

## Berriak

### ...Noticias

#### AUDITORIA ENERGÉTICA.

(02 de Agosto de 2011)

Fundación Gizakia en su apuesta por contribuir a generar un menor impacto sobre el medio ambiente, seguimos trabajando e incorporando acciones que nos ayuden en el mejor uso de los recursos. En agosto, una vez terminada, se recibió el informe de la Auditoria Energética realizada por la empresa Fabriker Ingeniería, Arquitectura e Instalaciones, S.L.; esta auditoría se ha realizado con el apoyo de Gobierno Vasco.

El fin ha sido realizar un estudio integral, tanto técnico como económico que afecta directa o indirectamente al consumo de las diferentes energías en el edificio.

A lo largo de 2012, y empleando la misma metodología, se realizará la auditoría en la sede de Gordexola, donde funciona la Comunidad Terapéutica.

#### AJUSTÁNDONOS A LOS TIEMPOS ACTUALES

(Septiembre de 2011)

Con los tiempos que corren, ajustarse a los cambios que se producen en el entorno, aparte de necesario, es bueno para la entidad, para el sector, para las personas que atendemos y también para las personas que trabajamos en Gizakia. En septiembre de 2011 se ha revisado la ejecución presupuestal, recursos disponibles, etc. Conscientes de ello, estamos trabajando para optimizar tiempos y movimientos que generen sinergias que permitan la adaptación al cambio.



#### Reubicación física de equipos / puestos de trabajo:

- El equipo de Administración y Secretaria comparten el mismo espacio físico, 4ª planta derecha.
- El Centro de Empleo atiende en la 4ª planta Izquierda.
- El equipo de Atención a personas con problemas de cocaína y consumos asociados de alcohol y/o cannabis, que desde su inicio en 2002, ha atendido en la sede de Simón Bolívar (Indautxu), en febrero de 2012 pasará a atender en la sede de Avenida Madariaga (Deusto). 2ª planta. Este cambio ha estado sujeto a la revisión del modelo de Intervención.

## Refuerzo de equipos:



- Desde el equipo de Administración y Secretaria se han asumido tareas directamente relacionadas con el aplicativo y bases de datos de Lanbide. Este refuerzo está vinculado a que, desde el inicio del presente curso, Fundación Gizakia ha pasado a ser Centro Colaborador de Lanbide.

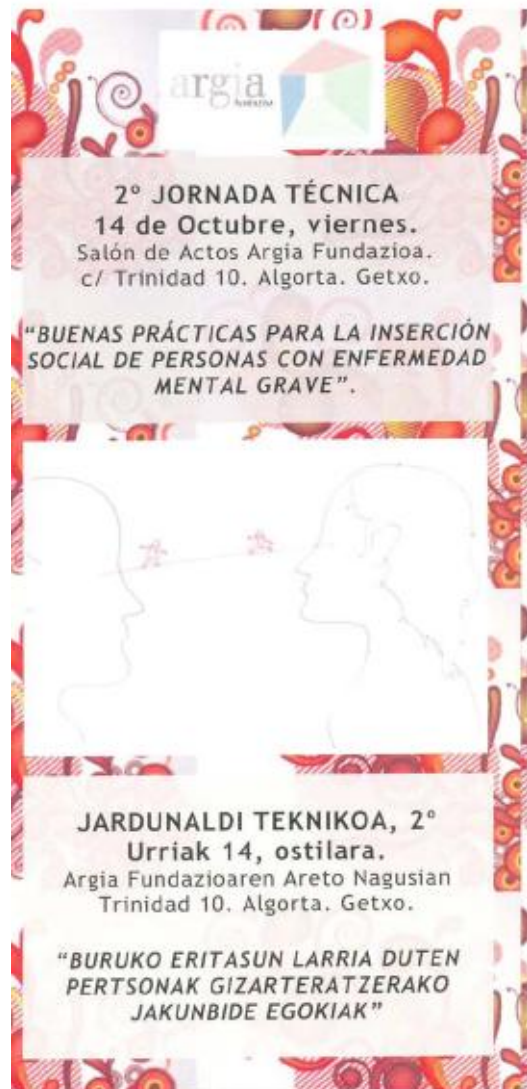
## BUENAS PRÁCTICAS PARA LA INSERCIÓN DE PERSONAS CON PATOLOGÍA DUAL

(14 de Octubre de 2011)

De Enero a Septiembre de este año, 8 personas de Fundación Gizakia y otras tantas de Fundación Argia hemos trabajado juntos para llegar a definir lo que, en base a la experiencia en nuestras respectivas entidades, entendemos que debieran ser criterios de Buenas Prácticas para la inserción de personas con Patología Dual (aquellas que presentan enfermedad mental y consumo de sustancias psicoactivas). Además, hemos contrastado y enriquecido estas conclusiones con las aportaciones de otras 9 entidades del País Vasco con larga trayectoria en la atención a personas con enfermedad mental o con adicciones.

Las conclusiones de este trabajo conjunto se expusieron el 14 de Octubre en una Jornada Técnica que tenía por título **“Buenas prácticas para la Inserción Social de personas con enfermedad mental grave”**. En la misma, Rafa Cortés (responsable de Asistencia de Fundación Gizakia) y Bienvenido Presilla (Director Médico de Fundación Argia) presentaron la ponencia conjunta titulada **“Enredando con Patología Dual: Tejiendo redes”**, título que hace alusión a la red de conocimiento creada para la mejora de los itinerarios de inserción de personas con patología dual. El contenido de esta presentación se puede consultar en nuestra página web: [www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)

A finales de este año, o a comienzos del próximo se finalizará el documento final de la Guía de Buenas Prácticas, que se pondrá a disposición de todas las entidades del País Vasco interesadas en el tema, ya sean de iniciativa social o de la Administración Pública.



## ENCUENTRO DE NAVIDAD

(13 de diciembre de 2011)

Cerca de 300 personas nos hemos dado cita este día para despedir el año.

El encuentro tuvo como telón de fondo el concierto del **Coro y Orquesta de Cámara de Bilbao**, dirigida por **Txabar Fernández**. Diez piezas musicales animaron la tarde-noche. Después hubo un espacio de encuentro para compartir con otras personas con las que a lo largo del año hemos tenido relación (personas usuarias y sus familiares, personas voluntarias y trabajadoras y personas que trabajan en las instituciones que nos apoyan)



## ADHESIÓN AL PROGRAMA DE ECOEFICIENCIA 2010-2014

Hemos firmado la adhesión al programa de ecoeficiencia en la empresa vasca 2010-2014. Dicha adhesión nos compromete a:

- Realizar anualmente una **actuación de mejora ambiental**.
- **Comunicar** anualmente a Ihobe los resultados de la actuación ambiental realizada por la empresa. Los datos y/o conclusiones de las acciones acometidas se remitirán en el reporte anual antes del último día de febrero de cada año.
- **Divulgar y compartir la experiencia** realizada con otras organizaciones o empresas de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

En la actualidad, estamos trabajando en poner en marcha el plan de mejora acompañados por consultores externos (Attest) para lograr el certificado oficial Ekoscan (acreditación en gestión medioambiental que expide Ihobe). La Norma Ekoscan® es una norma de carácter privado, promovida por Ihobe y constituye una de las herramientas para la sistematización de la mejora ambiental en las empresas que han realizado una Acción Ecoeficiente en el marco del Programa Ecoeficiencia.



## ADHESIÓN A LA PLATAFORMA EKAIN

(11 de Noviembre de 2011)

Dentro del compromiso social de Fundación Gizakia, y teniendo en cuenta los valores en los que fundamenta el trabajo que desarrolla (...**solidaridad, reconocimiento a la dignidad humana, trabajo en red...**), recientemente junto con otras entidades sociales, ha firmado la adhesión a la recién creada plataforma ekain.

Esta plataforma promoverá la intercooperación entre las redes y entidades que trabajan en el ámbito de la intervención social con el fin de alcanzar una mayor interlocución con los diferentes agentes políticos, sociales e

institucionales. Asimismo, pretende aumentar su capacidad de movilización y sensibilización ciudadana.

La plataforma agrupa a EAPN Euskadi (Red Europea de lucha contra la pobreza y la exclusión social en Euskadi), Gizatea (Asociación de Empresas de Inserción del País Vasco), Harresiak Apurtuz (Coordinadora de ONG's de Euskadi de Apoyo a Inmigrantes), Hirekin (Asociación de entidades de iniciativa e intervención social de Euskadi), y REAS Euskadi (Red de Economía Alternativa y Solidaria).

CINCO REDES DE ASOCIACIONES NO LUCRATIVAS VASCAS DE INTERVENCIÓN SOCIAL HAN CREADO LA PLATAFORMA EKAIN PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL EN EUSKADI CON EL OBJETIVO DE PROMOVER "UNA SOCIEDAD MÁS JUSTA, SOLIDARIA E INCLUSIVA".



## ARTICULOS PUBLICADOS SOBRE ADOLESCENCIA

(Diciembre de 2011)

A partir de 2012 la revista mara-mara promovida por el Ayuntamiento de Bilbao, se convierte en Gertu - "Drogas. Prevenir en la adolescencia". Como despedida, seleccionaron algunos de sus mejores artículos. Entre estos, se encuentran dos artículos escritos desde Gizakia:

- **La coherencia educativa en la pareja. Pilar básico en la educación.** E. Barrón. Psicóloga Clínica. Directora Fundación Gizakia.
- **Distintas razones para consumir...** J.J. Arrate. Educador Social. Programa Hirusta.

Se pueden consultar en nuestra página web. [www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)



## CONSULTAS FORMULADAS Y RESPUESTAS A LAS MISMAS SOBRE CONSUMO EN ADOLESCENTES.

Durante el segundo semestre de 2011, los profesionales de Hirusta (Servicio de Atención a Adolescentes y Jóvenes) han atendido 16 consultas dentro del convenio firmado entre Fundación Gizakia y Fundación Elhuyar. Los

temas sobre los que se nos han formulado consultas a través de este medio, son las que se relacionan a continuación. Las respuestas a estas consultas se encuentran disponibles en [www.irrika.net](http://www.irrika.net)

### CONSULTAS

- Cannabis y depresión
- Cuáles son las mejores drogas para estudiar
- Después de beber demasiado
- ¿Cuál es la forma más sana o menos dañina de tomar cocaína?
- La regulación legal del cannabis
- Que drogas toman en la NBA
- Mezclas explosivas ¿es malo mezclar coca-cola con red bull? ¿Es verdad? ¿y qué efecto tiene mezclar aspirina con coca-cola?
- Me gustaría conocer trucos para no tener resaca después de beber mucho y fumar tabaco y porros. También trucos para que de día no se note que he fumado marihuana.
- En algunos lugares de Europa y Estados Unidos, el consumo de marihuana es legal. ¿Por qué no lo es en todos los lugares? ¿Qué sentido tiene que el alcohol y el tabaco sean legales y no lo sea la marihuana?
- Cuando una persona ha bebido demasiado alcohol y no es consciente de lo que hace, ¿qué hay que hacer para que se le pase el efecto?
- Consumo crack dos días x semana y quiero saber cuánto dura el organismo en desechar esto y cuánto tiempo tengo que dejarlo para salir negativo en el dopaje
- Un chico de mi cuadrilla se pone muy agresivo cuando bebe. Antes no le pasaba; por eso, creo que aparte de beber se mete algo.
- ¿Qué drogas hacen que te vuelvas agresivo? ¿Qué se puede hacer para controlar esos ataques de agresividad?
- ¿Es posible tener una sobredosis con marihuana?

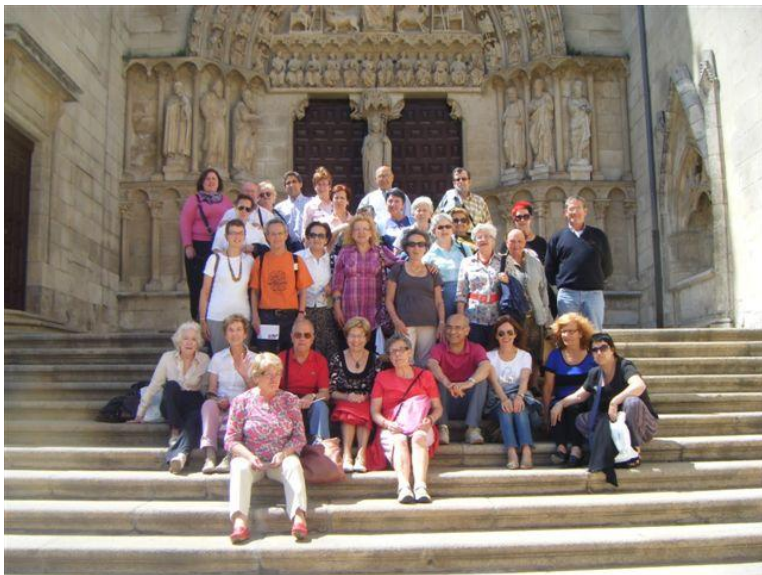


# Boluntariotza ...Voluntariado

## EXCURSIÓN VOLUNTARIADO

Un año más y como de costumbre, el voluntariado de la Fundación nos fuimos a nuestra merecida excursión. Las propuestas que salieron de la asamblea de voluntariado fueron numerosas y finalmente en el equipo de trabajo nos decidimos por El Museo de la Evolución y la Catedral de Burgos.

Burgos capital nos parecía muy interesante para poder visitar: por la mañana estuvimos en el nuevo Museo de la Evolución, diseñado por el arquitecto Juan Navarro Baldeweg. Es el museo más visitado de la comunidad Castilla-León, muy moderno, con un edificio bien situado y amplio y que te hace pensar en que tan importante es lo que contiene, como el edificio que lo alberga. Realmente un edificio impresionante. La explicación de la guía hizo que la visita resultase interesante y educativa.



De allí fuimos a reponer fuerzas comiendo al estilo de Burgos (carne) aunque no muy aconsejable para ciertas edades (verdurita) y a descansar un rato.

Por la tarde tuvimos la visita a la Catedral, conocida también como el "bosque petrificado" y cuya grandiosidad y belleza ha sido reconocida internacionalmente. Fundada en 1.221 siguiendo patrones góticos franceses, tuvo importantes modificaciones en los siglos XV y XVI. Las últimas obras de importancia (la sacristía y la capilla de Sta. Tecla) datan del siglo XVIII cuando también se modificaron las portadas góticas de la fachada principal. Pues bien, encontramos esta maravilla además, limpiísima lo que posibilita que se disfrute más de esta obra de arte.

De la Catedral y en autobús, nos dirigimos a ver la Cartuja de Miraflores, también restaurada y muy limpia. Las sillerías de madera eran una maravilla y las explicaciones de cuanto veíamos fueron muy instructivas.

Para finalizar tuvimos un ratito para descansar, tomar un café o hacer algunas compras Total, como siempre, un día fantástico por el tiempo y el buen ambiente entre todos.

## FORMACIÓN DEL VOLUNTARIADO. CURSO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA Y RECEPCIÓN

En la "Encuesta de Satisfacción del Voluntariado de 2010", de las seis propuestas de mejora, cuatro estaban relacionadas con la Atención telefónica y Recepción.

Con el objetivo de abordar la problemática allá por mayo se convocó un grupo de mejora participando tanto personas trabajadoras como voluntarias: Jose Luís U.; Begoña Ortiz de P.; Begoña C.; M<sup>a</sup> Carmen F.; Ana B.; y Charo R.

Como paso previo se habían recogido por mail las incidencias más habituales en la atención telefónica para trabajar sobre ellas. En el grupo se trabajó sobre ellas y se decidió en cada caso la mejor forma de abordarlas. Después se decidió como forma de socializar el trabajo poner en marcha una acción formativa que se ha llevado a cabo en noviembre. Con el fin de posibilitar que todas las personas que atienden el teléfono pudiesen asistir se ha trabajado en dos grupos: uno de mañana y otro de tarde.

El curso ha estado estructurado en tres partes:

- Uso de la centralita.
- Trato en la atención telefónica.
- Socialización de los acuerdos del grupo de mejora de "Recepción y Atención Telefónica"

De las 20 personas que habitualmente atienden el teléfono, sólo 3 de ellas, no han podido asistir por temas personales. También hay que destacar el alto nivel de satisfacción 9,5 y han valorado lo útil que resulta para mejorar el servicio, que así queda más claro qué hacer en cada situación y han pedido hacer más prácticas de teléfono (Tarea que dejamos para 2012).



## AÑO EUROPEO DEL VOLUNTARIADO. ÚLTIMOS EVENTOS



Con el objeto de hacer visible la labor del voluntariado y su importancia, desde Bolunta se han programado diversos actos. En el Gertutik anterior hablamos del Word fruit y en éste destacamos los de final de año. El día 19 de noviembre, en el partido del Bilbao Basket en Mirivilla un grupo de unas treinta personas voluntarias entre las que estaban tres de la casa: Lourdes

Rodríguez. Corona Rodríguez y Cristina Mate; salieron a la cancha con una pancarta animando a hacerse voluntario. Previamente se citaron para conocerse y acudir en grupo y después de pasear la pancarta y las consabidas fotos disfrutaron de un buen partido de baloncesto. Según comentan, fue una bonita experiencia, estuvieron muy a gusto con el grupo y se lo pasaron maravillosamente, para repetir.

Asimismo, el domingo 27 de noviembre Miguel Cristóbal, uno de los voluntarios que hacen acompañamientos, ha participado en un evento similar en el partido del Athletic.

En esta ocasión además de la pancarta han proyectado un video sobre voluntariado.

El 5 de diciembre, **día internacional del Voluntariado**, Bolunta quiere terminar esta serie de eventos con la iniciativa más emotiva y directa, los **Abrazos Solidarios**. Bajo el lema "**Zurekin bat**" (¡cuentas conmigo!). Grupos de personas voluntarias invitarán a los y las viandantes a darse un abrazo solidario como signo de cercanía, agradecimiento, disponibilidad. ... Esta acción se desarrollará simultáneamente en Bilbao, Getxo, Basauri, Sestao y Durango.



**AYUDA**  
**TIEMPO VOLUNTARIAS**  
**SOLIDARIDAD VOLUNTARIOS**  
**VOLUNTARIADO APOYO**  
**PERSONAS**



## ...A Fondo

En este espacio queremos difundir el mensaje de despedida de uno de los usuarios que terminó su itinerario terapéutico en la Comunidad de Gordexola; este escrito lo leyó al despedirse de sus compañeros, educadores y terapeutas. Desde aquí, le damos las gracias por permitir su publicación.

### *MI CASA*

*Mi casa tiene una huerta, una huerta en la que se siembran ilusiones y se entierran miserias.*

*Mi casa, mi casa tiene frutales y caminos de jardines, mi casa tiene incluso otra casa con tanta historia que no puedo recordarla.*

*Mi casa, mi casa tiene muros altos, infranqueables, y justo enfrente una pequeña valla que separa la libertad de la esclavitud, la dignidad del miedo.*

*Mi casa, mi casa tiene un patio donde se cruzan a diario la tristeza y la esperanza, el dolor, los sueños, las miradas...*

*Mi casa, mi casa tiene habitaciones con nombres mitológicos, en ellas duerme un ejército de incansables luchadores.*

*Mi casa, mi casa tiene salas vacías, salas que se llenan cada semana de sentimientos, de recuerdos, de llantos, de verdades, de mentiras...*

*Mi casa, en mi casa vive mi gente, cambia su cara, cambia su nombre, pero cuando vuelvo de estar fuera, a veces dos días, a veces dos años, siempre me espera mi gente.*

*Mi casa, mi casa tiene incluso una monja que yo no sé de verdad porque me deja su casa.*

*Mi casa, mi casa tiene tanta historia, que me asusta un poco formar parte de ella.*

*Y es que mi casa, mi casa nunca ha sido mía, pero ésta... será siempre mi casa.*



### Algo así como la tarea de un héroe

César Coca García. Periodista de El Correo y Patrono de Fundación Gizakia.

Mejor que buscar culpables es entender lo que está sucediendo y tratar de prever lo que puede suceder. Occidente se adentra en el siglo XXI viviendo la peor crisis desde el crac del 29; una crisis que hace que en tres años se haya agrietado hasta la ruina un Estado del Bienestar que costó muchas décadas edificar. Tratar de identificar a los culpables puede ser interesante para hacer que la Historia los ponga en su sitio o -más improbable- que lo haga la Justicia, pero insistir demasiado en esa búsqueda quizá nos distraiga de la tarea más urgente de buscar una salida.

... SOLO LA SOLIDARIDAD  
PARTICULAR, LA DE CADA  
PERSONA QUE NO HABIENDO  
VISTO DEMASIADO  
DETERIORADO SU NIVEL DE  
RENTA ES CONSCIENTE DE  
QUE SU AYUDA ES CRUCIAL...

Desde el punto de vista técnico, la crisis actual tiene una explicación compleja. La descripción de sus efectos, en cambio, es estremecedoramente sencilla: elevadísimas tasas de paro, empeoramiento notable de las condiciones laborales de quienes mantienen su empleo, reducción de prestaciones sociales, incapacidad de los Estados para mantener los sistemas básicos de protección a la población que se habían organizado en fechas recientes, inestabilidad prolongada del sistema financiero... Como si fuera una tormenta perfecta, dentro de cada turbulencia parece crearse otra, y a cada anuncio de medida de recorte debe seguirle otro porque el primero se muestra insuficiente para mantener la tranquilidad de los mercados y dar un respiro a los países con más dificultades.

En ese contexto, el empobrecimiento de las sociedades occidentales es algo más que un concepto económico. Detrás de una media aritmética hay siempre varias realidades diferentes. Cada puente, cada fiesta, los hoteles se llenan, es difícil encontrar mesa en los restaurantes de moda y las terrazas están repletas en cuanto sale el sol. Pero hay una realidad no tan visible que sin embargo existe y explica ese descenso de la renta media. Es la realidad de colectivos marginales cada vez mayores. A algunos de sus integrantes los vemos revisando los contenedores, pidiendo a la puerta de supermercados y bares o vendiendo pañuelos de papel en los semáforos. Son solo la punta del iceberg. La mayor parte se desespera en silencio al ver cómo sus ahorros desaparecen o al pasar por el trago de pedir -con frecuencia, volver a pedir- ayuda a familiares y amigos. Un porcentaje cada vez más elevado de nuestra sociedad no ve esperanza alguna en el horizonte. Les han arrebatado el presente y están a punto de perder también el futuro.

El papel que **desempeñan organizaciones como Gizakia en una coyuntura tan negativa es clave**. No hace falta detenerse mucho en las razones: en síntesis, se trata de que los colectivos en los que centra su atención tienden a crecer en los momentos difíciles, cuando las expectativas son negras. Al tiempo, los ingresos se reducen por los recortes de unas administraciones ahogadas por el déficit. Solo la solidaridad particular, la de cada persona que no habiendo visto demasiado deteriorado su nivel de renta es consciente de que su ayuda es crucial, mantiene el tipo. Pero no lo suficiente como para compensar la caída de las subvenciones públicas.

EL PAPEL QUE  
DESEMPEÑAN  
ORGANIZACIONES COMO  
GIZAKIA EN UNA  
COYUNTURA TAN  
NEGATIVA ES CLAVE

De esa forma, cada programa de atención que puede mantenerse es una batalla ganada en el presente. Pero no se trata solo de terminar el día de hoy, o en términos más económicos, de cumplir los objetivos de un año. Los problemas no se resolverán de hoy para mañana. No amaneceremos el día 1 del próximo mes, o de enero del próximo año, y todos los problemas económicos estarán resueltos. Eso es imposible y todos lo sabemos. Así que **Gizakia** debe contar con un largo período en el que su actuación va a ser clave para sostener al segmento más desfavorecido de la sociedad e impedir que caiga en la desesperación.

Ha de hacerlo además en un ambiente político en el que las reclamaciones para que se apuntale el Estado del Bienestar van a menudo acompañadas a críticas veladas no tanto a la actuación de instituciones como Gizakia y otras muchas del tercer sector sino a la filosofía de la solidaridad privada que las alienta. No hay que apoyar a esas instituciones sino obligar a los Estados a que afronten sus obligaciones, vienen a decir muchos. Profundizar en ese argumento, por otra parte respetable, puede ser venenoso para instituciones que llevan tantos años

atendiendo a desfavorecidos que por las razones que sean quedan fuera del paraguas de la cobertura pública. Ni siquiera el más rico y protector de los Estados ha llegado a cubrir todas las necesidades de sus ciudadanos. En muchos casos, porque ni las conoce o porque no las tiene catalogadas como tales. Si eso es así, huelga todo comentario sobre países en los que nunca ha habido ni tanta riqueza ni tanta atención a sus habitantes.

El trabajo que tiene frente a sí **Gizakia** para los años inmediatos es algo así la tarea de un héroe. Utilizar recursos menguantes para hacer frente a necesidades crecientes y cada vez más diversas. Y debe hacerlo sin que cunda el desánimo. De momento, ya saben que el agradecimiento llegará antes de quienes **un día llamaron a su puerta** pidiendo ayuda que de las administraciones que se desentienden de los desfavorecidos.

ASÍ QUE GIZAKIA  
DEBE CONTAR  
CON UN LARGO  
PERÍODO EN EL  
QUE SU  
ACTUACIÓN VA A  
SER CLAVE PARA  
SOSTENER AL  
SEGMENTO MÁS  
DESAFAVORECIDO  
DE LA SOCIEDAD  
E IMPEDIR QUE  
CAIGA EN LA  
DESESPERACIÓN.

Edita: Fundación Gizakia. Bilbao 2011

Contacto: Avenida Madariaga No. 63 – 48014 - Tel: 94 4471033

email: comunicación@gizakia.org



Boletín Gizakia Gertutik por Fundación Gizakia se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported.

Colaboran en esta edición:



## EN TIEMPOS DE CRISIS...

### ENGÁNCHATE A LA SOLIDARIDAD

Porque vuestra colaboración sigue siendo muy importante, en Fundación Gizakia seguimos buscando ampliar el número de personas que apoyen económicamente los proyectos que desarrollamos.

#### ¿Cómo puedes colaborar?

- Contactando con personas de vuestro entorno más cercano.

## KRISI GARAIAN...

### ZIZTATU ELKARTASUNA

- Informándoles sobre las acciones y proyectos que desarrolla la Fundación Gizakia.
- Haciéndoles llegar información sobre la Fundación, como el folleto, en el que aparece el *Boletín de Socia/o* para que lo rellenen y nos lo envíen a la sede de Avenida Madariaga.

RD 1720/2007 que desarrolla la LO 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal: Consiento en el tratamiento de mis datos personales que serán incorporados al fichero de aportaciones cuyo titular es GIZAKIA con la finalidad de realizar una adecuada gestión interna y publicar los proyectos en los que GIZAKIA participe, pudiendo ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación, y oposición de sus datos, dirigiéndose por correo ordinario a AVDA. MADARIAGA 63. 48014. Bilbao.

Cupón de colaboración económica / Laguntza ekonomiko kupoa									
<b>Datos personales / Datu pertsonalak</b>									
(*) Nombre y Apellidos / Izen Abizenak: _____									
(*) Dirección / Helbidea: _____	(*) Población / Herria: _____								
(*) Provincia / Probintzia: _____ C.P. / P.K.: _____	Teléfono / Telefonoa: _____								
E-mail / E-mail: _____	Tel. móvil / Tel. mugikorra: _____								
(*) NIF / IFZ: _____	Fecha de nacimiento / Jaiotze data: _____								
(*) Rellena los datos para deducir el 30% del IRPF / Datuak bete, NGEZtik 30% kentzeko.									
<b>Deseo colaborar periódicamente / Aldizkako harpidetza egin nahi dut</b>									
Importe: Zenbatekoa:	<input type="checkbox"/> 110 € <input type="checkbox"/> 90 € <input type="checkbox"/> 70 € <input type="checkbox"/> 50 € <input type="checkbox"/> Otro _____ €								
Periodicidad: Aldizkakotasuna:	<input type="checkbox"/> Mensual / Hilekoa <input type="checkbox"/> Trimestral / Hiruhilekoa <input type="checkbox"/> Semestral / Sei hilekoa <input type="checkbox"/> Anual / Urtekoa <input type="checkbox"/> Única / Bakarra								
<input type="checkbox"/> Domiciliación bancaria: Banku-helbideratze:	Entidad / Erakundea: _____								
Titular c/c / Kontu jabea: _____									
Número c/c: Kontu zenbakia:	<table border="1"><thead><tr><th>Entidad</th><th>Oficina</th><th>D.C.</th><th>Número c/c Zenbakia</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	Entidad	Oficina	D.C.	Número c/c Zenbakia				
Entidad	Oficina	D.C.	Número c/c Zenbakia						
<input type="checkbox"/> Transferecia bancaria (por favor, envía el comprobante de la transferencia junto a este cupón): Banku-transferentzia (kupon honen batekin, bidali mezedez transferentziaren ordain-agiria):	BBK: 2095 0355 71 5060008326 CAJA LABORAL: 3035 0057 94 0570701251 BBVA: 0182 1290 38 0012623637								
<input type="checkbox"/> Cheque o metálico. Txeke ala dirua.	Fecha y firma: Sinadura eta data: <div style="border: 1px solid black; height: 50px; width: 100%;"></div>								

Por favor, corta, dobla y pega por este extremo para cerrarlo. Después deposítalo en un buzón de correos (no necesita sello)  
MUCHAS GRACIAS. ESKERRIK ASKO