:** 20€/sesión – SOCIO/A

- Opción 2:

**Días y hora:** A concretar con el profesional

**Lugar:** Donostia (Amara)

**Profesional responsable:** Psicóloga - Lara Ibañez

**Contacto:** 630659275

**Coste:** 20€/sesión SOCIO/A

---

NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la

propia entidad.



- Opción 3:

**Días y hora:** A concretar con el profesional

**Lugar:** Zarautz

**Profesional responsable:** Psicóloga - María Teresa Aguirrezabalaga

**Contacto:** 686238432

**Coste:** 31€/sesión SOCIO/A

### TERAPIA GRUPAL / GRUPO DE AUTOAYUDA

---

*A veces dicha sintomatología se ve también agravada por la incomprensión de la enfermedad, por la invisibilidad del dolor, lo que hace necesario una intervención no sólo con el propio paciente sino también con su entorno más cercano.*

*La terapia grupal de Bizi Bide trabaja para disminuir esta sintomatología y prevenir el desarrollo de otros síntomas o problemas de atención clínica.*

**Días:** viernes

**Hora:** 12h a 13h

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Psicólogo/ Sexólogo - Jon Imanol Etxabe

**Contacto:** 644 776 222

**Contacto:** Psicólogo/ Sexólogo - Jon Imanol Etxabe

**Coste:** 40€/mes SOCIO/A

### SEXOLOGIA

---

*Servicio donde se ofrece información, orientación y asesoramiento en torno al ámbito de la sexualidad.*

**Días y hora:** A concretar con el profesional

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Psicólogo/ Sexólogo - Jon Imanol Etxabe

**Contacto:** 644 776 222

**Coste:** 20€/sesión SOCIO/A

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*



## ❖ TERAPIAS FISICAS

### MASAJE Y OSTEOPATIA

---

*Dadas las características que rodean a estas enfermedades, el tratamiento fisioterapéutico y osteopático resulta esencial para la mejor evolución de las mismas. Las contracturas y los espasmos musculares se producen de forma continua, generando un alto grado de dolor*

- Opción 1:

**Días:** Martes y jueves

**Hora:** 10h a 12h

**Lugar:** Oficina Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Masajista – Jon Domech

**Contacto:** 650 543 700

**Coste:** 25€/sesión

- Opción 2:

**Días:** De lunes a viernes

**Hora:** A concretar

**Lugar:** Trintxerpe

**Profesional responsable:** Masajista – Jon Choperena

**Contacto:** 660763 595

**Coste:** 25€/sesión SOCIO/A

- Opción 3:

**Días:** De lunes a viernes

**Hora:** A concretar

**Lugar:** Centro Natural Kris. C/ Luis Mariano 14 -1ºC Irun

**Profesional responsable:** Masajista – Cristina

**Contacto:** 622708 834

**Coste:** 27€/sesión

- Opción 4:

**Días:** De lunes a viernes

**Hora:** A concretar

**Lugar:** Urretxu

**Profesional responsable:** Fisioterapeuta Ainhoa Auzmendi

**Contacto:** 645707334 / 943109197

**Coste:** 29€/sesión SOCIO/A

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*



## HAMAKA POSTURAL K-STRECH

---

*K-STRETCH® es la revolucionaria hamaca postural creada para mejorar la postura y reequilibrar las tensiones musculares. Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, permite mejorar la elasticidad muscular y la condición física en general a través del estiramiento de las cadenas musculares.*

- Opción 1:

**Días:** jueves

**Hora:** 17h a 18h y de 18h a 19h

**Lugar:** Euskadi Etorbidea 19 - Trintxerpe

**Profesional responsable:** Jon Choperena

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 30€/sesión SOCIO/A

- Opción 2:

**Días:** viernes

**Hora:** 11h a 12h

**Lugar:** Centro Owen (**Antiguo-Donostia**).

**Profesional responsable:** -

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 35€/sesión SOCIO/A

- Opción 3:

**Día y hora:** 1 día a la semana a concretar con la profesional

**Lugar:** Natural Kris C/Luis Mariano, 14 -1°C (Irún).

**Profesional responsable:** -

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 45€/sesión SOCIO/A

- Opción 4:

**Día y hora:** 1 día a la semana a concretar con la profesional

**Lugar:** Urretxu

**Profesional responsable:** Fisioterapeuta Ainhoa Auzmendi

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 30€/sesión SOCIO/A

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*





## EJERCICIO CORPORAL DE APOYO A LAS SALUD

---

*Ejercicios adaptados a cada persona para fortalecer y potenciar la salud y el bienestar físico.*

**Día:** lunes

**Hora:** 11:30h a 12:45h

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Cristina Zaldúa

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 40€/mes SOCIO/A

## EJERCICIO EN AGUA CALIENTA

---

*A través de la terapia en agua caliente trabajamos la recuperación de diferentes tipos de lesiones. El agua de mar ofrece efectos mecánicos, térmicos y psicológicos, que, combinados con las técnicas de fisioterapia realizadas en el mismo medio acuático, ofrecen un significativo avance en el tratamiento de la sintomatología de las personas afectadas por nuestras enfermedades.*

**Día:** miércoles

**Hora:** 10h a 11h

**Lugar:** Centro Talaso-Sport La Perla

**Profesional responsable:** Fisioterapeuta y médico

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 50€/sesión SOCIO/A

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*





## OXIGENACION BIOCATALITICA

---

*Estas patologías se produce una hipoxia celular (falta de oxígeno en las células) que puede llevar a producir o a agravar síntomas como: agotamiento, problemas de sueño, dolor, problemas de concentración y memoria, ...*

*Una forma de mejorar la calidad del oxígeno que entra en las células es mediante la utilización de la máquina Bol D'Air de oxigenación biocatalítica (3 minutos al día). Bizi Bide dispone de una de estas máquinas para utilización de todos los socios interesado en realizar esta terapia.*

**Día:** De lunes a jueves

**Hora:** 12h a 13h

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Voluntaria

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** Gratuito. \*\*\*Avisar antes de acudir\*\*\*. SOCIO/A

Bizi  
Bide



**TERAPIA FISICO - VASCULAR BEMER**

---

*La TERAPIA FÍSICO VASCULAR BEMER, actúa directamente en la microcirculación de nuestro organismo y consigue un efecto altamente beneficioso sobre la salud de cualquier persona, en general.*

*No se conocen efectos secundarios de esta terapia que puedan afectar la salud. No se utiliza ningún tipo de medicación en ella, no es invasivo y se realiza cómodamente tumbado en 8 minutos. Para comprobar sus beneficios, se recomienda realizarlo mínimo 3 días a la semana.*

**Día y hora:** De lunes y miércoles (10h a 12h) y viernes (16h a 18h)

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Juncal Ruiz de Apodaca

**Contacto:** 628 179 187

**Coste:** 1 sesión (5€), 2 sesiones (8€) 3 sesiones (10€) SOCIO/A

**MINDFULNESS**

---

*El mindfulness es la focalización de la atención en el momento presente, es un método para conseguir la atención plena, centrándonos en lo que está sucediendo "aquí y ahora", aceptándolo sin más, sin intentar cambiar, ni juzgar nada. Su significado es plena consciencia. Concentrarse en lo que sucede en nosotros y en nuestro alrededor y saber renunciar al ruido y a las distracciones.*

**Día:** miércoles

**Hora:** 11:30h a 12:45h

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans) / Opción Online

**Profesional responsable:**

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 40€/mes SOCIO/A

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*



La palabra Reiki viene del japonés y la componen dos palabras: "rei" que significa universal y "ki", energía vital, por tanto, su significado es "energía vital universal". El reiki consiste en canalizar, a través de las manos, la energía hacia uno mismo o hacia otras personas. Esta técnica produce una relajación profunda.

**Día:** A concretar

**Hora:** A concretar

**Lugar:** Oficina Bizi Bide - Donostia (Plaza Leire, 1 Morlans)

**Profesional responsable:** Voluntario/a

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 5€/sesión SOCIO/A

**\*\*\*Calendario semanal 2021:**

	LUNES Astelehena	MARTES Asteartea	MIÉRCOLES Asteazkena	JUEVES Osteguna	VIERNES Ostirala
10h / 11h	Terapia Bemer	Masaje	Terapia Bemer Terapia en Agua Caliente	Masaje	Atención social
11h/12h	Terapia Bemer Ejercicio corporal de apoyo a la salud	Masaje	Terapia Bemer Taller Mindfullnes	Masaje Manualidades	Atención social
12h/13h	Terapia de oxigenación	Terapia de oxigenación	Terapia de oxigenación	Terapia de oxigenación	Grupo de autoayuda
13h/ 14h	Atención social				
14h 15h	Atención social				
16h/ 17h					Terapia Bemer
15h/ 18h					Terapia Bemer

NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la propia entidad.



## ❖ TALLERES/ CHARLAS INFORMATIVOS

A lo largo del año, a través de estos talleres y charlas se pretende informar, formar, empoderar sobre las enfermedades a las personas afectadas, familiares y la sociedad en general.

\*Listado de talleres/Charla:

Taller "Aprender a decir no sin sentirse culpable"

Taller - "Eneagrama"

Taller - "Inteligencia Emocional"

Taller - "Viviendo las emociones en familia"

Taller - "Cosmética natural"

Charla - "El Síndrome de Sensibilización Central y yo"

Charla- "Relaciones sociales e incompreensión"

Charla- "Gestión del dolor"

Charla - "Sexualidad"

Charla - "Aspiraciones y motivaciones para el día a día"

Charla - "Alimentación y Salud"

Charla - "Mindfulness: ¿para qué entrenamos nuestra atención?"

Charla - Las 4 enfermedades (ssc)

A lo largo del año se van programando las fechas y horas de cada taller. Toda persona interesada en acudir puede ponerse en contacto con la oficina central de Bizi Bide llamando al teléfono 943 320 141 o escribiendo al email [bizibide@hotmail.com](mailto:bizibide@hotmail.com)





## ❖ ESPACIOS DE SOCIALIZACION

### CAFÉ REUNION Y ANIVERSARIO DE BB

---

*Encuentros informales con nuestros socios, para potenciar estas relaciones y el intercambio de experiencias y opiniones.*

**Día, hora y lugar:** a concretar

**Profesional responsable:** Voluntario/a

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** Gratuita

### TALLER DE MANUALIDADES

---

*Mediante sencillas técnicas que se trabajan de manera individual y que, posteriormente, se comparten con el grupo o bien que se realizan de forma grupal, cada participante va adquiriendo recursos que le permiten desarrollar pequeños proyectos mediante la utilización de diferentes materiales y técnicas.*

**Día:** jueves

**Hora:** 11h a 12:30h

**Lugar:** Oficinas de Bizi Bide

**Profesional responsable:** Voluntario/a

**Contacto:** 943 32 01 41 / 679 901 062

**Coste:** 25€/mes SOCIO/A

### BIBLIOTECA

---

*En la biblioteca de Bizi Bide podrás encontrar información sobre FM, el SFC, la SQM y la EHS a través de libros publicados y documentos acreditados, informes médicos y estudios abalados que nos ponen al día en el desarrollo de los avances, artículos, documentos. Toda información se encuentra avalada por instituciones de prestigio y reconocimiento científico. Lugar: Plaza Leire, 1 bajo DONOSTIA*

---

*NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la*

*propia entidad.*



## ❖ ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN /DIVULGACIÓN

A lo largo del año la asociación programa diferentes actividades de divulgación como:

- Campañas sensibilización y divulgación en medios de transporte de Gipuzkoa.
- Reuniones con organizaciones e instituciones públicas (sanitarias, sociales, laborales, judiciales, educativas, etc.)
- Celebración del 12 de mayo (Día Internacional de la FM, EM/SFC, SQM y EHS)



## ❖ PARTICIPACION EN ESTUDIOS E INVESTIGACIONES

A todas las personas socias de Bizi Bide se les informa y se da la oportunidad de participar en estudios e investigaciones que se estén llevando a cabo de manera interna (por la propia asociación) o externa (organismos públicos o privados)

NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la

propia entidad.



## ❖ VOLUNTARIADO

¿QUIERES UNIRTE A NUESTRO EQUIPO DE VOLUNTARIADO?

Hay muchas formas de ayudar, tú puedes elegir la que mejor se adapte a ti.

*¡Te necesitamos!*

A large, stylized version of the Bizi Bide logo, featuring overlapping colored petals in shades of green, blue, purple, and yellow, with the text 'Bizi Bide' written in a large, black, cursive font over it.

## ¿Cómo puedo hacerme socia o socio de Bizi Bide?

- ✓ No hay ningún requisito específico
- ✓ Darse de alta y/o darse de baja es voluntario/a en todo momento. Carnet socio/a
- ✓ Datos necesarios: Nombre, apellidos, DNI, fecha de nacimiento, dirección, email, teléfono, profesión, entidad bancaria y número de cuenta. (Todos los datos son confidenciales y respetan la Ley de Protección de Datos)
- ✓ Convenios de colaboración con profesionales para socios/as
- ✓ Cuota de socio/a:
  - ✓ Matrícula: 25 euros (solo se paga cuando se da de alta)
  - ✓ 25 euros/ trimestre (enero, abril, julio y octubre)

---

NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la

propia entidad.





## ✓ OFICINAS DE BIZI BIDE

- DONOSTIA: Plaza Leire, 1 bajo (OFICINA CENTRAL)
- ZARAUTZ: Urdaneta, 12 trasera
- EIBAR: Edificio Portalea, casa cultura
- ZUMARRAGA: Centro Cívico el Salvador 14 bajo

## ✓ MEDIOS DE DIFUSIÓN

- Email: [bizibide@hotmail.com](mailto:bizibide@hotmail.com)
- Redes sociales: Facebook e Instagram
- Boletines trimestrales. (todas las personas socias reciben por correos o por email)
- Web: [www.bizi-bide.com](http://www.bizi-bide.com)
- 

## ✓ CONTACTO

- Teléfono: 943 32 01 41 / 679 901 062
- Email: [bizibide@hotmail.com](mailto:bizibide@hotmail.com)

## ✓ DATOS BANCARIOS BIZI BIDE

- Kutxabank ES77 2095 5001 0110 6271 4687
- Caja Laboral ES03 3035 0060 4706 0012 1549
- La Caixa ES15 2100 6487 1821 0005 3032

\*\*\*Es muy importante poner el concepto al realizar cualquier ingreso o donación\*\*\*

**IMPORTANTE:** Toda persona que acuda a las charlas, talleres y actividades que organiza BIZI BIDE debe acudir sin colonia, perfume, cremas, laca, loción de afeitado o cualquier tipo de producto que desprenda olor, por las graves consecuencias que puede acarrear en la salud de las personas afectadas de Sensibilidad Química Múltiple. Por la misma comprensión hacia las personas con Electrohipersensibilidad, los móviles deberán permanecer apagados o en modo avión, al acceder a nuestras instalaciones. Bizi Bide agradece vuestra comprensión y colaboración.

---

NOTA: Parte del coste de todos los servicios y actividades que ofrece la asociación Bizi Bide están financiadas por la

propia entidad.

