

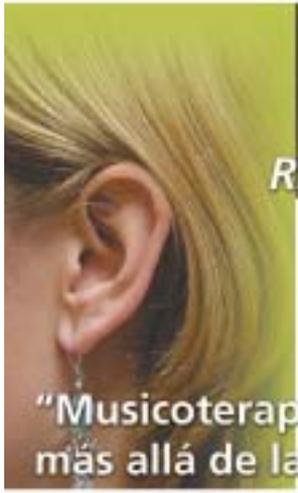
NÚM. 13 OTOÑO 2003. Año III

serCapaz



REPORTAJE

Presentación
del Libro Verde:
"Mujer y Discapacidad"



REPORTAJE

"Musicoterapia", terapia
más allá de la música



VIAJAR

"Senegal",
La Petite Côte



Entrevista con

VICENTE
ÁLVAREZ ARECES

Residencia COCEMFE
colocamos la
Primera Piedra

THOR

Tela. 965 794 800 - 80
 Fax. 965 794 810
 E-mail. awelcome@ortoiberica.es
www.ortoiberica.es

ORTOPEDIA ESPECIALIZADA
 EN PRÓTESIS DE MIEMBRO
 INFERIOR Y SUPERIOR,
 RODILLAS ELECTRÓNICAS,
 PIES CON ACUMULACIÓN DE
 ENERGÍA, ENCAJES DE
 GEL DE SILICONA.

Empresa del Grupo 

Parlamento de Asturias
www.jgpa.es


 Junta General
 del Principado de Asturias

**13 IMPRESIONANTES
 SALAS DE CINE**

Salas dispuestas en grada
 Sonido 5.0D5 Digital Triamplificado
 3.300 Butacas

**pantallas
 supergigantes**

Información 24 horas
 en nuestra web.
www.yelmocineplex.es

Venta Telefónica en el
902 220 922

**YELMO
 CINEPLEX
 CGIMAX GIJÓN**

Maximo Zorzo, M. L. 190, 33211 La Cabaña de Gijón, Asturias

**Atención Especializada
 a Diferentes Patologías
 en domicilios y centros hospitalarios**

Nuestros objetivos son:

- Que las personas con discapacidad vivan en su hogar con calidad de vida, autonomía e independencia el mayor tiempo posible.
- Evitar los ingresos innecesarios en centros residenciales.
- Proporcionarles un entorno amable y protegido con respeto y cariño.

Para ello contamos con asistentes técnicos personales en:

- Higiene personal.
- Movilización (cambios posturales).
- Alimentación (purés, sonda-nasogástrica, etc.).
- Toma de medicamentos, curas.
- Acompañamiento paseos.
- Actividades de ocio.
- Terapia ocupacional y de la memoria.

**Nuestros profesionales
 tienen formación ESPECIALIZADA**

Jove y Hevia 31 bajo - 33211 Gijón
 Tfnos.: 985 392 290 - 391 633



**Apoyo
 y Cuidados**
 para la Calidad de Vida en Asturias

SUMARIO

- ASOCIACIONES
- 4 UMA
10 ALCER
- ACTUAL
- 16 Entrevista a
Vicente Álvarez Areces
- 22 Sil: Empleo y discapacidad
- 24 COCEMFE-ASTURIAS
pone la primera piedra
- CONOCER
- 30 Presentación del Libro Verde
Mujer y Discapacidad
- 34 Musicoterapia. Terapia más allá
de la música
- ESPACIO ABIERTO
- 40 Trofeo San Mateo de Halterofilia
- 44 Una carrera de fondo
a la igualdad
- VIVIR
- 45 ¡¡Que vuelve la gripe!!
- 49 Comer bien



EDITORIAL

El gobierno de coalición surgido de las últimas elecciones ha supuesto, en cierta medida, un cambio que va a afectar a la política social en Asturias. El Presidente del Principado nos habla de cuales son las políticas sociales que su gobierno va a aplicar en los próximos cuatro años. Las palabras están y los hechos llegarán. No nos vamos a cansar de reivindicar que una parte de nuestro colectivo, las personas con discapacidad física con grave dependencia, demandan unos recursos especializados de apoyo que ya hemos planteado.

El movimiento asociativo de personas con discapacidad física se está convirtiendo, poco a poco, en un sector maduro, con experiencia y muy cohesionado, por eso se van alcanzando metas día a día. Eso no nos puede llevar a creer que estamos en una buena situación, llevamos un retraso importante en la puesta en marcha de los programas y servicios que precisa disponer nuestro colectivo y, por eso, debemos redoblar los esfuerzos, tanto las Asociaciones como la Federación, para dar un vuelco a la situación en el más corto espacio de tiempo posible.

La puesta de la primera piedra del Centro de Atención Integral ha supuesto la culminación de un esfuerzo importante en estos últimos años, pero una culminación que lleva un nuevo esfuerzo para abordar una construcción compleja de un equipamiento diseñado con un innovador concepto de "orientación hacia la persona" y con un alto grado de compromiso con la "independencia de la persona" a pesar de que no pueda dejar de ser un centro con un cierto mecanismo de "tutela y protección". Para nuestro colectivo estos Centros serán el cierre del sistema de atención a la dependencia que es necesario poner en marcha en nuestra Comunidad Autónoma en estos años. Será, por tanto, un recurso para situaciones concretas.

La accesibilidad a la web, la perspectiva de género en la discapacidad y la primera convocatoria del premio "Diego Manzano" (nuestro querido y recordado compañero de Murcia) a la investigación, completan un contenido que, esperemos, sirvan para seguir avanzando en información.

Consejo de redacción

serCapaz, nº 13. Otoño 2003.

Consejo de Redacción: Enrique Fernández, Carmen Insúa y Miguel Mateos

Diseño y Maquetación:

C.E.E Grupo Iniciativas, S.L.

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 756
www.grupoiniciativas.com

Colaboradores: Clara Ardines, Felicidad Martínez, Cándido Martínez, Cristina Argüelles, Cristina Rogel, Cristina Fernández, José Alberto Fernández, Susana Fernández.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

Fotomecánica: Eujoa, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2.000

Las opiniones expresadas por los colaboradores reflejan únicamente las ideas de los mismos.

Está prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista sin la autorización del Editor.

Para contactar:

e-mail: info@grupoiniciativas.com

Fe de erratas

En el número anterior de la revista serCapaz el titular del artículo Elecciones Municipales y Autonómicas 2004 estaba equivocado. El titular correcto es Elecciones Municipales y Autonómicas 2003



Participación y Discapacidad: Derecho al Ocio

Las personas afectadas por una discapacidad y sus familias conocen bien lo que es enfrentarse día a día, no sólo a la propia discapacidad, sino también a las barreras de todo tipo que están presentes en la sociedad: barreras para acceder a los servicios y recursos que precisan; para acceder a la escuela en igualdad de condiciones al resto de los niños y niñas; para acceder a estudios medios y superiores; para conseguir una vivienda adecuada; para ir por la calle; para encontrar trabajo; para viajar; para ir al cine, en definitiva, para llevar la vida que cada uno desearía relacionándose con normalidad.

Efectivamente se ha conseguido dar pasos importantes teniendo como principios fundamentales **la normalización, la vida independiente y la equiparación de oportunidades**, pero a día de hoy, deben ser las propias personas afectadas por la discapacidad las que pongan todo su empeño en la aplicación de esos principios, las que reivindiquen de forma afectiva y ante quién haga falta, que la superación de su discapacidad no merme el ejercicio de sus derechos como persona.

Las ventajas de la recreación y el ocio son significativas y se han documentado extensamente en distintos trabajos de investigación. Entre ellas se encuentran la mejora de la condición física, la mejora de las destrezas sociales, el incremento del número de amigos, mejora de la autoestima, y en definitiva una mejora sustancial en la interacción con los demás, tanto de

las personas con discapacidad como sin ella. También existen otros beneficiarios de la recreación y el ocio. Las familias de las personas con discapacidad logran en muchos casos reforzar su relación familiar y, algunos, un descanso muy merecido. La comunidad en general también sale ganando, por el enriquecimiento de su cultura y el propio enriquecimiento personal.

El acceso a los momentos de ocio es a veces un camino con obstáculos y conseguir cambios en este sentido no es fácil, pero desde luego tampoco es imposible. En esta tarea además de las propias personas con discapacidad y la gente de su entorno, estamos las asociaciones y otras organizaciones sociales que reivindicamos y promovemos cambios y mejoras, con todo lo que aún queda por hacer.

La implicación activa en el movimiento asociativo, en su organización, en las actividades, etc., es el primer paso a seguir si se quiere avanzar en el logro de los principios que hemos mencionado antes.

En U.M.A. iniciamos una nueva temporada después del periodo vacacional en el que seguiremos trabajando con los socios y sus familias, organizando actividades y talleres y estando abiertos a cualquier aportación que nos quiera hacer.

Desde aquí os invitamos a participar activamente en esta "lucha" por la defensa de vuestros derechos y a que os pongáis en contacto con nosotros para avanzar en el camino de la solidaridad.

El acceso a los momentos de ocio es a veces un camino con obstáculos y conseguir cambios en este sentido no es fácil, pero desde luego tampoco es imposible



CENTROS morés

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

Marqués de San Esteban, 4 Gijón - Tel 985 356 247 · Fax 985 347 896
Ingeniero Marquina, 5 Oviedo - Tel 985 253 400 · Fax 985 257 321
www.mores.es



SEM SISTEMAS ESPECIALES DE METALIZACIÓN, S.A.

- Instalaciones automáticas de granallado y pintado de chapas y perfiles.
- Tratamiento de granallado y pintado en cabina semiautomática.
- Metalización con zinc, aluminio, bronce, cobre, etc.
- Recargues con aceros especiales.
- Fabricación de equipos.

Calzada Alta, s/n. - 33212 GIJÓN
Tel. 985 322 400 Fax. 985 329 904

Fisioterapia en la Esclerosis Múltiple

La Esclerosis Múltiple (E.M.) es conocida también como Esclerosis en placa o Esclerosis diseminada, y es una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central, de carácter crónico, que se caracteriza por la aparición de áreas en parche de desmielinización (de ahí “en placas”) que se producen de forma difusa por todo el Sistema Nervioso Central (de ahí “múltiple”) y que es seguida por una cicatrización (de ahí “esclerosis”).

Por su naturaleza crónica y degenerativa, se ha cuestionado la necesidad de la fisioterapia hasta el punto de contraindicar cualquier tipo de ejercicio físico, si bien en la actualidad nadie duda de su importancia en la mejora de la calidad de vida del enfermo en los largos años de evolución de la enfermedad.



“Si la medicina es la ciencia que da años a la vida, la fisioterapia es la ciencia y el arte que da vida a los años”
(Dr. Plaja, M.J.).

Aunque la sintomatología es muy variada, la labor del fisioterapeuta va a incidir principalmente en los siguientes aspectos:

- Tratamiento de la espasticidad.

Movilizaciones pasivas, estiramientos lentos y pasivos, posiciones inhibidoras de Bobats, masaje, celoterapia, técnicas de relajación, bipedestación,...

- Tratamiento de la ataxia.

Ejercicios de Frenkel, técnicas de facilitación de Kabats, ejercicios de coordinación, muñequeras lastradas para miembros superiores (para algunas actividades).

- Reducción del equilibrio.

Reflejos de equilibración en las distintas posiciones.

- Reeduación de la sensibilidad.

Reconocimiento de diversas texturas y formas con los ojos cerrados, masaje de palmas de las manos, así como trabajo con rodillos para los pies.

- Estimulación de la fuerza muscular.

Realización de movimientos globales y activos.

Aunque estos son los puntos más importantes no debemos olvidar la reeducación de la marcha o las ayudas necesarias para uso de la silla de ruedas (trasferencias, posición correcta,...). Todo ello con la finalidad de mantener el mayor control voluntario posible y las amplitudes completas de movimiento de todas las articulaciones y tejidos blandos incorporando para ello las técnicas de movimiento en la forma de vida, así como ofreciendo consejo acerca de la utilización sensata de la energía, todo lo cual llevará consigo una mejora de la capacidad funcional y de la calidad de vida de las personas afectadas de Esclerosis Múltiple.

Clara Ardines Cuervo
Fisioterapeuta AADEM



Avda. Príncipe de Asturias, Nº 68 - Bajo
Tel. 985 300 154
33212 - Gijón (Asturias)

BOCETTO interiorismo y construcción



Servicio 24 horas
PLATOS COMBINADOS
C/ Gutiérrez Herrero, 42 - 44
Avilés
Tel. 985 932 643



DIFAC
Por la Accesibilidad

Mujeres y hombres: la modernidad sexual

Puestos a idear una sociedad, nos vienen a la mente una serie de cualidades que son lugares comunes: una sociedad justa, igualitaria, integradora, participativa, accesible para todos y todas, que respete y cuide sus recursos, con pleno empleo... una sociedad moderna. Ahora bien, según entiendo, una sociedad no ha de ser moderna sólo en cuanto a aquellos progresos tecnológicos, científicos y culturales que eleven la calidad de vida, sino moderna también en su idea de mujer, de hombre y de la relación entre ambos. Es decir, moderna en cuanto a las identidades de los sexos –qué es ser mujer, qué es ser hombre- y a cómo se van a relacionar esa mujer y ese hombre de modo que ello eleve también su calidad vital y haga crecer su goce de estar en el mundo.

Como primer paso, invito a los lectores y lectoras a que nos preguntemos juntos qué es ser un hombre moderno o qué es ser una mujer moderna, y, como no, cuál va a ser la forma moderna de que ambos traten entre sí. Por mi lado, aventuro estas respuestas: una mujer moderna es aquella que trabaja fuera del hogar, va sola de vacaciones, ha incorporado definitivamente el pantalón a su vestuario, no necesita a un hombre y es independiente; y un hombre moderno es aquél que habla de sus sentimientos, viste camisas color rosa, friega los platos, no necesita a una mujer y es independiente. De estas características, apuntadas algunas un poco frívolamente, quisiera quedarme con las dos últimas: la necesidad / no necesidad y la dependencia / independencia de un sexo con respecto al otro.

Es cierto que, en los últimos tiempos, se nos suele proponer una idea individualista de los sexos y de su relación: cada uno por su lado, siguiendo vidas paralelas; y, junto con esta idea individualista, la convicción de que la necesidad y la dependencia son indeseables. A la par, se refuerza la aspiración de un amor romántico, dependiente, viviendo las mujeres y los hombres grandes contradicciones entre nuestros deseos reales y lo que se supone que debemos sentir o desear. ¿Es esto *lo* moderno o, por el contrario, son los mismos viejos modelos a los que se les pone distinto collar? Veamos.

Una relación sexual moderna en una apuesta de hondo calado y de larga trayectoria: la apuesta de los sexos, en plural; una apuesta por la vivencia de la fragilidad

Es evidente que cuestiones como las ropas, las profesiones o los usos son bastante anecdóticas. Sin embargo, cómo nos identificamos como mujer o como hombre, cómo nos vivimos con relación a nuestro propio sexo y al otro o cómo nos deseamos son aspectos centrales de nuestra identidad y de nuestro modo de rela-



ción. ¿Necesitamos o no necesitamos al otro sexo? ¿Nos gusta o no nos gusta sabernos necesitados? ¿Somos dependientes de quién? ¿En qué puntos podemos hablar de independencia? ¿Lo moderno es cada uno por su lado o uno al lado del otro? Sobre todo, ¿qué es lo que queremos, ¿cuáles son nuestros deseos?, ¿qué nos hace sentir a gusto?

Porque, en definitiva, ¿qué significa ser *moderno*? Es evidente que para uno significará algo distinto, aunque pueda haber un relativo acuerdo. En todo caso, sería interesante distinguir este término de otros como *contemporáneo* o *a la moda*, a pesar de que en cierto sentido el diccionario reconoce estas palabras como sinónimos. *Contemporáneo* sería lo actual, mientras que ir o estar *a la moda* sería actuar, comportarse o vestirse conforme a lo que se lleva. Así podríamos decir que en la actualidad son contemporáneos distintos modelos de mujer o de hombre, en el sentido en que conviven ideas y formas distintas de masculinidad y de feminidad que responden a valores distintos acerca de qué es ser hombre y de qué es ser mujer. Pensemos en términos de generaciones: ¿qué era o es propio de un hombre para nuestro padre? ¿Es lo mismo para nuestro hermano o nuestro hijo, nuestro novio o marido? ¿Cómo se relacionan cada uno de ellos con las mujeres? ¿Cómo las ven? ¿Qué opinan de ellas? ¿Y para nosotros y nosotras? Tal vez existan puntos de coincidencia y, seguro, que también existirán diferencias. Y, por su lado, ¿qué era o es para nuestras madres ser mujer? ¿Qué cualidades indicaban para ellas que, efectivamente, se era mujer? ¿Son las mismas que para nuestra hermana, nuestra novia o mujer? Y nuestras hijas, sobrinas, ¿qué piensan de eso? ¿Cómo se relacionan ellas con los hombres? ¿Qué piensan de sus padres, sus hermanos, los chicos de su edad? ¿Y cuál es la moda? ¿Qué tipo de chica se lleva?, ¿Qué tipo de hombre?, ¿Qué clase de relación?. Son éstas preguntas que surgen alrededor de la condición sexual.

Apuntaré, ya sin más, dos de las claves que nos permiten hablar de modernidad sexual: por un lado, la

clave de dos; del hecho de ser dos: cada uno superior en sí mismo y cada uno necesitado del otro. Las mujeres y los hombres nos necesitamos. Ésa sería una primera consecuencia. El juego de cada uno por su cuenta es un juego imposible. La superación de una historia en que uno de los sexos -el masculino- no planteaba su necesidad del otro -el femenino- no consiste en que ahora el femenino, como revancha, plantee que tampoco necesita o que es independiente. Más bien se trata de que uno y otra reconozcan que ambos se necesitan. Es grande la libertad que existe en la vivencia y en la aceptación de la dependencia y la necesidad, sin que haya que buscar justificaciones para ello en un amor romántico idealizado, frágil y de duración limitada.

Por otro lado, **la relación de encuentro y diálogo** a la que están llamados los sexos. Es frecuente que las relaciones entre los sexos suelen medirse en términos de perjuicio u obstáculo; se plantean desde lo que se pierde y se establece una competición inverosímil para determinar quién de los dos ha salido más perjudicado -por ejemplo, emparejándose-. Esta lucha por ser la víctima, este empeño en ganar a base de ser el que más pierde, responde al viejo modelo de confrontación sexual: el antiguo, aunque esté en vigencia el modelo moderno, en cambio, se plantea la relación desde la riqueza del encuentro de esas dos formas distintas e irreductibles de estar en el mundo. Se trata de una apuesta por la ganancia. Así, la necesidad y la dependencia del otro no son taras, discapacidades o huecos -que lo son, sin duda- cuanto la condición que hace posible el encuentro y, por tanto, la riqueza y la ganancia; es decir, la modernidad sexual.

En resumen, al hablar de una relación sexual moderna, no pienso en un estilo actual, fugaz o de temporada, ni siquiera en la libertad de encuentro y goce o en la posibilidad de planificar la maternidad y la paternidad, sino en una apuesta de hondo calado y de larga trayectoria: la apuesta de los sexos, en plural; una apuesta por la vivencia de la fragilidad.

Felicidad Martínez Sola
Psicóloga-Sexóloga
Socia colaboradora de DIFAC





PARKINSON ASTURIAS

Insomnio y Enfermedad de

¿Qué es el sueño? ¿Cómo se regula el sueño?

Es una función muy organizada y compleja de nuestro organismo que ocupa la tercera parte de nuestra vida y en el que se ponen en marcha numerosas estructuras para activar y desactivar la corteza cerebral. Se caracteriza por: posturas estereotipadas, movimientos mínimos, reducida respuesta a estímulos, reversible y en cada especie tiene una duración específica.

En este proceso, están implicadas varias estructuras cerebrales. El estudio del sueño se puede conocer gracias al "electroencefalograma" que es una técnica por la que se obtiene el registro de la actividad eléctrica producida por las neuronas o células del cerebro. Este registro varía según en que fase del ciclo del sueño estemos.

Las funciones corporales del hombre siguen un patrón, durante las 24 horas del día, que se denomina "ciclo circadiano" (término que deriva del latín: "circa = alrededor de" y "dies = día"). Este proceso circadiano es el que organiza la alternancia sueño vigilia, siguiendo ciclos luz-oscuridad y ligados a la temperatura.



- El sueño cumple una función reparadora.
- Nadie puede vivir sin dormir.
- Dormir es una necesidad, aunque la necesidad de sueño es diferente en cada persona.
- Dormir ayuda a vivir mejor
- Dormimos principalmente, para estar despiertos.
- El sueño perdido no se recupera.
- Dormir bien es uno de los "sueños" del parquinsoniano.

Insomnio

Es la dificultad para iniciar el sueño o para mantenerlo. Cuando se presenta hay que tener en cuenta factores que pueden intervenir en su aparición como son: factores fisiológicas, factores psicológicos, enfermedad psiquiátrica asociada, causas físicas, parasomnias y trastornos primarios del sueño

La ansiedad, la depresión, la psicosis o el alcoholismo son trastornos mentales que causan insomnio crónico. También lo pueden causar enfermedades como EPOC, asma bronquial, fallo cardíaco congestivo, úlcera péptica, enfermedad reumática, etc.

Trastornos del sueño en la Enfermedad de Parkinson

Existen varios trastornos del sueño asociados con esta enfermedad. Es preciso que el médico revise al paciente, sus antecedentes y las medicinas que se le administra. También es importante que el paciente hable con su neurólogo y le comente sus problemas y dificultades para dormir.

Los trastornos del sueño consisten, al principio, en alteraciones del ritmo con frecuentes despertares y en las fases más evolucionadas suele darse el insomnio.

**CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO
APTA, S.L.**

Fábrica 1 (Oficinas Generales)
Carretera Piles-Infanzón, s/n 33203 Gijón (Asturias)
Telf. 985 331 900 - Fax. 985 332 057

Fábrica 2
Polígono Industrial N° 3 - Roces - 33211 Gijón (Asturias)
Telf. 985 168 317 - Fax. 985 167 241

APTA, S.L.
CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO

e-mail: apta@ceeapta.com - www.ceeapta.com

**Etiquetas
Macle, S.A.**

Etiquetas:
- Autoadhesivas.
- Ordenador.
- Bobinas.
- Térmicas.
- Hojas Din-A4.
- Láser, inkjet y fotocopiadora.

Polig. Industrial de Porceyo. I-13 Parc 42
Galileo Galilei. Nave 2 - 4. 33392 - Gijón
Tel. 985 167 198 - Fax. 985 168 210

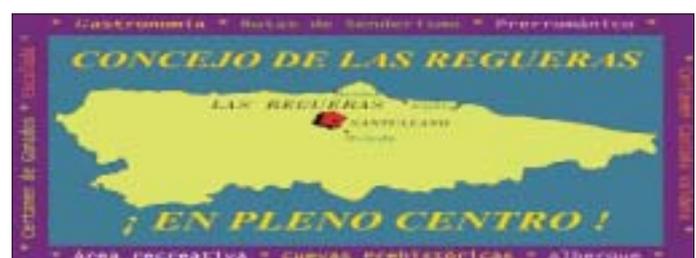
Parkinson

¿Cómo podemos tratar el insomnio?

Dependerá de la causa que lo produce y las medidas generales que podemos adoptar son:

- **Informar al paciente sobre los patrones del sueño** que varían con la edad.
- **Descartar la depresión u otras patologías causantes.**
- **Evitar los fármacos que puedan producirlo** y reconocer las alteraciones que puede producir la supresión de ciertos fármacos.
- **Tener en cuenta que el alcohol puede fragmentar el sueño.**
- **Desaconsejar las siestas** o si se duermen incluirlas en el total del sueño diario.
- **Controlar el estrés:** reconociendo la asociación entre la falta de sueño y acontecimientos estresantes; exteriorizar los conflictos y la ira; tolerar las carencias esporádicas de sueño; aprender ejercicios de relajación.
- **Sugerir actividades y entretenimientos interesantes;** planificar adecuadamente el ejercicio: aumentarlo de forma gradual, hacer práctica regular y evitarlo antes de acostarse.
- **Establecer horarios regulares.** Es recomendable establecer unas horas fijas para acostarse y levantarse.
- **Mejorar las condiciones ambientales y minimizar efectos perturbadores** como ruido, luz, temperatura, y humedad.
- **Regular la nutrición para evitar cambios extremos de peso,** que causan alteraciones del sueño. Puede ser relajante tomar leche y deben evitarse bebidas estimulantes (café, te,...). debemos ir para la cama con el hambre satisfecha y controlar lo que se bebe par evitar levantarse por la noche.

Parkinson Asturias





ALCER ASTURIAS

Realización de una de las Actividades Programadas por ALCER ASTURIAS

Durante la primera quincena del mes de agosto, se llevó a cabo la habitual **campana de Información y captación de donantes de órganos en la Feria Internacional de Muestras en Gijón**. Esta campaña es una de las más importantes que se celebran en nuestra Autonomía, debido al gran número de visitantes que asisten y a la duración de la misma.

Stand de ALCER



ALCER, permaneció con su Stand durante toda la Feria dando información a las personas que lo solicitaron, que fueron atendidas por los enfermos renales trasplantados y familiares de los mismos, ellos fueron los encargados de responder a cuantas preguntas les hicieron los visitantes y los medios de comunicación presentes en el Certamen, también se encargaban de cubrir los carnés a las personas que deseaban hacerse donantes de órganos, **consiguiendo obtener 573 donantes nuevos**, cumpliéndose con ello uno de los objetivos de esta campaña.

Las personas que nos visitaron nos hicieron las más variadas preguntas, pues deseaban todo tipo de información tanto sobre la donación, como de la enfermedad renal y sus consecuencias, todas estas preguntas fueron con-

testadas por los propios enfermos que se encontraban en ese momento en el Stand, para la Asociación es importante que la gente conozca de cerca a los enfermos renales y les cuenten en que consiste la enfermedad, los tipos de tratamientos que existen, como viven habitualmente las personas que padecen esta enfermedad.

Se considera, esta campaña, una de las actividades más importantes debido a la larga duración de la misma y al número tan importante de visitantes que recibe y por el interés que los medios de comunicación Asturianos tanto de radio como de prensa tienen sobre nuestra problemática, ellos nos proporcionan el poder contactar con la población Asturiana y que sepan de los problemas físicos como sociales que afectan a nuestro colectivo.

Cándido Martínez García
Secretario ALCER ASTURIAS



AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

El Ayuntamiento de Oviedo a tu servicio

Teléfono 985 981 888

CONCEJALÍA DE SERVICIOS SOCIALES

**C/ Martínez Marina, 10
33009 Oviedo**

FIBROSIS QUISTICA  Fibrosis Quística

VII Congreso Nacional de Fibrosis Quística

Entre los días 20 y 22 de Noviembre de este año, se celebrará en el Palacio de Congresos Auditorio Príncipe de Oviedo el **VII Congreso Nacional de Fibrosis Quística**, que organizan la Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística con el apoyo de la Federación Española de Fibrosis Quística y de la Sociedad Científica, y que preside, en esta ocasión, el **Dr. Carlos Bousoño, coordinador de la Unidad de Fibrosis Quística del Hospital Universitario Central de Asturias**.

La celebración de este Congreso constituye un gran foro de encuentro, que permitirá tanto a profesionales de la Medicina como a padres y afectados divulgar y dar a conocer los últimos avances en el tratamiento de la enfermedad.

En el transcurso de las sesiones científicas se efectuarán diversas mesas redondas sobre los aspectos Neumológicos, Digestivos y Genéticos de esta enfermedad.

En el Congreso Laico se tratará el tema de la integración escolar de los afectados de la Fibrosis Quística, la acción extrahospitalaria y la problemática de los trasplantes, así como diversas mesas redondas en torno a la Reproducción, Sexualidad y aspectos teóricos- prácticos de la Fisioterapia Respiratoria.

La naturaleza interdisciplinaria de esta enfermedad hace de este Congreso un acontecimiento irrepetible, si se tiene en cuenta la calidad de los investigadores y sus ponencias, así una ocasión única para la recepción e intercambio de información entre los diferentes profesionales y asistentes.

Supone para la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística un privilegio el invitar a todos aquellos profesionales relacionados con los diversos aspectos tanto de la Medicina como de la atención Psicosocial, que se debatirán en el Congreso así como a todas aquellas personas sensibilizadas con la problemática a tratar.



Portada del folleto para el VII Congreso Nacional



APSA
COMERCIAL TÉCNICA INTEGRAL

PROYECTOS DE EQUIPAMIENTO INTEGRAL PARA OFICINAS

PAPELERÍA TÉCNICA, MATERIAL DIDÁCTICO, EQUIPOS AUDIOVISUALES, ETC.

Pollanzos de Rozos 3 - Benjamín Franklin, 3 - 33211 - Gijón - Asturias
Teléfono: 985 16 06 86 - Fax: 985 16 74 04 - E-mail: apsa@okinet.com



www.cpma.es
info@cpma.es

Fuertes Acevedo, 10. 33006 Oviedo/Uviéu
Tel. 985 250 668 - 985 250 065 Fax 985 273 949





ACCU ASTURIAS

Entrevista con *Dolores Mud* **“Ser capaz de hacer lo que te propones, repercute en el bienestar físico y psíquico”**

Dolores Mud es miembro de ACCU-Asturias. Casada y madre de tres hijos, es enferma de Colitis Ulcerosa, pero ninguna de estas circunstancias la diferencia del resto de la gente. Sí lo hace, en cambio, el hecho de haber empezado pasados los cincuenta la carrera de Psicología y el haberla finalizado sin ningún problema adicional por tener EII, siendo además la primera mujer que acaba dicha carrera, en la UNED de Asturias, con esa edad.

1.- ¿Tuvo algo que ver tu enfermedad con empezar la carrera de Psicología?

R: Sí, en el 92 conocí la Asociación de Crohn y Colitis Ulcerosa (ACCU) y a través de ella asistí a unas conferencias impartidas por el psicólogo clínico Luis Ordóñez, para ayudar a controlar el estrés que produce la enfermedad. También acudí a unas sesiones con dicho psicólogo, el cual me animó a que, sin tener en cuenta la edad y la enfermedad, hiciese lo que haría si tuviera veinte años y estuviera completamente sana (por aquel entonces estaba francamente mal de la enfermedad). Como mi ilusión era estudiar una carrera universitaria, me alentó y así empecé mis estudios con ilusión y entusiasmo.

2.- ¿Consideras que tu enfermedad no es un obstáculo para conseguir metas en la vida?

R: La enfermedad no sólo no debe ser un obstáculo, sino que a veces hasta es un acicate. Es más, desde entonces fui mejorando, pues pensaba menos en las molestias, me cuidaba más y hacía todo lo posible por estar bien y poder hacer lo que me había propuesto.

3.- ¿Hay una Dolores antes de y otra después de acabar Psicología?

R: Sinceramente creo que sí. Muchas personas incluso me lo dicen: “Que bien te vemos”, “como has mejorado”... El sentirte capaz de hacer las cosas que te propones, el marcarte objetivos, te hace sentir mejor, con más optimismo y con más ánimos; y todo esto repercute en el bienestar psíquico y físico.

4.- La autoestima, ¿en qué medida ayuda a superar estas enfermedades?

R: La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía personal y nuestra capacidad. Si logramos elevar nuestra



Dolores en la sede de ACCU en Gijón

“La enfermedad no debe ser impedimento para lograr objetivos. Muchas veces nosotros mismos nos disculpamos para no hacer cosas, alegando la enfermedad y eso, en vez de aliviarnos, nos hace sentirnos más enfermos”

autoestima, mejoraremos nuestra salud, pues tendremos más confianza en nosotros mismos y pondremos todos los medios en estar mejor, sabremos que podemos al menos controlar algo nuestras dolencias. Por el contrario una autoimagen

empequeñecida es como una lupa que aumenta y transforma algo de poca importancia en una gran derrota personal.

5.- Luego los impedimentos que ponemos para realizar nuestros proyectos, ¿Crees que son efectos del miedo, de la inseguridad, más que una consecuencia de tener EII?

R: Claramente sí. El miedo, la inseguridad, son emociones negativas que nos paralizan y además alteran nuestro sis-

tema inmunológico. La enfermedad no debe ser impedimento para lograr objetivos. Muchas veces nosotros mismos nos disculpamos para no hacer cosas, alegando la enfermedad y eso, en vez de aliviarnos, nos hace sentirnos más enfermos, llegando a adoptar la llamada "conducta del enfermo", que nos puede hacer mucho daño. En este sentido, el miedo a estar mal nos hace estar peor. Por eso hay que tener proyectos que nos ilusionen, emociones positivas que incidirán en nuestra salud, mejorándola.

6.- ¿Podrías nombrarnos tres cosas que deberíamos tener muy presentes las personas con enfermedades crónicas, para mejorar nuestra calidad de vida?

R: Como ya estamos haciendo en ACCU, donde colaboro, las tres cosas sobre las que más se trabaja y que podríamos tener presente en las enfermedades crónicas son: **Conocer bien la enfermedad, aceptarla y aprender a vivir con ella.** Para conocerla tenemos que informarnos de todo lo relacionado con ella, en qué consiste. El conocimiento proporciona, en este sentido, seguridad. Una vez conocida hay que aceptarla, como hay que aceptar tantas cosas en la vida que no podemos cambiar. La no aceptación produce ansiedad, depresión, angustia lo que hace que la enfermedad empeore. Y la tercera y principal, pero que sin las anteriores no podría ser: Aprender a vivir con ella, aceptando las limitaciones que nos supone, pero también desarrollándome en todos los demás campos que me hagan crecer y sentirme persona válida para mi y para la sociedad.

7.- ¿Qué características de nuestra personalidad nos hacen más vulnerables ante la enfermedad?

R: En el momento actual no existen los suficientes estudios y los que hay no parecen concluyentes para poder afirmar cualquier contestación lo suficientemente aclaratoria. Sería arriesgado pues para llegar a ello, todavía hacen falta muchos estudios. La etiología de la enfermedad es multicausal y parece ser, aunque esto todavía tampoco está muy claro, que existe predisposición genética a padecerla,

pero influyen otros factores aparte de los genéticos. Si parece, en cambio, bastante concluyente que la conjunción de factores ambientales exteriores y unas características psicológicas estresantes o ansiosas a individuos genéticamente predispuestos, podría desencadenar la enfermedad, es sabido que el estrés puede llegar a producir alteraciones físicas, digestivas entre otras. De lo que sí podemos hablar mejor es de potenciar la salud, según Bonifacio Sandín (1999) hay variables personales como son: optimismo, sentido del humor; autoestima alta, motivación de logro, sociabilidad, autonomía en el comportamiento, esta última sobretodo, que nos ayudan a tener bienestar y alcanzar la felicidad personal.

8.- ¿Cómo es actualmente tu estado de salud?

R: Muy bueno. Aceptar lo inevitable, aprender a vivir con ello lo mejor posible, ayuda a que esté así. Hay que procurar también controlar el estrés, la ansiedad... Un estudio de la Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital General Universitario Gregorio Marañón (Madrid, noviembre de 2002) nos dice, entre otras cosas, que el estrés, la ansiedad, el aislamiento social, etc., son la causa de los brotes hasta en el 40%. Luego, podemos ver hasta que punto es importante nuestra implicación para estar bien.

9.- ¿Qué proyectos quieres realizar próximamente?

R: El principal, seguir bien de salud, luego hacer cosas; sin agobios. Pero sí tengo en mente proyectos con gente mayor con discapacidades, enseñarles a que pidan lo que necesitan en vez de quejarse, a que quieran ser un poco más auto-suficientes. Estoy elaborando un estudio sobre todo esto. También empiezo a reunir datos e intentar hacer estudios sobre todo lo que hemos hablado sobre la enfermedad inflamatoria intestinal. Ya os contaré

GRACIAS Y ENHORABUENA DOLORES



CÉBRANO

Nuevas aportaciones económicas y de material para CÉBRANO

La asociación de Afectados por Lesión Cerebral Sobrevvenida CÉBRANO acabamos de conseguir que dos organismos nos cedan 4 ordenadores. Se trata de la Caja Rural que nos ha cedido uno y del Instituto de Turismo de España en Madrid que nos ha cedido tres; desde la asociación queremos agradecer a estos organismos su colaboración.

En estos momentos están llegando las subvenciones que diferentes organismos públicos nos conceden y que permiten el funcionamiento de nuestra asociación, así como la realización de proyectos que queremos llevar a cabo. Un año más hemos recibido subvenciones de: **Ayuntamiento de Oviedo, Ayuntamiento de Avilés, Consejería de Asuntos Sociales**, subvenciones que este años se han incrementado y que queremos agradecer el apoyo que nos siguen prestando.

Por primer año la asociación ha conseguido **subvención del Ayuntamiento de Gijón** a través de la Fundación Municipal de Servicios Sociales.

Continuamos realizando nuestras actividades entre ellas los Talleres de memoria, éste año ya hemos

finalizado uno en el Hogar de Tercera Edad de Noreña, taller que hemos realizado antes debido a la gran demanda que tenemos.

También continuamos con nuestra campaña de **Prevención y Sensibilización de Daño Cerebral** para lo cual hemos impartido una charla en el Programa de Garantía Social del Ayuntamiento de Siero. La charla la imparte un psicólogo y una persona afectada por daño cerebral sobrevenido que cuenta a los chicos del programa su situación. Normalmente acuden jóvenes que han sufrido un accidente de tráfico y que cuenta la experiencia por la cual han pasado.

Hemos puesto, durante todo el mes de mayo, mesas informativas en la calle, concretamente en Pola de Siero, para dar a conocer a la población las consecuencias principales de padecer un accidente de tráfico o un accidente cerebro vascular. Esta campaña informativa la continuaremos a partir de septiembre en diferentes lugares.

CÉBRANO

IN INSTALACIONES
KAVES S.L.

* MOBILIARIO DE OFICINA
* DESPACHOS PROFESIONALES
* MAQUINARIAS Y COMPLEMENTOS

Uría, 48 - 33202 Gijón
Tel. 985 195 904 - Fax. 985 372 433

 Funeraria Gijonesa, S.A.
Moros, 30
33206
Tlf.: 985 341 720
www.funerariagijonesa.com

 Tlf.: 985 134 880
Tanatorio Gijón - Cabueñes
La Pontica, s/n
33394 Cabueñes - Gijón



Castiello de Bernueces s/n
Apto 161 - 33200 Gijón
Tel. 985 366 313

 REAL CLUB DE GOLF DE CASTIELLO

 VDA.de MARTÍNEZ LAVIADA, S.A.
Transportes
Cisternas - Frigoríficos - Carga General

Crta. AS-18, Km 21.9 - Puente Roces, s/n 3321 Gijón

Administración: Tlf. 985 167 535 - Fax 985 167 791
Transportes: Tlf. 985 321 286 - 985 321 500 - Fax 985 327 951
Garaje: Tlf. 985 321 833
Taller: Tlf. 985 328 860

Igualdad en el trabajo

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) publicó recientemente un informe sobre la discriminación en el mundo laboral. De los resultados destacar, que aunque son muchos los avances logrados en este sentido, la discriminación en el lugar de trabajo y en el acceso al mismo continua constituyendo una triste realidad para numerosos colectivos, entre ellos las personas con discapacidad.

De dicho informe se desprende que la forma más habitual de discriminación consiste en la negación de oportunidades; tanto en el acceso al ámbito del trabajo como en la permanencia en el mismo.

Esto se traduce en que las personas con discapacidad se encuentran atrapadas en empleos con bajos ingresos, poco cualificados y con una protección social escasa ó nula, en el ámbito de la economía no estructurada.

Y aunque hoy en día se condena cualquier forma de discriminación aún nos queda un largo trecho por recorrer en el camino hacia la igualdad.

La elaboración del Proyecto de Ley de Igualdad de Oportunidades y Discriminación de las Personas con Discapacidad realizado recientemente por el Gobierno central pretende, además de complementar a la LISMI, la realización de políticas transversales en materia de discapacidad respecto a las actuaciones de las administraciones públicas. Desde nuestro ámbito de trabajo, no podemos menos que asombrarnos al respecto; ya que curiosamente del ámbito de aplicación de este proyecto de ley se ha excluido todo lo relacionado a la igualdad de trato en el ámbito laboral: el acceso al empleo, condiciones de contratación y promoción, condiciones de remuneración y despido,...

Desde UGT consideramos que una verdadera integración social pasa por una real integración laboral, es por ello necesario que las personas con dis-

Las personas con discapacidad se encuentran atrapadas en empleos con bajos ingresos, poco cualificados y con una protección social escasa ó nula, en el ámbito de la economía no estructurada

capacidad accedan y permanezcan en el mundo laboral en igualdad de condiciones.

Es necesario además que desde la Administraciones públicas se realice un cambio de talante en este sentido, es imprescindible que se cumpla la legislación vigente y que en la nueva Ley se refleje la necesidad de trabajar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad también en el empleo. De esta forma todos nos beneficiamos de la erradicación de la discriminación en el ámbito del trabajo, ya que la equidad en los centros de trabajo potencia la autoestima y el buen estado de ánimo de los trabajadores fomentando así un mejor funcionamiento de los mismos.

**Secretaría para la Igualdad
UGT Asturias**

Entrevista con

Sr. Presidente, en la anterior legislatura se han aprobado una importante normativa social que beneficia a los colectivos más vulnerables de nuestra sociedad: Ley de Servicios Sociales, Reglamento de desarrollo de la Ley de Accesibilidad, Decreto de Inspección de centros sociales, etc. ¿Esta legislatura será la del desarrollo efectivo de toda esta normativa?

R.- Esa normativa, y de manera especial la Ley de Servicios Sociales, sienta las bases para hacer de la atención social un verdadero sistema de protección que siga la senda marcada por otros ya consolidados, como pueden ser la educación, la sanidad o las pensiones de la Seguridad Social. En Asturias nos hemos puesto en vanguardia en este campo y mi Gobierno, en la recién inaugurada legislatura, va a continuar dando los pasos necesarios para ir construyendo un sistema en el que el acceso a las prestaciones sociales constituya un derecho de ciudadanía. Para eso son precisas las políticas del Estado, y en ello vamos a seguir insistiendo, porque el Gobierno de España es el que ha de dar los pasos necesarios para que los servicios sociales se consoliden como el cuarto pilar del Estado de Bienestar. Pero, entretanto esto se consigue, desde el Principado de Asturias y, desde luego, mientras yo tenga la honrosa responsabilidad de ser Presidente del Gobierno, vamos a continuar avanzando en este sentido. Las disposiciones contenidas en nuestra muy pionera Ley de Servicios Sociales, igual que el resto de la normativa que Vd. menciona, van a tener su cumplimiento en las etapas que están marcadas en su articulado.

En las últimas elecciones las personas con discapacidad más gravemente afectadas han tenido problemas para acceder a las urnas, en el movimiento asociativo no nos cansamos de intentar avanzar en el DISEÑO PARA TODOS y por eso, recientemente, hemos solicitado la redacción de un Plan Integral de Accesibilidad en Asturias, ¿es intención de su Gobierno la puesta en marcha del mismo?

R.- Desde mi Gobierno se ha dado traslado a la Junta General del Principado para que, en próximos comicios electorales, las per-

Coincidiendo con el inicio de la VI Legislatura, el Presidente del Principado de Asturias, Vicente Álvarez Areces, ha concedido una entrevista a la revista Ser Capaz. En ella, repasa las principales actuaciones y logros en materia de asuntos sociales de su anterior etapa como Presidente. Nos habla también de la supresión de barreras arquitectónicas y de la mejora de la accesibilidad para personas con discapacidad, de su integración laboral y de los programas de ayuda en diversos sectores como el de la ayuda a domicilio, la educación, o la vivienda. Es una de sus primeras entrevistas tras ser reelegido Presidente del Principado de Asturias.

Vicente Alvarez Arce



sonas con discapacidad puedan ejercer su derecho al voto en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos sin que las restricciones de movilidad ni ningún otro impedimento lesione este derecho tan fundamental.

Durante la pasada legislatura, mi Gobierno aprobó un programa integral de supresión de barreras, de carácter transversal, que creo ha significado un importante impulso en el terreno de la accesibilidad. Y, naturalmente, para la legislatura que ahora comienza, vamos a poner en marcha otro. Para ello vamos a contar con el concurso del movimiento asociativo a través de la Comisión de Discapacidad que constituimos en el anterior mandato, en la que existe una representación muy nutrida del CERMI. En el nuevo programa se establecerán las prioridades y los plazos para la supresión de barreras que se estimen prioritarios. También he ordenado que se aceleren los trabajos para la elaboración de los dos decretos que quedan para el desarrollo de nuestra Ley de Accesibilidad: el de supresión de barreras de comunicación y el de transporte.

¿Qué medidas se van a poner en marcha para luchar contra la discriminación de las personas con discapacidad?

El año 2003, año europeo de las personas con discapacidad se está desarro-

llando en Asturias de una manera muy destacada. El calendario de actividades que elaboró la Dirección General de Atención a Mayores y Personas con Discapacidad se está cumpliendo de manera puntual. Yo espero que se cumpla el objetivo que nos propusimos a su inicio, es decir, que las distintas actividades que se programaron redunden en una mejora real en las condiciones de vida de las personas con discapacidad, lo que necesariamente pasa por el ejercicio pleno de sus derechos. En este sentido, he pedido que se elabore un manifiesto asturiano a favor de las personas con discapacidad, que someteremos a la consideración del CERMI y, contando con sus sugerencias, proceder a su aprobación el próximo día internacional de las personas con discapacidad, es decir, el 3 de diciembre de este año 2003. Con este manifiesto, del que haremos la máxima difusión, creo que el año se cerrará de manera muy digna en Asturias. Por parte de mi Gobierno, puedo garantizarle que, como hemos venido haciendo en la anterior legislatura, siempre que conozcamos que se vulnera un derecho de las personas con discapacidad, actuaremos con contundencia y rotundidad, porque defendemos con convicción la no discriminación de ningún ciudadano o ciudadana de Asturias.

En cuánto a la integración laboral de las personas con discapacidad la anterior legislatura ha supuesto la puesta en marcha de medidas importantes para mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad. Los recursos destinados a este objetivo han aumentado por lo que se ha incrementado la formación y el empleo para nuestro colectivo. ¿Se va a seguir avanzando en esta línea ya iniciada?
R.- Tener un empleo es quizá la mayor garantía para lograr la integración social de las personas con discapacidad. Porque estoy convencido de eso, vamos a seguir trabajando por conseguir dos cosas. La primera, continuar mejorando las condiciones de empleabilidad de las personas con discapacidad. Entre los muchos proyectos concretos que tenemos en marcha en esta línea señalo algunos como el destinado a las mujeres, dentro del programa Promociona, que gestiona la Fundación FASAD; el estudio en profundidad que ha encargado la Fundación FAE-DIS, con el fin de acomodar mejor los programas formativos a las demandas reales de empleo del sector empresarial; el incremento de la formación a la carta; la campaña de sensibilización sobre las capacidades para el desempeño de

puestos de trabajo de este colectivo que está en marcha, etc. También se está realizando el acomodo del 5% de las plazas que se reservan en la oferta de empleo público al perfil de formación que tienen las personas con discapacidad. Eso, unido a otro proyecto de determinación de itinerarios personalizados para apoyar la formación y el empleo a personas que acaban su ciclo escolar obligatorio, creo que significará un avance real para mejorar esta situación de empleabilidad.

El otro objetivo que tenemos planteado es conseguir que el sector empresarial conozca mejor tanto la capacidad real de las personas con discapacidad como las ventajas de todo tipo que el Principado

“En próximos comicios electorales, las personas con discapacidad podrán ejercer su derecho al voto en igualdad de condiciones que el resto de los ciudadanos sin que las restricciones de movilidad ni ningún otro impedimento lesione este derecho tan fundamental”



otorga cuando se procede a la contratación de estas personas. Para eso se va a desarrollar una importante campaña para hacer llegar esta información a las empresas y también vamos a poner en marcha experiencias de incorporación laboral mediante el apoyo con la figura de preparadores laborales.

¿Por qué no se está cumpliendo la cuota de reserva del 2% de puestos de trabajo para personas con discapacidad en empresas de más de 50 trabajadores? ¿Qué actuaciones desarrollará su Gobierno para garantizar el cumplimiento de la reserva obligatoria?

R.- Yo creo que no se cumple esa cuota de reserva y, en general, no se contrata a personas con discapacidad porque los prejuicios y las barreras sociales son todavía muy grandes. Por eso, en mi opinión, más que acciones coercitivas hay que hacer llegar información sobre las verdaderas posibilidades de las personas con discapacidad. En este sentido, lograr la mayor capacitación de este sector de la población es algo prioritario para que sus condiciones de empleabilidad sean incuestionables. Eso, unido a las ventajas económicas que conlleva la contratación de personas con discapacidad (que muchos empresarios desconocen), hará que estas barreras vayan desapareciendo. Por eso, las medidas a las que me refería antes deben ser una prioridad, y en ello se va a seguir trabajando.

Los programas de ayuda a domicilio han experimentado un espectacular crecimiento durante estos últimos años, sin embargo todo su crecimiento ha estado dirigido hacia las personas mayores. ¿Es intención de su Gobierno extender eficazmente los programas de ayuda a domicilio a las personas con discapacidad gravemente afectadas?

R.- En efecto, la ayuda a domicilio es un programa en el que hemos invertido en la anterior legislatura un importante presupuesto. Así, hemos conseguido que en todos los concejos de Asturias se disponga de este importante servicio. Ahora hay muchas más personas y familias que se sienten apo-

yadas por un programa de ayuda a domicilio. La mayoría son personas mayores, porque cuantitativamente son la inmensa mayoría de las personas con dependencias, pero también se ha extendido la ayuda a domicilio a las personas más jóvenes con grave afectación.

Pero sí comparto que hay que seguir trabajando para continuar extendiendo y, sobre todo, para avanzar en la calidad de los servicios de ayuda a domicilio. Se trata de la prestación que más favorece que las personas puedan vivir en su casa de manera autónoma, que es la máxima aspiración que todos tenemos. Pero este objetivo ha de

“El objetivo que tenemos planteado es conseguir que el sector empresarial conozca mejor tanto la capacidad real de las personas con discapacidad como las ventajas de todo tipo que el Principado otorga cuando se procede a la contratación de estas personas”

lograrse en condiciones que aseguren la adecuación de la ayuda a las necesidades concretas. Por eso tenemos que avanzar en cuestiones como la equidad y la

igualdad en el acceso al programa en todos los concejos, la formación de los profesionales con especialización por tipos de afección, la adecuación de los horarios a las necesidades reales, la coordinación sociosanitaria y la atención a las familias.

Todo lo anterior constituye un objetivo relacionado con la necesaria mejora de la calidad, que mantenemos ya en todos los programas que tenemos en marcha y que gestionamos directamente desde el Principado. Pero hay que conseguirlo también en los servicios de atención domiciliaria, en colaboración con los ayuntamientos. Todo ello forma necesariamente parte de un proceso, cuya primera fase ha sido el crecimiento y extensión del SAD. Ahora ese desarrollo tiene que continuar en las líneas que le he indicado.

Abundando en esta cuestión, el colectivo de personas con discapacidad física gravemente afectadas desea avanzar en los programas de Vida Independiente, programas que permitan a nuestro colectivo dotarse de Asistentes Personales Especializados para ayudarnos a ser REALMENTE INDEPENDIENTES. Estos programas replantearán la insistente demanda de plazas residenciales que sólo quedarían como recurso especializado para situaciones muy concretas. ¿Cree posible avanzar en estos programas cuando se desarrolle nuestra Ley de Servicios Sociales?

R.- Esta cuestión se relaciona con la anterior. En la medida en que avancemos en la mejora de la prestación de la ayuda a domicilio, la especialización que tienen que tener



los profesionales que atiendan a personas con discapacidad jóvenes dispondrán de habilidades y conocimientos para prestar una ayuda eficaz en estos casos. Lo que no quiere decir que podamos comprometernos, de momento, a crear la figura de asistente personal según la acepción y con los contenidos que tiene en los países nórdicos, por ejemplo. Pero si se hace un trabajo eficaz a través de los servicios de ayuda a domicilio a través de la formación y la elaboración de planes individualizados y flexibles de atención, nos acercaremos bastante a ella.

En el ámbito sanitario nuestro colectivo está demandando insistentemente la puesta en marcha de programas de rehabilitación continuada para enfermos crónicos. ¿Se van a poner en marcha en esta legislatura dichos programas?

R.- Entre los compromisos que mi Gobierno asumió después de las reuniones de trabajo celebradas con representantes del movimiento asociativo hace varios meses, está el de ir resolviendo de manera progresiva las necesidades de rehabilitación que tienen las personas con discapacidad. A lo largo de la actual legislatura se tomarán las medidas precisas para hacer frente a tal compromiso.

Uno de los planes más ambiciosos de su Gobierno es la puesta en marcha de una política de vivienda para los colectivos más desfavorecidos, ¿cuándo comenzará a desarrollarse el proyecto y cómo influirá en nuestro colectivo en cuanto a nuestra necesidad de vivienda barata y accesible?

R.- La creación de una Consejería de Vivienda y Bienestar Social garantiza el doble objetivo de hacer más accesible la vivienda, sobre todo a aquellos grupos sociales con más dificultades. No le quepa duda de que en el caso de las personas con discapacidad, éstas van a tener un trato preferente en cuanto a la oferta de viviendas que cumplan con los requerimientos de condiciones arquitectónicas y de diseño para favorecer su vida independiente.

En el campo educativo necesitamos mayores medios humanos y materiales para asegurar la adecuada integración de los alumnos con discapacidad física, la eliminación de todas las barreras arquitectónicas y habilitar transporte adaptado de todos los centros de Formación y Educación. ¿Se van a desarrollar medidas concretas para avanzar por parte de su Gobierno?

R.- En este caso, vuelvo a referirme a los compromisos que adquirí como conclusión de las reuniones de trabajo que mi Gobierno celebró con el CERMI hace siete meses. En materia educativa se asumieron diversos objetivos de mejora y, en el caso concreto de las barreras arquitectónicas y de transporte, se fijó el de progresar, año a año, según las prioridades que se planifiquen, en la necesaria supresión de estas barreras.



“Las personas con discapacidad, van a tener un trato preferente en cuanto a la oferta de viviendas que cumplan con los requerimientos de condiciones arquitectónicas y de diseño para favorecer su vida independiente”

FUNDACIÓN FAEDIS



La Fundación FAEDIS, cuyo nombre completo es Fundación Asturiana para la Promoción del Empleo y la Reinserción Socio-Laboral de personas con discapacidades y en Grave riesgo de Marginación, nace en 1993 con la finalidad de acompañar a las personas con discapacidad en todo el proceso de búsqueda de empleo, de formación o de creación de su propia empresa

La Fundación se creó por iniciativa del Gobierno del Principado de Asturias, sumándose en aquel primer momento Caja de Asturias y la Asociación Telefónica para Asistencia a los Minusválidos (A.T.A.M.) Posteriormente se incorporaron al Patronato de la Fundación la Federación Asturiana de Empresarios (FADE), la Organización Nacional de Ciegos (ONCE) y los Sindicatos UGT y Comisiones Obreras.

El ámbito de actuación es el Principado de Asturias, contando con usuarios en la mayor parte del territorio asturiano. Las actividades que desarrolla la Fundación FAEDIS para cumplir sus fines se pueden resumir de la siguiente forma:

- Información actualizada sobre recursos específicos o generales de formación y empleo.
- Orientación laboral individualizada.
- Talleres de Búsqueda Activa de Empleo como acciones de entrenamiento en este proceso y foro para que nuestros usuarios compartan sus experiencias en la búsqueda de un puesto de trabajo.
- Contactos con empresas para la captación de ofertas laborales e información acerca de la contratación de personas con discapacidad.
- Asesoramiento a personas con discapacidad que deseen crear empresa o autoemplearse.
- Acercar las nuevas tecnologías y la sociedad de la información a este colectivo, mediante el mantenimiento de una zona de Navegación por Internet de uso libre para las personas con discapacidad.
- Talleres de Internet, como actividades de alfabetización digital
- Colaboración con Asociaciones, Instituciones, profesionales y cualquier otra entidad

Estos servicios son totalmente gratuitos y el único requisito para su utilización es que la persona esté en posesión del **Certificado de Minusvalía**.

**damos un nuevo impulso
en nuestros servicios**

faedis

**para la inserción laboral
de personas con discapacidades
o en riesgo de exclusión**

servicio de orientación hacia empleo o formación
bolsa de trabajo

asesoramiento sobre autoempleo y creación de empresas

zona informática
taller de iniciación a internet
trabajos off-line
navegación por internet
teleformación
iniciación al teletrabajo

talleres de búsqueda de empleo



Asturias, 25 Oviedo
Tel. 985 963 076
Fax 985 963 730
e-mail: faedis@faedis.es
www.prinzaet.es/empleo/trabajo/index.htm



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJO DE FOMENTO
Y PROMOCIÓN DE EMPLEO



Situación Actual de las Personas con Discapacidad en Relación al Empleo

Recientemente ha salido publicado en la prensa regional un artículo cuyo titular era el siguiente: “Asturias registra la menor tasa de actividad de discapacitados de España”.

En este artículo, se comentaban alguno de los datos resultantes del informe desarrollado por el Instituto Nacional de Estadística sobre: “Las Personas con discapacidad y su relación con el empleo” realizado dentro del marco de la Encuesta de Población Activa del segundo trimestre de 2.002. El objetivo final del presente informe es aportar información básica indispensable y proporcionar indicadores sobre la situación ante el empleo de las personas con discapacidades en España y su comparación con las personas sin discapacidades.

Existe, por parte de la Administración, tanto a nivel autonómico como a nivel central, un creciente compromiso para reducir los niveles de desempleo de este colectivo desfavorecido.

Al mismo tiempo, se intentan mejorar sus condiciones laborales, eliminando barreras arquitectónicas y facilitándoles la total integración en su puesto de trabajo.

Un nivel de estudios suficiente constituye una garantía formativa para que una persona tenga más opciones de encontrar un empleo o acceder a niveles educativos más amplios



Algunos de los resultados obtenidos, que se comentan a continuación son significativos, y nos llevan a reflexionar desde el Servicio de Integración Laboral de COCEMFE ASTURIAS sobre determinados aspectos que se podrían cambiar y/o mejorar con la finalidad de lograr su integración en el mercado laboral.

- Una gran mayoría de la población con discapacidad no participa en el mercado de trabajo: dos de cada tres personas con discapacidad en edad de trabajar están en situación de inactividad.
- La tasa de paro de las personas con discapacidad es un 40% superior que la de las personas sin discapacidad.
- Sólo una de cada diez personas con discapacidad ocupadas tiene un empleo incluido en un programa de medidas de fomento del empleo para personas con discapacidad.

En España el 8,7% de la población en edad de trabajar (entre 16 y 64 años) tiene algún tipo de discapacidad. En Asturias, este porcentaje, alcanza al 6,9% de la población en edad de trabajar.

Uno de los aspectos que más llama la atención son las bajas tasas de actividad y de empleo de este colectivo en Asturias, en comparación con otras Comunidades Autónomas. En Asturias la tasa de actividad es del 23,7% y la tasa de empleo es del 20,8%. Estos datos se pueden contrastar con las tasas para la población sin discapacidad. En este caso, en Asturias, la tasa de actividad es del 60,6% y la tasa de empleo del 54,3%.

Un apartado destacable del estudio y sobre el que queremos incidir es el apartado de Formación.

Un nivel de estudios suficiente constituye una garantía formativa para que una persona tenga más opciones de encontrar un empleo o acceder a niveles educativos más amplios. Esto sigue siendo un objetivo prioritario en el caso de las personas con discapacidad. Aproximadamente la mitad de la población ha terminado los estudios primarios, el 22% ha completado estudios secundarios de primera etapa y el 20% ha finalizado estudios secundarios o superiores.

Estos datos son significativos si se comparan con los obtenidos para la población sin discapacidad, donde se observa un desplazamiento del nivel de estudios terminados hacia los niveles más altos.

Desde el Servicio de Integración Laboral de COCEMFE ASTURIAS, somos conscientes de la necesidad de adquirir un nivel formativo adecuado, que permita a los usuarios/as de nuestra bolsa de empleo ser más competitivos en el acceso al mercado. Sin embargo, en muchas ocasiones nos encontramos con problemas añadidos: Por un lado, pese a la amplia oferta formativa disponible en estos momentos en el Principado de Asturias, **muchas de las entidades destinadas a impartir la formación no disponen de locales accesibles**, por lo que para una persona con problemas de movilidad resulta muy complicado el poder acceder a uno de estos cursos; por otro, la experiencia diaria del trabajo, nos indica que para este colectivo es necesario una mayor flexibilidad por parte de la Administración en los planes formativos.

Sería necesaria una Formación "A LA CARTA", planes o convenios de formación de duración anual que

nos permitiesen desarrollar una serie de acciones formativas en función de las necesidades puntuales de los usuarios/as de nuestra Bolsa de Empleo.

Nuestro trabajo diario y el conocimiento del sector, nos llevan a detectar necesidades de formación puntuales que no se pueden cubrir por falta de aulas accesibles, dificultades en el acceso a los cursos.

Para un colectivo específico como el nuestro, sería importante poder contar con el apoyo de la Administración para poder desarrollar alternativas como:

- **Diseño de programas integrados de formación y empleo en función de las necesidades puntuales.**
- **Diseño de programas flexibles: FORMACIÓN A LA CARTA.**




CROMA
Serigrafía

- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

Tel y Fax: 985 346 667 · 985 176 126 · Móvil: 658 942 091
Avda. Portugal, 52 bajo 33207 Gijón (Asturias)



CONTENOR
CONTENEDORES DEL NORTE, S.L.

Covadonga, 24 - 1º
Tel. 985 357 745, Fax 985 357 774
33201 - Gijón



GRESPRO
GRUPO ESPECIAL DE PROTECCIÓN

General Sabino Fernández Campo, 5 - 1º, Of. 1º - 33011 Oviedo
Tfnos./fax 985 111 121 - 985 111 929 - Móvil 609 460 443



ORTOPEDIA CENTER
TODO EN ORTOPEDIA

Orán, 3
Telf. 985 34 33 76
33210 GIJÓN



zitron



La Taberna del Piano

www.latabernadelpiano.com
E-mail: restaurante@latabernadelpiano.com



COCEMFE-ASTURIAS pone la Primera Piedra

Hacia la integración de las personas con discapacidad física gravemente afectadas del Principado de Asturias

El pasado 18 de septiembre se puso la primera piedra del Centro de Atención Integral destinado a personas con discapacidad física gravemente afectadas que Cocemfe-Asturias pondrá en marcha en una parcela cedida por el Ayuntamiento de Gijón en la calle Poeta Angel González de Viesques.



D. Vicente Álvarez Areces Pte. del Principado de Asturias, fue el encargado de poner la primera piedra.



Autoridades y público asistente al acto

La obra tiene un presupuesto de 2.500.000 € y está financiada por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a través del programa 0,52 % del IRPF, la Consejería de Asuntos Sociales del Gobierno del Principado de Asturias, la Fundación ONCE, la Obra Social de Cajastur, la Obra Social de Caja Madrid y la Fundación La Caixa. El Ayuntamiento de Gijón ha cedido la parcela de 2.200 metros para la construcción de la misma.

Al acto asistieron entre otros el Excmo. Sr. D. Vicente Álvarez Areces, Presidente del Principado de Asturias, el Ilmo. Sr. D. Pedro Sanjurjo, Alcalde en funciones del Ayuntamiento de Gijón, la Ilma. Sra. Dña. Lucía Figar de Lacalle Secretaria General de Asuntos Sociales, el Sr. D. Alberto Durán López Vicepresidente 1º Ejecutivo de la Fundación ONCE, la Excm. Sra. Dña. Mercedes Fernández, Delegada del Gobierno en Asturias, Sr. D. Manuel García Fonseca, Viceconsejero de Vivienda y Bienestar Social, D. José Ramón Riera Velasco, Director General de Organización de Prestaciones Sanitarias, D. Jesús Morales Miravalles, Concejel de Urbanismo del Ayuntamiento de Gijón, Dña. Mª Antonia Fernández Felgueroso, Concejala de Asuntos Sociales Del Ayuntamiento de Gijón, D. Manuel Vallejo Benitez, Director de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, el Presidente Nacional de USO D. Manuel Zaguirre Cano, el Secretario General de USO D. Francisco Baragaño González, el Secretario de Política Social de CC.OO. D. Juan José Palacios así como los representantes de las Obras Sociales de Cajamadrid D. Juan Carlos Fuster de Cáceres, de Cajastur D. Gregorio Muñoz Rodríguez y de la Caixa D. Raúl José Marqueta Bueno.

Este proyecto pretende dar respuesta a una importante laguna para el colectivo de personas con discapacidad gravemente afectadas

Detrás de este acto hay algo más que una “foto” para el recuerdo. Después de muchos años de esfuerzo COCEMFE-ASTURIAS, ha conseguido su gran logro: la construcción de un centro de Atención Integral para personas con discapacidad física gravemente afectadas y que, tras este evento, está más cerca de convertirse en una realidad.

Este proyecto pretende dar respuesta a una importante laguna para el colectivo de personas con discapacidad gravemente afectadas como señaló D. Mario García, Presidente de COCEMFE en su

intervención se trata de dar respuesta a unas necesidades aun por abordar para una parte muy importante del colectivo en nuestra comunidad autónoma. Se trata de las personas con gran discapacidad, es decir, los *“marginados entre los marginados”* Sin duda se ha avanzado mucho en la mejorar de la calidad de vida de las personas con discapacidad en cuanto a eliminación de barreras arquitectónicas, el transporte, mejoras en la formación y el empleo, la educación, la salud, etc., pero aunque hay que seguir avanzando y mejorando en todos estos aspectos aun tenemos una asignatura pendiente con este parte del colectivo, por tanto es obligación de nuestra sociedad el buscar y ofrecerles un futuro con esperanzas y calidad; mejorar y contribuir a paliar la gran demanda existente en el sector y a la carencia de un servicio de estas características en Asturias.

COCEMFE-ASTURIAS se plantea conseguir una mayor cohesión social, y por tanto debemos ir dando pasos en la cobertura de las necesidades específicas, provocadas por la dependencia.

Se ha demostrado que la creación de macro-residencias cronifican a la larga los problemas de las personas con discapacidad gravemente afectadas. Las necesidades personales y sociales que plantea la población con movilidad reducida no ha sido generalmente contemplada ni cubierta por las grandes instituciones, su estructura jerarquizada y despersonalizada lo impiden. En cambio una residencia de estas características (integrada dentro del núcleo urbano, con ambiente familiar y acogedor y tratando de normalizar la situación del usuario) facilitará una mayor integración social y personal de estas personas, adquiriendo, un nivel de vida más digna a todos los niveles: personal, afectivo, comunicativo y de interrelación.

El perfil del usuario de la nueva residencia será de hombre o mujer con discapacidad, gravemente afectado y menor de 65 años.

Ficha Técnica de la obra

El centro convivencial abrirá sus puertas hacia el verano de 2005 será el primer centro de estas características en Asturias, Constará de dos plantas mas sótano y bajo cubierta, según explicó *D. Armando Martínez Guisasola*, arquitecto del proyecto, comunicadas entre sí por una rampa, sin barreras arquitectónicas y propiciando la interrelación con los demás y con el entorno. En la planta baja habrá dos zonas perfectamente diferenciadas como son zonas comunes: de reunión, cafetería, biblioteca, comedor, cocinas, dirección, y el centro asistencial con zonas de tratamiento, consultas, salas de espera, etc. y en la primera planta estarán ubicados los dormitorios organizados en grupos de cuatro. Será mixta y dispondrá de unas 20 plazas, 16 de ellas en régimen residencial y cuatro asistidas y de uso temporal. (Se podrían ampliar hasta 28).



Actualmente la persona gravemente afectada por su discapacidad no encuentra una respuesta adecuada para satisfacer su falta de autonomía cuando las personas que lo vienen atendiendo ya no pueden hacerse cargo de él o no se encuentran bien atendidos por diversas razones, la única salida, hasta ahora, era internarles en una residencia de tercera edad o en centros de discapacidad psíquica.

La dependencia para las actividades de la vida diaria discrimina a quienes la padecen por la acomodación en

QUALITY

ULTRACONGELADOS

ultracongelados

RIO-LOLE, S.A.

Hamburguesas 100% Vacuno, Patatas, Precocinados, Verduras, Pescados y Mariscos

Tlfnos 985 168 835 - 985 307 125 · Fax. 985 168 836
 C/ Alfred Nobel, 3 · Porceyo · 33392 Gijón
 E-mail: friopole@ofinorte.es

TAPIA SEGURIDAD



alarma CONECTADA a central receptora
985 212 956

modelos convencionales de dependencia familiar o en los que ofrece la sociedad de tipo residencial al uso. En contraposición, se presenta una alternativa posible a los modelos convencionales donde la premisa fundamental es que los usuarios tengan todas las ventajas como toma de decisiones, privacidad, control sobre su propia vida, acceso a servicios generales, integración social y autoestima.

El objetivo de esta residencia es, por tanto, que los usuarios se encuentren en “su hogar”, bien sea de forma temporal o permanente, ya que el centro pretende dar respuesta a las necesidades de apoyo de un colectivo de personas que no son capaces de vivir de forma autónoma en el momento en que sus padres o las personas que habitualmente les atienden no puedan hacerlo.

El ambiente es un factor que influye en la autodeterminación de las personas, por lo que se ha tenido muy en cuenta las necesidades de este colectivo en la planificación de la infraestructura, así como en la planificación y diseño de los servicios.

Los usuarios con discapacidad gravemente afectados dispondrán de unas instalaciones adecuadas a su condición, sin barreras arquitectónicas y con todos los medios técnicos necesarios, dispondrán de habitación individual y aseo con el fin de preservar su intimidad, una sala de estar común por cada cuatro habitaciones a fin de propiciar las relaciones interpersonales, también **dispondrá de un área terapéutica de rehabilitación continuada (para la aplicación de hidroterapia, cinesiterapia, mesoterapia y consulta fisioterapéutica) y un área de ocio (dispondrá de cafetería y sala polivalente).**

El diseño de las instalaciones propiciará un ambiente solidario y afectivo que facilitará el desarrollo de las relaciones interpersonales y emocional, el trato directo entre todos los miembros y un mayor conocimiento entre los usuarios y el personal del Centro, todo lo cual propicia la adquisición de un mayor clima de confianza, seguridad y aumento de la autoestima, necesario para el desarrollo y logro de una mayor independencia.

Para que la integración de este colectivo sea una realidad, la nueva infraestructura hará partícipes a las personas con dis-



D. Mario García (Pte. de COCEMFE) agradeció a las instituciones públicas y privadas el apoyo prestado para realizar la obra

capacidad gravemente afectadas de un modo de vida participativo e integrador, en el sentido de hacer que estas personas lleven una vida normalizada cumpliendo de esta manera unos deberes y unos derechos que le tiene que aportar la sociedad en su conjunto, facilitando el desarrollo de sus potenciales personales y participando en el medio que les rodea, para ello se propiciarán salidas al exterior evitando así el aislamiento en el núcleo residencial y la desconexión con la realidad. Mantener a los usuarios integrados en el medio, implica no solo que estén presentes de una forma física, sino que mediante las técnicas adecuadas los usuarios sean miembros activos de la comunidad, tanto como lo permitan sus características personales.

PREM publicidad, s.l.
 C/ Isaac Peral y Caballero, Nave A-9
 Pol. Mora Garay, Tremañes - 33211 Gijón
 Principado de Asturias
 Tel. 985 310 004 Móvil. 636 460 188 Fax. 985 311 630

COSTA VERDE
 AUTOESCUELAS

Sección: Paseo Begoña, 7 - 1º 985 34 37 81 33201 GIJÓN	Sección: Urb. Riera, Blq. 1 (Viesques) 985 33 93 84 33204 GIJÓN
Sección: Avd. del Llano, 45 985 34 37 81 33209 GIJÓN	Sección: Río Eo, 26 985 15 34 02 33210 GIJÓN
Sección: Esperanto, 3 (El Coto) 985 13 43 85 33204 GIJÓN	www.autoescuelas-asturianas.com E-mail: costaverde@autoescuelas-asturianas.com

I ntroducción



Cuando hablamos de accesibilidad web estamos hablando de un acceso a la información sin limitación alguna por razón de deficiencia, discapacidad, o minusvalía, y más concretamente al acceso a la información en Internet.

Actualmente existen varias soluciones basadas en diferentes tecnologías, que facilitan el acceso de las personas con discapacidad a la web (por ejemplo, un programa lector que transforma el texto en voz).

Para realizar esta transformación y facilitar en general el acceso del colectivo, se necesita que la información cumpla una serie de requisitos o mínimos que faciliten o al menos no impidan dicha transformación.

Podemos entonces encontrarnos ante páginas web más o menos "transformables", es decir más o menos accesibles, e incluso habría webs que no se pueden transformar adecuadamente o sólo parcialmente, con la consecuente pérdida de información para las personas con discapacidad.

Parece entonces necesario establecer cuales son los requisitos mínimos y de mejora para que una web sea accesible.

W3C (World Wide Web Consortium) es una entidad internacional que dicta líneas generales relacionadas con la web. Dentro del W3C encontramos el WAI-Web Accessibility Initiative. Este grupo de trabajo se ha centrado en el análisis y estudio de la accesibilidad en los sitios web lo que les ha permitido la publicación de una serie de recomendaciones técnicas para que nuestras páginas web sean accesibles.

Como resultado de este estudio, el WAI publicó un documento las "Directrices de Accesibilidad de Contenidos Web 1.0. de mayo de 1999". Dicho documento se divide en catorce pautas y cada pauta en puntos de verificación. Éstos pueden ser de prioridad uno, dos o tres según su mayor o menor impacto en la accesibilidad de la web. Asimismo también se indica el tipo de discapacidad sobre la que incide.

TAW. Test de accesibilidad web.

El TAW es un proyecto del CEAPAT (Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) organismo dependiente del IMSERSO - Ministerio de trabajo y asuntos sociales y desarrollado por FICYT (Fundación para el Fomento en Asturias de la Investigación Científica Aplicada y la Tecnología) . Colabora también el SIDAR (Seminario de Iniciativas sobre Discapacidad y Accesibilidad en la Red).

El que una página web sea o no accesible, reside, en último lugar, en la persona (diseñador web) que la crea. Por ello es importante proporcionar al desarrollador



a la accesibilidad

las herramientas necesarias para que esta tarea sea más fácil. TAW viene a rellenar este espacio, siendo la primera aplicación de este tipo en castellano.

El TAW tiene tres funcionalidades básicas:

- Detectar problemas de accesibilidad según las tres prioridades antes citadas.
- Detallar los problemas.
- Ampliar información sobre el problema encontrado y posibles soluciones.

Para el análisis, TAW toma como base normativa las Directrices de Accesibilidad de Contenidos Web 1.0. de mayo de 1999.

Actualmente existen dos versiones del analizador:

En la primera versión del TAW, el formato era una herramienta servidor de manera que el análisis se realizaba online desde el portal de la herramienta (<http://www.tawdis.net>) y permitía analizar una página de cada vez.

La versión 2, denominada TAW.exe, se desarrolló en formato cliente para que se pueda ejecutar en el ordenador local permitiendo el análisis de sitios web completos tanto locales como remotos.

Para analizar una página o un sitio completo, sólo es necesario dar la dirección web, o en su caso, seleccionar la página a analizar en el disco duro. El sistema comenzará a analizar cada página así como las páginas que tiene enlazadas, proporcionándonos un resumen con los problemas y prioridades de los problemas encontrados.

Otra parte muy importante del analizador, es la de proporcionar ayuda que permita entender el problema concreto frente al que nos encontramos y las soluciones al mismo. Esta ayuda contextual existe para cada uno de los puntos de verificación de las pautas.



La herramienta nos brinda otras muchas posibilidades entre las que se cuentan:

- Posibilidad de guardar el análisis en un proyecto para una posterior revisión.
- Exportar los problemas encontrados en formato XML.
- Marcado de los problemas de tipo manual encontrados.
- Configuración en cuanto a los niveles que se deben analizar dentro de la jerarquía web.

La aplicación se convierte así en una ayuda imprescindible en lo que al diseño accesible se refiere.

Direcciones de Interés

TAW	www.tawdis.net
CEAPAT	www.ceapat.org
FICYT	www.ficyt.es
SIDAR	www.sidar.org

teleformación
www.silocal.org

SI

LG CAL

SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN E QUAL

¡CURSOS GRATUITOS!

trabajador@s · autónom@s

- Iniciación informática.
- Procesador de textos.
- Bases de datos.
- Hojas de cálculo.
- Presentaciones eficaces.
- Internet.

Inscripción en:

www.silocal.org 985129092 [cursos@silocal.org](mailto: cursos@silocal.org)

Red de Telecentros de Asturias

Agrupación de Desarrollo:

FICYT Cámara

Financian:

El pasado 31 de julio Cocemfe-Asturias presentaba el “*Libro Verde Mujer y Discapacidad. Propuestas para una década*”, elaborado por el Área de Estudios y Proyectos de los Servicios Centrales de la Confederación Nacional.

El acto tuvo lugar en su sede social sita en la calle Doctor Avelino González en Gijón. Estuvo presidido por la Consejera de Vivienda y Bienestar Social **Dña. Laura González**, la Presidenta de la Fundación FASAD **Dña. Pilar Rodríguez**, la Directora del Instituto Asturiano de la Mujer **Dña. Begoña Fernández** y la Vicepresidenta de Cocemfe Asturias **Dña. Carmen Rivero Arce**.

Dado que el mes de julio, según el calendario conmemorativo del Año Europeo de las personas con Discapacidad propuesto por el Gobierno del Principado de Asturias, estaba dedicado a la Mujer con el eslogan: **Mujer y Discapacidad “Saliendo de lo Invisible”**, COCEMFE-ASTURIAS ha querido aprovechar este marco para hacer la presentación del Libro Verde que viene a incidir en las políticas específicas desarrolladas por la Administración Autonómica y llevadas a cabo por el Instituto de la Mujer y programas determinados para personas con discapacidad y sus familias, como es el Programa EQUAL, gestionados por la Consejería de Asuntos Sociales a través de la Fundación FASAD.

El libro recoge las conclusiones de las jornadas “**Oportunidades en Femenino Mujer y Discapacidad. Propuestas para una Década**”, que la Comisión de la Mujer de COCEMFE en colaboración con la Obra Social de Caja Madrid organizó en el mes de noviembre del 2002. Haciendo especial énfasis en **la doble discriminación que sufre el colectivo** a causa de su condición de personas con discapacidad y de mujeres. Por ello, entendían desde el movimiento asociativo y como mujeres, que se debía de hacer una profunda reflexión para aflorar esa situación y adop-

tar medidas tendentes a paliar la doble discriminación a la que se ven sometidas, en el que no solo se trate de eliminar las barreras físicas, sino las barreras mentales o sociales que limitan la accesibilidad y la integración social.

Para paliar los problemas de este colectivo (un total de 55.388 mujeres con discapacidad en el Principado de Asturias) se dirige el decálogo de medidas específicas recogidas en el “Libro Verde” donde se incluyen los siguientes puntos: -fomentar el protagonismo de las mujeres con discapacidad,-educar para la integración social y sin barreras de género,-facilitar una salud al alcance del colectivo, -mejorar el acceso al mundo laboral y en condiciones de igualdad,-erradicar la violencia de género, -fomentar la proyección personal, -impulsar su proyección social, -adaptar los espacios a sus necesidades, -modificar la imagen que se tiene de la mujer con discapacidad y -acercarlas a las nuevas tecnologías.

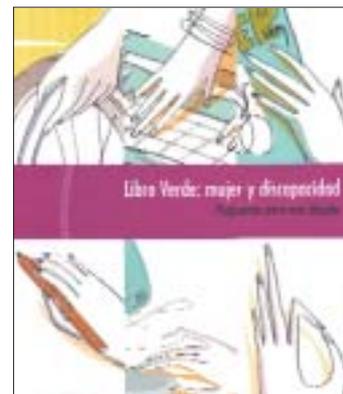
Presentación del Libro verde Mujer



“Saliendo de lo invisible”

Este decálogo de medidas se han concretado en un **Plan de Acción** abierto en varios frentes en el que las mujeres del movimiento asociativo integrado en Cocemfe, y mas concretamente desde Cocemfe-Asturias trabajarán en los próximos años de un modo

coordinado con las distintas federaciones nacionales sobre estas bases, **donde las mujeres con discapacidad comienzan a ser las protagonistas de este proceso de cambio y parte activa del mismo**, explicaba la Vicepresidenta Dña. Carmen Rivero.



y Discapacidad



De Izqda. a Dcha.: **Dña. Pilar Rodríguez** Presidenta de la Fundación FASAD Dña. **Laura González** Consejera de Vivienda y Bienestar Social, **Dña. Carmen Rivero** Vicepresidenta de Cocemfe y **Dña. Begoña Fernández** Dtra. del Instituto Asturiano de la Mujer en la rueda de prensa para la presentación del libro verde

No cabe duda de que la paulatina incorporación de la mujer al mercado de trabajo ha posibilitado transformaciones muy importantes, con sus correspondientes repercusiones económicas, sociales, culturales y políticas. Pero estos avances no se han repartido por igual entre todas las mujeres, ya que en función de determinados aspectos sociales, económicos o de salud este acceso al trabajo se presenta de manera desigual.

En la actualidad, las mujeres con discapacidad se enfrentan a una doble discriminación y a múltiples barreras que dificultan la consecución de niveles óptimos de autonomía y calidad de vida. Mayores tasas de desempleo, salarios inferiores, menor acceso a los servicios de salud, menor participación social, mayores carencias educativas, violencia de género, aislamiento social, etc., hacen necesario poner en marcha iniciativas de este tipo que apoyen la promoción de la mujer en aras a conseguir la igualdad de oportunidades y con ello mayores cotas de bienestar.

A través del Libro Verde se denuncia la falta de personal especializado en el trato de la mujer con discapacidad, así como la eliminación de barreras tanto físicas que impiden el acceso a los servicios básicos, como sociales; siendo estas mucho más evidentes en las zonas rurales. Así mismo se destaca la violencia de género del que es objeto el colectivo (el 40% es objeto de malos tratos) lo que le hace especialmente vulnerable, reivindicando medidas de protección adicionales contra las agresiones tanto físicas como psicológicas.

En España, dentro del colectivo de personas con discapacidad el **58% son mujeres**, es decir más de la mitad en un número estimado de 2.055.251 de las cuales sólo el 12% terminan los estudios secundarios y superiores

Plan de Acción

- 1.- Protagonismo de la mujer con discapacidad debe pasar de la invisibilidad a la visibilidad.
- 2.- La educación para la integración social y sin barreras de género.
- 3.- La salud al alcance de las mujeres con discapacidad.
- 4.- Un mercado de trabajo accesible para las mujeres con discapacidad y en condiciones de igualdad.
- 5.- Hacia el fin de la violencia de género.
- 6.- Proyección personal de la mujer con discapacidad hacia:
 - Matrimonio/pareja, familia, sexualidad.
 - Cultura, tiempo libre, deporte.
- 7.- Proyección social de la mujer con discapacidad.
- 8.- Accesibilidad con género. Adaptación a las necesidades específicas de las mujeres con discapacidad.
- 9.- Imagen y comunicación sobre las mujeres con discapacidad. ¿Cómo nos ven?: poco y con imagen compasiva.
- 10.- Acceso a las nuevas tecnologías: Internet.

frente al 21% de los hombres. En el Principado de Asturias hay 55.388 mujeres, es decir el 54,62% de las que 13.704 están en edad laboral. (Según la Encuesta sobre Discapacidad, Deficiencias y Estado de Salud, de 1999).

También cabe destacar la baja actividad en el mercado laboral de las mujeres con discapacidad (23,6%) frente a los hombres (40,4%) acentuándose aun más estos datos en nuestra Comunidad Autónoma.

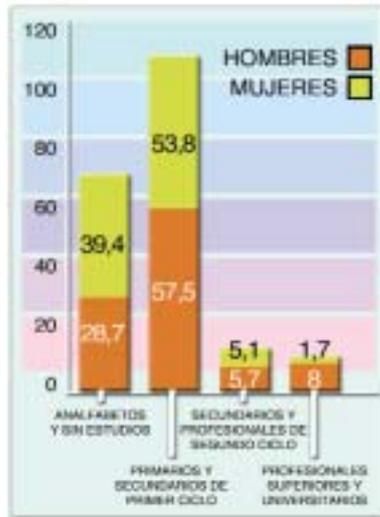
Personas con discapacidad según el nivel de estudios terminados, por grupos de edad y sexo

	ANALFABETOS Y SIN ESTUDIOS	PRIMARIOS Y SECUNDARIOS DE PRIMER CICLO	SECUNDARIOS Y PROFESIONALES DE SEGUNDO CICLO	PROFESIONALES SUPERIORES Y UNIVERSITARIOS
HOMBRES	28,7	57,5	5,7	8,0
MUJERES	39,4	53,8	5,1	1,7
AMBOS SEXOS	34,6	55,5	5,4	4,6

* Datos referidos a personas de 10 y más años en el Principado de Asturias

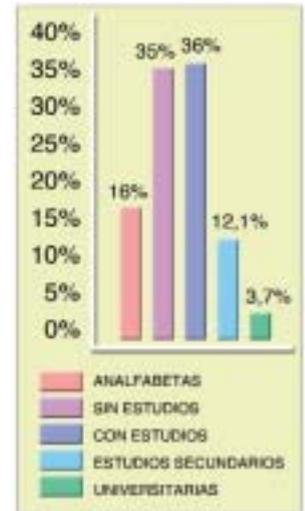


La titular de la Consejería de Vivienda y Bienestar Social **Dña. Laura González** destacó que para que haya una verdadera igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres hay dos cuestiones fundamentales que se deben de potenciar como son el acceso a la educación y formación y la autonomía económica, siendo aun mas importante si cabe, en el ámbito de la discapacidad. Señalando que **“una sociedad no podrá avanzar si un número tan importante de personas (refiriéndose concretamente al dato de 55.388 mujeres con discapacidad en nuestra Comunidad Autónoma no están integradas en la vida diaria”**; por lo que aseguró que desde su Consejería se tendrán una sensibilidad especial hacia las mujeres y en especial con las necesidades de las mujeres con discapacidad.



Personas con discapacidad según el nivel de estudios en Asturias

Nivel de estudios de las mujeres con discapacidad



La Directora del Instituto de la Mujer **Dña. Begoña Fernández** señaló que el Instituto a pesar de llevar poco tiempo trabajando el área de la mujer con discapacidad ha sido junto a la Consejería de Asuntos sociales pioneros en abordar temas tan específicos, destacando el *“Programa Promociona de integración social de mujeres con discapacidad”*; señalando así mismo, que uno de los principales aspectos a potenciar será que la sociedad perciba **“las capacidades de estas mujeres frente a sus discapacidades”**, así mismo señaló la importancia de que sean las propias mujeres con discapacidad las que lideren y estén presentes en los foros de toma de decisiones.

Tasa de actividad / paro en la población total y en Asturias entre 16 y 64 años según sexo

	TASAS DE ACTIVIDAD		TASAS DE PARO	
	A NIVEL NACIONAL	EN ASTURIAS	A NIVEL NACIONAL	EN ASTURIAS
HOMBRES	40,4%	33,2%	21,9%	18,3%
MUJERES	23,6%	15,0%	32,7%	51,2%
AMBOS SEXOS	32,1%	25,9%	25,8%	26,0%

Talleres y Oficinas
Polígono Puente Seco
33691 Veriña - Gijón
Tel. 985 329 615 - Fax. 985 322 342
E-mail: bartusol@fade.es

ALTOGRABES CON CAPACIDAD DE 14, 22, 28, 36, 46, 53 Y 60 PLAZAS
GRAN CONFOR CON BUTACAS RECLINABLES, SONIDO HIFI, VIDEO, AIRE ACONDICIONADO, NEVERA, SISTEMA ABS Y ASE

OFICINAS: Telf. 985 26 72 13 - 985 14 22 95 Fax 985 14 10 69
Ave. Manuel Girona, 4 - 31 - E 33204 GIJÓN (A) N

INFORMACION Y ADMON.: Telf. 985 24 22 28 - 985 23 40 22
TALLERES: Teléfono 985 23 00 73

Avda de la Costa, 30 (Lado Plaza Europa)
33205 GIJÓN - Tels.: 985 140 991 - 985 141 792

Mucho más que transporte
Peña Santa, parcelas 75-76
33192-Silvota / ☎ 985265242

Uría, 1, bajo - 33202 Gijón
Tels.: 985 363 654 - 985 363 655

José Montes Fernández
Arquitecto

Alcalde Parrondo, 16 1º A
Pola de Siero
Tel/Fax 985 724 446

Musicoterapia

Terapia más allá de la música





La musicoterapia es una técnica terapéutica cuyo desarrollo más actual puede enmarcarse a partir de las dos Guerras Mundiales; éste es el comienzo para las observaciones, investigaciones y estudios producidos a través de los efectos ocasionados por la música en los hospitales siendo ésta elemento ayudador a las personas que sufrían las secuelas de experiencias bélicas.

En las investigaciones realizadas se observaba que los pacientes que utilizaban algún tipo de música, cantaban o tocaban algún instrumento, experimentaban una notable mejoría con respecto a las personas que no la utilizaban. Se demostró que los efectos de la música como medio terapéutico contribuyen a mejorar el funcionamiento físico, psicológico, el nivel afectivo-social y anímico de las personas contribuyendo, por tanto, a mejorar su calidad de vida.

Se podría definir la musicoterapia como “... un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como fuerzas dinámicas para el cambio”.

En general la música contribuye a aumentar la movilidad de las extremidades superiores e inferiores fortaleciendo los músculos correspondientes, provocando mayor agilidad y una coordinación fina y gruesa más amplia, potenciando la desinhibición digital o la disociación de las manos/pies, la dominancia lateral. Estimula la memoria a largo y corto plazo siendo potenciadas en

este aspecto la discriminación auditiva y visual junto con asociaciones de sonidos-objetos.

El ámbito perceptivo motriz permite trabajar una coordinación óculo-manual más precisa, un dominio cada vez mejor de los enlaces como globalización del espacio, potenciar la percepción visual de formas y figuras en cuanto a constancias de forma y posiciones espaciales, descubrir el plano y las implicaciones espaciales pertinentes para posibilitar una orientación y una lateralidad más precisas.

El lenguaje se beneficia por ser estimulada la percepción de los significantes lingüísticos por ser continuamente reforzada la educación rítmica, (necesaria para las funciones vitales como son respiración: inspiración y espiración, para trabajar coordinadamente todos los músculos bucofonatorios implicados en el área del lenguaje: voz, habla) y por ser potenciada la comunicación sensorial.

Reafirma el área afectivo-emocional importante en terapia, ya que los sentimientos, las emociones y los deseos, en definitiva, el estado anímico de las personas es el estímulo básico para fomentar la superación, compartir experiencias vivencias y generar atmósferas afectivas que faciliten la comunicación en las relaciones interpersonales.

Solo partiendo de la autoaceptación de la armonía con uno mismo y con los demás podemos sacar lo mejor de nosotros mismos para ofrecer y enseñar a los demás, ya que todos aprendemos de todos.

El tratamiento de musicoterapia ofrece diferentes técnicas adaptadas a las necesidades individuales de cada persona:

- Métodos pasivos, receptivos, estimuladores y modificadores.
- Métodos activos y creativos.

Por medio de:

LA MÚSICA

El valor terapéutico de la música está en la posibilidad que ofrece ésta para expresarse y experimentar la sensación de liberar tensiones, crear emociones y expresar sus sentimientos.

LA CANCIÓN

Como medio de autoexpresión personal en cuanto a melodía, letra y elementos dinámicos musicales (ritmo, tempo) intercambiando opiniones en contexto verbal y no verbal.

LOS INSTRUMENTOS MUSICALES

Como recursos materiales que contribuyen a la comunicación personal/grupal ya que el diálogo en el contexto no verbal demandará preguntas y respuestas. Se potencia la intención comunicativa, se estimula la atención y la memoria y permite una movilización muscular. (El tipo de instrumentos a utilizar variará según el tipo de pacientes y su situación clínica pero en general son fáciles de manejar, ligeros y con sonidos agradables).

Métodos todos ellos válidos para realizar un seguimiento terapéutico que permita una valoración sobre la evolución del paciente/es provocando la potenciación de la expresión verbal, la expresión escrita, la expresión plástica y la expresión corporal por medio de la música, la canción y la danza, elementos necesarios para la rehabilitación musicoterapéutica. Se realizan dos/tres sesiones semanales de una hora de duración cada una, pudiendo ser individuales o grupales (5/7 personas).

En definitiva, las terapias complementarias (la Musicoterapia) nos ofrece un tratamiento rehabilitador y terapéutico que de manera coordinada con los diferentes equipos integrantes en el campo clínico, ofrecen posibilidades terapéuticas que aporten a la globalidad personal, estrategias facilitadoras para reforzar y potenciar claves que repercutirán de manera positiva en todo nuestro ser, contribuyendo a que los códigos de comunicación personales, canalicen en cada uno de nosotros, lenguajes interpersonales fomentados por la música; permitiendo vivenciar experiencias únicas e irrepetibles propiciando la cohesión, interacción y cooperación entre todos.

Desde aquí, os invito a que conozcáis, si tenéis la oportunidad, las posibilidades terapéuticas de la música y ... ¡ quien sabe! a lo mejor este es el comienzo para crear entre todos "éxitos musicales" ¡ojo! ... en Musicoterapia !!!! .

Cristina Rogel Cifuentes
Musicoterapeuta



Restaurante
La Carbayera
parvella
Teléfonos: 985 137 025 - 985 136 904 Granda - Gijón - Principado de Asturias

ARTESANOS
ArteCar...D
CARNICEROS
Asturlapin:
Sierra Lagos, Pol. Baiña - Mieres
Tel: 985 446 973 · Fax: 985 446 974
Artocar, S.L.:
Les Peñes, 11.33199 Granda - Siero
Tel: 985 794 672 · Fax: 985 794 691

Aplicaciones

Ámbito clínico

La musicoterapia es aplicable a todo tipo de discapacidades, minusvalías y demencias. En general, ofrece una influencia muy positiva sobre las respuestas fisiológicas de las personas como son ritmo cardiaco, respiración, presión sanguínea, movilidad,... en afectaciones motoras, neurológicas, cognitivas y sensoriales.

Parkinson

Los síntomas como la bradikinesia/akinesia y la pérdida de patrones de movimiento se contrarrestan con música rítmica estructurada para cada paciente. También se rehabilitan los músculos faciales favoreciendo que su potencialidad no pierda fuerza, retrasando la aparición de la inexpressividad facial. La voz es estimulada utilizando técnicas de salmodia para mejorar la coherencia de su lenguaje, favoreciendo la actividad de los músculos fonatorios.

Pacientes con lesiones medulares/traumatismos cerebrales

La mayoría como consecuencia de accidentes de tráfico. Reestructurar la forma de vida, tener acceso al entorno y adquirir una serie de estrategias útiles y funcionales para su vida cotidiana, son solo alguno de los objetivos que nos proponemos en musicoterapia. Reestablecer el nivel emocional atendiendo a las peculiaridades de cada persona forma parte de uno de los objetivos prioritarios de musicoterapia.

Alzheimer

La pérdida de memoria y lenguaje son síntomas principales la rehabilitación musicoterapéutica, favorece su reaprendizaje, ayuda a mantener las facultades del paciente activas más tiempo. La atención se ve reforzada por medio de las actividades musicales programadas. Los estados de ansiedad disminuyen notablemente a la vez que la autoestima recobra su valores normales. El progresivo avance de demencias en las personas provoca cambios inevitables en su comportamiento que producen un deterioro en sus relaciones personales y sociales.

En el grupo de musicoterapia se fomenta la cohesión y las relaciones personales partiendo de las necesidades individuales.

Esclerosis múltiple

Reducir en la medida de lo posible los movimientos involuntarios y potenciar los voluntarios forma parte del tratamiento musicoterapéutico con la rehabilitación activa musical por medio de instrumentos musicales y sonidos.

Cuando el enfermo padece demencia, se pretende retrasar todo lo posible el avance de estas modificaciones cognitivas fomentando estrategias que ayuden a la persona en su vida diaria. La voz y el habla se trabajan con la intención de retrasar lo posible la debilidad que adquieren los músculos para la dicción, respiración....

Accidentes Cerebro Vasculares (ACV)

Entre otras secuelas nos encontramos con: afasias, que dependiendo del grado y extensión de la lesión cerebral diferirán unas dificultades de otras. Así puede verse afectada la comprensión, la expresión o la totalidad del lenguaje. Con la musicoterapia se estimulará la comprensión de la comunicación a través de las vías sensoriales, reorganizando el movimiento físico y la percepción corporal entre otras cosas. Los trastornos propioceptivos se rehabilitan a través de sonidos y movimientos potenciando la sensibilidad propioceptiva en cuanto a orientación temporal/espacial, esquema corporal...

Ámbito escolar

La musicoterapia también se puede aplicar en niños con retraso mental hiperactividad, autismo, parálisis cerebral, síndrome de Down, tartamudez, espina bífida,... La presencia de la musicoterapia en el ámbito escolar como técnica educativa – terapéutica contribuye a la estimulación precoz que requieren estos niños desarrollando las capacidades intelectuales



frótulos®
fomento

Placas grabadas
Pizarras Hostelería
Rotulación adhesiva
Señalización en general

C/ Rodríguez Sampedra, 29 - Ibaña
Teléfono (98) 334 90 87
Fax (98) 334 94 06
E-mail rotulacion@fomto.com
33208 GIJÓN

IMPRESION DIGITAL

TRANSPORTES ESPECIALES
NACIONAL - INTERNACIONAL
ALBERTO FERNÁNDEZ CABO

- PLATAFORMAS EXTENSIBLES 25 m. largo.
- PLATAFORMAS VOLTEO, 3,50 m. ancho.

Tel. 984 190 084 líneas · Fax. 984 190 086 · Telf part. 985 091 942
Teléfonos móviles 609 503 117 · 606 355 512 · 606 355 513
Foljó, 42 bajo dcha. · 33204 GIJÓN · ASTURIAS

Jurídica Sección

¿Cuáles son las obligaciones de los propietarios de los parkings?

De conformidad con la Ley 40/2002 que regula los aspectos fundamentales en materia de establecimientos destinados al aparcamiento de vehículos, el titular está obligado a:

- Facilitar al usuario un espacio para el aparcamiento del vehículo.
- Entregar al usuario un justificante o resguardo del aparcamiento, haciendo constar en el mismo la identificación del vehículo y si el usuario hace entrega o no de las llaves del vehículo al responsable del aparcamiento.
- Entregar al que exhiba el justificante anterior el vehículo con todos sus componentes y accesorios funcionales.

Sin embargo accesorios tales como radiocassettes y teléfonos móviles, deberán ser retirados del vehículo por el usuario ya que el titular del aparcamiento no es responsable en caso de sustracción.

Estos espacios destinados al aparcamiento de vehículos, deben cumplir las normas en materia de accesibilidad y eliminación de barreras.



Cristina Fernández

Envíen sus consultas a: areajuridica@cocemfeasturias.es

¿Qué es la Pensión no Contributiva de Jubilación?

La pensión no contributiva de Jubilación se establece para asegurar a todos los ciudadanos que se encuentren en situación de jubilación (con la edad legal cumplida para jubilarse) y en estado de necesidad, una prestación económica, asistencia médico-farmacéutica gratuita y servicios sociales complementarios.

Podrán ser beneficiarios de la misma los ciudadanos españoles y nacionales de otros países con residencia legal en España, si cumplen los siguientes requisitos:

- Que las rentas e ingresos sean inferiores, para el año 2003, a 3.762,78 € anuales. No obstante, se tendrá en cuenta, en caso de que los ingresos sean inferiores a la cantidad anteriormente mencionada, la suma de las rentas o ingresos anuales de todos los miembros que convivan con el solicitante.
- Tener 65 o más años.
- Residir en territorio español y haberlo hecho durante un periodo de 10 años, durante el periodo transcurrido entre la fecha en la que se cumplieron los 16 años y la del devengo de la pensión. Se requiere además que dos de ellos sean consecutivos e inmediatamente anteriores a la fecha en que se solicite la pensión.

La cuantía mensual a la que asciende la pensión está fijada para el año 2003 en 268,77 €, siendo la cuantía total a percibir en cómputo mensual de 3.762,78 € (abonada en 12 mensualidades más dos pagas extraordinarias al año). Asimismo varían las cuantías si dentro de una misma familia convive más de un beneficiario de la pensión no contributiva (2 beneficiarios cobrarán 456,91 €, y 3 beneficiarios 645,05 €).

Esta pensión es incompatible con la Pensión No Contributiva de Invalidez, Pensiones Asistenciales, Subsidios de Garantía de Ingresos Mínimos y por Ayuda de Tercera Persona regulados en la Ley de Integración del Minusválido (LISMI).

¿Cuál es el plazo mínimo de duración de un contrato de arrendamiento de vivienda?

Según la vigente Ley de Arrendamientos Urbanos, la duración del contrato de arrendamiento será libremente pactada por las partes. Sin embargo, si ésta fuera por un periodo inferior a los cinco años, en el momento en que llegué el día de vencimiento del contrato se prorrogará automáticamente por plazos anuales hasta llegar a esa duración mínima de cinco años.

Con esta regulación se trata de crear una situación de estabilidad para el inquilino de la vivienda que, salvo que manifieste su voluntad de no renovar el contrato, y por tanto de no permanecer en la vivienda, tendrá derecho a sucesivas prórrogas hasta completar el periodo mínimo de cinco años.

Si la partes, en el momento de celebrar el contrato de arrendamiento, no pactan expresamente un plazo de duración del mismo, se entenderá que es por un año, con derecho a las prórrogas sucesivas antes mencionadas.

Primera Convocatoria del Premio “DIEGO MANZANO”

Diego Manzano López, fue un hombre excepcional, con aspecto de niño rebelde, fuerte personalidad y una honestidad que era algo natural en él. Su dedicación plena hacia los demás, sin beneficio personal, y la solidaridad, que desde muy joven ya practicaba fomentando el asociacionismo y aglutinando las problemáticas del mundo de la discapacidad, hacen de él una persona irrepetible.

Involucraba a todos quienes conocía en una misma idea: mejorar la calidad de vida de los demás, aunque él tuviera limitaciones físicas que nunca le impidieron, a la vista de los demás, realizar su trabajo, que él mismo se imponía de modo voluntario. Sus actuaciones como representante de los colectivos en cualquier estamento se caracterizaban por la constancia. Fueron muchas las causas perdidas que con Diego no lo fueron, gracias a su gran capacidad de dialogo y su alma de líder para conseguir lo que a él le parecía justo: mejores condiciones para las personas con discapacidad.

FAMDIF – COCEMFE y la Asociación Regional Murciana de Hemofilia han creado el Premio de Investigación Nacional "Diego Manzano López" sobre discapacidades físicas y orgánicas, de carácter bienal.

Bases “Premio Diego Manzano”

Los trabajos que se presenten al Premio Nacional de Investigación “Diego Manzano López” deberán basar sus investigaciones en temas relacionados con las discapacidades físicas y /u orgánicas.

Podrán optar al Premio, cuyo carácter es bienal, **trabajos originales e inéditos, realizados en España, por autores de cualquier nacionalidad.**

Los trabajos deberán presentarse por duplicado redactados en cas-

tellano , escritos a doble espacio, letra “arial” 12, en tamaño de papel DIN-A4 y en soporte informático. La extensión no podrá exceder de 70 páginas, con excepción de la bibliografía, y no se incluirá en el texto firma ni indicación alguna que pueda revelar en nombre de los autores. En la primera página deben figurar, además del título, un seudónimo o un lema. En un sobre cerrado, en cuyo exterior constarán los mismos datos de la primera página, se incluirá una pli-

ca en la que se indicará el nombre del autor o autores, en el Centro en el que se realizó el estudio, y la dirección a la cual debe dirigirse la correspondencia.

Los trabajos deberán remitirse antes del 31 de diciembre 2.003 a la Federación de Asociaciones Murcianas de Discapacitados Físicos, FAMDIF/COCEMFE, Calle Mariano Montesinos,14. 30005 MURCIA.



Diego Manzano

El premio que se otorga es de 6.000 euros e incluye la publicación del trabajo por la Universidad de Murcia y su finalidad es dinamizar la investigación en el ámbito de la discapacidad bien sea física u orgánica.

Adriano Méndez y José Luis Permuy protagonistas del Trofeo San Mateo de Halterofilia



Precisamente, la prueba adaptada fue la que abrió la competición, donde la lucha estuvo entre los dos favoritos al triunfo final, que se decantó para el gallego José Luis Permuy con un total de 116,019 puntos Wilks, al ser una prueba open en la se considera el levantamiento total y el peso corporal del levantador. En segundo lugar, el madrileño Antonio Arranz, anterior ganador del Trofeo San Mateo, con 111,010 y la tercera posición para el también gallego Luis Pita con 101,833 puntos.

La representación asturiana estuvo encabezada por Javier Díaz, que finalizó en quinta posición y que además con un levantamiento de 115 kgs, para un peso de 67,5 kg, igualó su mejor marca personal. José Ramón Fernández y Miguel Menéndez fueron sexto y séptimo respectivamente. Todos ellos son integrantes del Club San Mateo de Oviedo.

En la categoría femenina, las dos levantadoras del club ovetense coparon los dos primeros puestos. Verónica Galán obtuvo una suma olímpica de 150 kgs mientras que la joven promesa ovetense, Raquel Alonso, realizó 137,5 kgs.

El “Trofeo de Halterofilia San Mateo – Ciudad de Oviedo” cumplió su séptima edición teniendo como sede el Polideportivo de Pumarín en la tarde del sábado 27 de Septiembre, siendo además puntuable para la Copa de España de Halterofilia Adaptada. Este evento combinó las pruebas para deportistas sin discapacidad (arrancada y dos tiempos) con la Adaptada (press-banca) para discapacitados físicos, con una veintena de participantes de Galicia, Castilla y León, Madrid, Extremadura y Asturias.



Uno de los participantes realizando un levantamiento

kgs mientras que Juan Ramón Lancina del Club Revillagigedo era segundo con 235 y Sergio Ibañez del Polideportivo Bierzo, de León, tercero con 230 kgs.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes D. José Alberto Álvarez, Presidente de FEDEMA y D. Lodario Ramón, Presidente del Club San Mateo, organizadores del evento, así como D. Juan José Cifuentes, Presidente de la Federación de Halterofilia del Principado de Asturias, colaboradora del mismo. El Club San Mateo entregó así mismo una placa de agradecimiento a la Federación de Castilla y León por su primera participación en el Trofeo San Mateo, el cuál estuvo patrocinado por el Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes y Cajastur.

Entre tanto, la categoría masculina no dio lugar a sorpresas y de nuevo Adriano Méndez hizo toda un exhibición reconocida por el animoso público y por el resto de deportistas. Se impuso claramente con una suma olímpica (arranca y dos tiempos) de 300

EL COSA NUESA se hace con el Trofeo San Mateo

El Polideportivo de Pumarín presenció en la mañana del sábado 27 de Septiembre la disputa del “VIII Trofeo San Mateo – Ciudad de Oviedo” de Baloncesto en silla de ruedas, que enfrentó al Cosa Nueva y al Basketmi Ferrol, ambos militantes en la Primera División, y que deparó el triunfo de los asturianos por 39-33.

Este Torneo esta enmarcado en la pretemporada de ambos conjuntos y vino a demostrar la buena puesta a punto que llevan los asturianos, que ya vencieron al Palencia en Avilés hace un mes.

El partido, desde su inicio comenzó con el Cosa Nueva arriba en el marcador, realizando una buena defensa y con el acierto atacante de Pandiella. De este modo se llegó al descanso con un parcial de 18-14. Sin embargo, al comienzo del tercer cuarto, el Cosa Nueva llegó a alcanzar una ventaja de diez puntos, merced a un parcial de 6-0, pero el Basketmi, con el internacional sub-21 Mouriz muy acertado en ataque y en la distribución de juego, se puso 24-22 a falta de dos minutos para la finalización, cuando un triple de Alvarez y dos canastas consecutivas de Blanco aprovechando sendos rebotes ofensivos pusieron el 31-24 que permitió en el último cuarto mantener la distancia en el



electrónico pese a la tímida presión que el conjunto gallego trató de realizar en los últimos minutos.

De este modo, el Cosa Nueva se alzó con el **Trofeo San Mateo** y espera continuar su preparación en el mes de octubre con los torneos de Santander y Bilbao para seguidamente comenzar la Liga Nacional en noviembre.

Estadística del partido

COSA NUESA 39
(12+6+13+8)

Cinco inicial
Oliver (2)
Fernández (4)
Romero
Pandiella (10)
Álvarez (11)

Parada (6)
Blanco (6)
Díaz
Méndez
Rodríguez

BASKETMI FERROL 33
(6+8+10+9)

Cinco inicial
Illobre (4)
Pato (2)
Romero (10)
Barriso
Fernández (9)

Mouriz (8)
Pastor

Árbitros: Srs. Malo y Díaz – Comité Asturiano



Textos:
Jose Alberto Fernández
Presidente de FEDEMA

La Milla Urbana “CIUDAD DE OVIEDO” Celebró su VII Edición

Las inmediaciones del Estadio Carlos Tartiere presenciaron en la mañana del domingo 28 de Septiembre la celebración de la “VII Milla Urbana Ciudad de Oviedo para atletas con discapacidad”, una prueba en la que finalmente acompañó el tiempo y permitió su disputa. Discapacidades físicas e intelectuales, representadas por FEDEMA y FAMIS respectivamente, tomaron parte en el evento con salida conjunta, si bien las clasificaciones finales van en función al tipo de lesión.

De este modo y en categoría masculina para discapacitados intelectuales, el triunfo fue para el máximo favorito, el campeón de España Angel Pereira, mientras Sergio Fernández concluía segundo y Angel Luis González tercero, una vez cubiertas las cuatro vueltas al circuito establecido. En igual modalidad, pero en categoría femenina, el triunfo final recayó en Rocio Redruello, siendo Olga Fernández segunda y Marta Elena Luis tercera, en una carrera muy reñida.

Mientras, en la categoría de silla de ruedas para discapacitados físicos, el avilesino Juan Romero se impuso con claridad a todos sus rivales, revalidando el triunfo del pasado año, siendo Alberto Álvarez segundo y Alejandro Rodríguez tercero.

Tras la entrega de trofeos, hubo igualmente una medalla conmemorativa para todos los participantes, ya que los organizadores valoraron con mayor importancia precisamente la participación activa de una treintena de atletas que los vencedores finales.

La Milla Urbana “Ciudad de Oviedo” es la penúltima prueba del calendario de competiciones de esta temporada de FEDEMA que se cerrará con la celebración del Campeonato de España de Tenis en silla de ruedas por Comunidades Autónomas en el mes de diciembre.

BREVES

NOTICIAS



Se comercializa, en EE.UU., una silla de ruedas adaptada a todos los terrenos

La FDA (agencia estadounidense encargada del control de alimentos y medicamentos) comercializa una silla de ruedas capaz de subir y bajar escaleras, así como de salvar cualquier obstáculo a través de una serie de sensores.

Este nuevo modelo de silla, conocido como "IBOT Mobility System", a pesar de ofrecer indudables ventajas, no podrá ser adquirido por la mayoría de los usuarios de silla de ruedas ya que se trata de un modelo extremadamente caro, su precio ronda los 29.000 euros, lo que indudablemente no está al alcance de todos los bolsillos.

II Congreso Internacional Discapacidad y Envejecimiento

El Auditorio Palacio de Congresos Príncipe Felipe de Oviedo acoge el II Congreso Internacional sobre Discapacidad y Envejecimiento que tendrá lugar entre los días 5 al 8 de Noviembre.

Este II Congreso se invita a cuantos agentes, instituciones y personas que investigan e intervienen en las áreas relacionadas con el envejecimiento y la discapacidad a presentar, compartir y debatir propuestas, reflexiones e innovaciones que sirvan para alumbrar nuevas perspectivas de cara al futuro.

Así mismo, con esta iniciativa se pretende contribuir a que el 2003, Año Europeo de las personas con discapacidad, cuente también con propuestas de avance en un ámbito, el de discapacidad y el envejecimiento, en el que aún queda mucho camino por recorrer.

Más información e inscripciones:
www.fasad.es - Tfno.: 985 224 479

Aprobado el I Plan Nacional de Accesibilidad 2004-2012

El Consejo de Ministros del 25 de julio ha aprobado el **I Plan Nacional de Accesibilidad 2004-2012**, que tiene como objetivo principal alcanzar la "Accesibilidad Universal" de todos los entornos, productos y servicios para superar las barreras que actualmente discriminan a las personas con discapacidad.

Está previsto que entre todas las instituciones públicas y privadas competentes se realice una inversión de unos 626 millones de euros en la ejecución del Plan.

El Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales impulsará 624 proyectos de accesibilidad arquitectónica y urbanística, y cofinanciará 1.664 nuevos autobuses urbanos accesibles, 1.243 autobuses interurbanos y 352 taxis accesibles, e impulsará 115 actuaciones en estaciones de RENFE.

La Seguridad Social destinará prestaciones para familias con hijos con discapacidad

La Seguridad Social destinará este año un 65,68 por ciento del total presupuestado en 2003 para protección familiar lo que supone 582,5 millones de euros para prestaciones familiares por hijo a cargo con discapacidad.

Nueva Dirección en INTERNET con información práctica para personas con Discapacidad

La AESS (Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo) con sede en Bilbao presenta una nueva dirección en Internet para facilitar la integración y conservación del empleo de las personas con discapacidad.

Los usuarios que la consulten encontrarán datos sobre seguridad y salud en el trabajo, informaciones procedentes de organizaciones de discapacitados, departamentos gubernamentales y organizaciones empresariales y sindicales.

Anna Diamantopulu, señaló que la nueva sección web es una "importante contribución para la consecución de un lugar de trabajo más integrado", mediante la mejora de la disponibilidad y del intercambio de información práctica sobre la contratación de personas con discapacidad.

<http://disability.osha.eu.int>




Avda. Pablo Iglesias, 92
33203 Gijón

Tels. 985 367 711 - 367 233
Fax. 985 365 385



PRODUCTOS SELECTOS DE ALIMENTACIÓN

- * JAMONES
- * EMBUTIDOS
- * QUESOS
- * CONSERVAS
- * BACALAO
- * ACEITE VIRGEN

[http:// www.torrelinar.com](http://www.torrelinar.com)
E-mail: buzon@torrelinar.com

CATERING

Tfno.: 98 598 57 51 Fax: 98 579 15 21



Limpeza integral de vehículos y tratamientos de chapas
Limpeza de edificios, locales y persianas a domicilio

EMPRESA DE SERVICIOS

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR
Certificada en Calidad y Gestión Medioambiental
(ISO 9.000 e ISO 14.000)

Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33428 LLANERA - ASTURIAS
Tel. 985 264 193 - Fax. 985 265 967
itma@itmasal.com
www.itmasal.com



GRUAS
C/da Santander, Meris (S/da)
Teléfono 985 751 636
Fax 985 754 048

GRUAS
Tostana, 11
Teléfono 985 387 743

GRUAS
Tostana
Teléfono 985 316 007
Fax 985 316 582

WebSite: www.gruass.com E-mail: roxu@gruass.com



FUNERARIAS DEL NALÓN, S.A.

33900 SAMA DE LANGREO
Constitución, 72 - Tel. 985 696 548

33520 NAVA
Colegiata, 7 - Tel. 985 716 484

33900 POLA DE LAVIANA
Plaza de la Encarnación, 5 - Tel. 985 600 207

33510 POLA DE SIERO
Calle Veintitrés, 5 - Tel. 985 721 632



Puerto de Gijón

Autoridad Portuaria de Gijón

Una Carrera de Fondo hacia la igualdad



José Manuel "El Muelle"

José Manuel Fernández Pérez "El Muelle" es un atleta gijonés de 39 años, con una discapacidad del 44%, que tiene una peculiar manera de reivindicar sus derechos, a través del deporte.

Es una persona luchadora, enamorado del deporte, que desde muy joven entrenaba mañana y tarde con el fin de superarse, "tuve como entrenador a David Méndez quién aseguraba que tenía cualidades", para él correr supone una gran motivación, tiene en su haber algunos trofeos, "también fui a Madrid en bicicleta en cinco etapas (Gijón - Moncloa) para pedir un puesto de trabajo que aún no he conseguido".

Este Forrest Gump asturiano reivindica a través del deporte ayudas para que todas las personas con discapacidad puedan practicarlos, que haya categorías específicas para discapacitados y ayudas para material deportivo "no fumo, no bebo, mi único refugio es el deporte. Me gustaría encontrar un patrocinador para poder continuar entrenando".

"A pesar de mi discapacidad trato de llevar una vida normalizada, me he casado, tengo una pareja, Pilar y una hija, Laura, y como cualquier padre quiero darles lo mejor, pero para nosotros los discapacitados aún es difícil encontrar un puesto de trabajo, no hay igualdad de oportunidades. Las personas con discapacidad tenemos derechos y al igual que al resto de los ciudadanos queremos que se atiendan nuestras demandas, por eso creo necesaria la figura del Defensor de Discapacitado".

José Manuel "El Muelle" quiere aprovechar la oportunidad que le brindan estas páginas para "agradecer a todos los medios de comunicación el apoyo que me dieron para conseguir una vivienda social, así como al Presidente del Principado de Asturias y a la Guardia Civil de Pola de Lena que me facilitaron un alojamiento cuando hice la marcha reivindicativa hacia la Moncloa".

ASTUR TELECOM

Edificio Centroelena - Planta 3ª - Parque Tecnológico de Asturias - 33428 Llanera
Tel. 902 515 902 - Fax. 985 037 115
e-mail: asturtelecom@asturtelecom.net

ASCENSORES TRESA, S. A.

OFICINAS: Conde Toreno, 19 - 33204 Gijón
Tel. 985 133 930 / 28 - Fax. 985 133 927

FÁBRICA: Pol. Ind. I - 13 (La Vega), Porceyo - Gijón
Tel. 985 307 116 - Fax. 985 307 523

E-mail: tresas@las.es

!!Vuelve la GRIPE!!

La gripe es uno de los mayores problemas de salud pública de todo el mundo occidental y que en España afecta a casi tres millones y medio de españoles cada año, convirtiéndose en la primera causa de bajas laborales.

Enfermedad contagiosa causada por un virus (denominado Influenza) que afecta al aparato respiratorio superior y/o al inferior. Si alguien que tiene gripe estornuda, tose, y hasta habla, puede transmitir el virus por el aire sin dificultad contagiando a las personas sanas de su entorno. Los brotes de esta enfermedad aparecen todos los años, especialmente en invierno y primavera.

La vacuna

Para su prevención, todos los años en el otoño, comienza una campaña de vacunación, que busca paliar los estragos que sobre la población causa la gripe, haciendo especial hincapié en los grupos de alto riesgo, como son los mayores de 65 años, personas inmunodeprimidas (pacientes tratados con quimioterapia y personas VIH positivas), diabéticos, afectados del corazón, pulmón, riñón, asma, anemia...

La vacuna de la gripe sirve para producir anticuerpos contra el virus de la Influenza que produce la gripe. Los virus que causan la gripe cambian rápidamente, habiendo diferentes clases que coexisten en el planeta en cualquier época del año. La vacuna de la gripe se rediseña cada año para proteger a la gente de las tres clases que se espera tengan más prevalencia ése año.

Los tipos de virus de la Influenza se denominan A, B y C. El **tipo A** generalmente es responsable de grandes brotes de la enfermedad y es un virus que constantemente está cambiando, regularmente desarrollando nuevas cepas y ocasionado nuevas epidemias por cada cierto período de años. El **tipo B** ocasiona pequeños brotes y el **tipo C** generalmente causa una enfermedad leve.

Si TIENE DUDAS sobre la administración de la vacuna, ya sea para usted o alguien que este enfermo, y quiere vacunarse consulte antes a su médico de cabecera.



Signos y Síntomas

Los primeros síntomas aparecen al cabo de 1-4 días de haber “acogido” el influenza en nuestro organismo y los adultos siguen transmitiendo la gripe hasta los 3-7 días posteriores a haber sentido las primeras muestras de padecer la enfermedad.

Los síntomas más característicos de la gripe son:

- Malestar general
- Fiebre
- Somnolencia
- Tos y/o estornudos
- Taponamiento nasal

Tratamiento

No existe medicamento que cure la gripe, de modo que su tratamiento se reduce al alivio de los síntomas (antitérmicos, analgésicos, ...).

Es importante saber que al ser un proceso vírico no es eficaz el tratamiento con antibióticos, pudiendo dar lugar, en cambio, a resistencias bacterianas. *Los antibióticos sólo se deben administrar bajo estricta prescripción médica* y para tratar o prevenir las complicaciones, en personas cuyo estado de salud previo así lo aconseje.

SENEGAL

La Petite Côte

“El pasado mes de Agosto, se nos ocurrió a tres amigas aventurarnos en un viaje a Senegal, nos daba un poco de miedo el continente, sobre todo, por desconocimiento de la población y costumbres del país”.



Supongo que le pasa a todo el mundo, pero vale la pena olvidar miedos y abrir la mente hacia otras culturas y gentes. La llegada al aeropuerto de Dakar a las cuatro y media de la madrugada, nos llevó a la realidad de entrar en el tercer mundo, por la miseria y pobreza que nos rodeó, la falta de iluminación, la suciedad y el olor de sus calles.

Pero todo cambió con la luz del día, esa luz espectacular de la que todo el mundo habla y que una vez la conoces no se puede olvidar, la sonrisa y amabilidad de la gente, su forma sencilla de vivir e incluso su dignidad.

Allí te ves diferente ¡un blanco en un país de negros! a veces debes estar al otro lado para sentir lo mismo que ellos: desconfianza, curiosidad, recelo...

Nosotras decidimos olvidarnos de la agencia y conocer la región a nuestro aire a través de un guía local, cuyo nombre era Demba, que nos acompañó en todo momento haciendo de traductor y puente entre su cultura y la nuestra. A través de él pudimos conocer sus medios de transporte, sus gentes y la mirada de los niños que nunca olvidaremos e incluso nos llevó a aldeas donde nunca habían visto blancos.

Con Demba descubrimos lugares preciosos: el Lago Rosa, con una concentración tan alta de



Guía práctica Senegal

sal que hace que te mantengas a flote, (es una sensación diferente que hay que probar); el Gran Baobáb, su árbol sagrado de más de 700 años con un perímetro de 37 metros; la Isla de las Conchas, (que fue visitada por el Papa como ejemplo de convivencia entre musulmanes y cristianos), donde viven exclusivamente de la agricultura; y un montón de sitios más, incluidas playas salvajes de blanca arena. Pero,... ¡una semana no da para mucho! Sólo me resta decir que conocer Africa merece la pena y estoy segura que es una experiencia que nadie se debería perder.

Susana Fernández



A continuación os comento algunos aspectos a tener en cuenta si os animáis a viajar.



Como ir: Por vía aérea desde España Iberia ofrece vuelos regulares con destino a Dakar. También algunas agencias de viajes, desde hace un par de años, ofrecen vuelos charter



Quando ir: La mejor época para viajar a Senegal comprende los meses de Noviembre a Mayo porque las temperaturas son suaves.



Clima: Es subtropical con elevadas temperaturas, un periodo de sequía y otro de lluvias que se extiende desde Junio hasta Octubre, las temperaturas oscilan entre los 24 y los 30 grados de media.



Pasaporte: es obligatorio en vigor.



Aduana: Los viajeros europeos no están sujetos a ningún tipo de restricción en la importación de divisas. Tampoco es necesario declarar las compras que se realicen.



Moneda y Cambio: La unidad monetaria senegalesa es el franco CFA (franco de Africa Occidental). Un Euro Equivale a 667 francos CFA No obstante, el CFA no puede ser adquirido fuera del ámbito de Africa occidental a excepción de Francia.



Horarios: La hora local en Senegal es la misma del meridiano de Greenwich, es decir dos horas antes que en España.



Seguridad: El territorio senegalés no presenta ningún tipo de problemas para visitarlo, sólo hay que tener cierta precaución en algunas zonas consideradas de riesgo.



Sanidad: Es totalmente obligatorio la vacuna contra la fiebre amarilla y resulta recomendable la profilaxis contra el paludismo. El viajero deberá tener especial cuidado con el agua.



Idioma: El idioma oficial es el francés. Aunque entre ellos hablan mayoritariamente el Wolof.



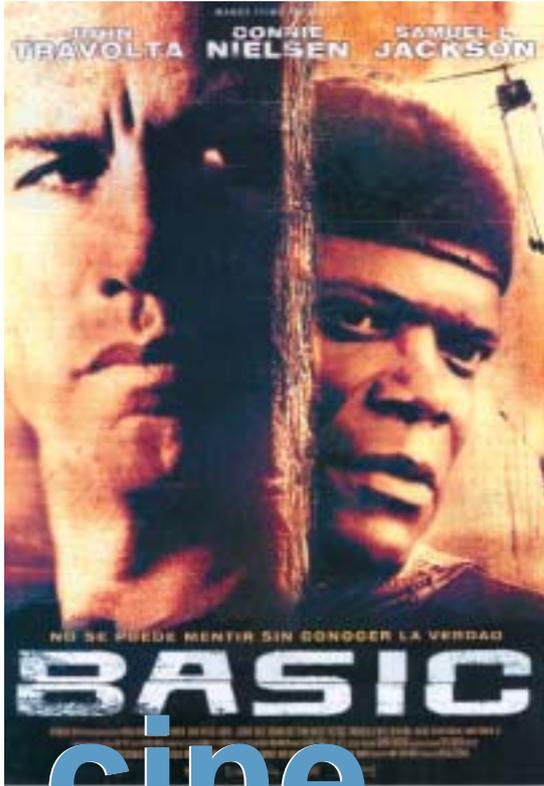
Gastronomía: La gastronomía típica senegalesa es el arroz con salsa. Entre los platos nacionales más conocidos destaca el tiéboudienne, que consiste en una olla de pescado con arroz aromatizado con o sin salsa de tomate, además de zanahorias, batatas, tamarindos, pimienta y perejil.



Regateo: Es una práctica totalmente imprescindible en Senegal, no solo para los extranjeros sino también entre la población local.



Costumbres Senegalesas: El respeto a las jerarquías es todavía algo muy importante entre los habitantes de este país. Para los antiguos nativos los ancianos eran por tradición, cultura y conocimiento los más respetados en cada poblado. El ritual del saludo es cuanto menos curioso entre los senegaleses y especialmente cuando los que se encuentran son de la misma Etnia. Consiste en preguntarse por turnos acerca de cada uno de sus familiares uno por uno, sobre la salud, trabajo, viajes ...



cine

Del aclamado actor-director John McTiernan (Die Hard, The Hunt for Red October, Predator) y del guionista James Vanderbilt nace Basic, una estremecedora, y multifazeteca película de suspenso.

Travolta protagoniza a un soldado retirado de las fuerzas de elite del ejército de los Estados Unidos que ahora es un agente de la DEA y que ha sido arrastrado al medio de un misterio que tiene que ver con la desaparición del temible y odiado Sargento Nathan West (Samuel L. Jackson).

libros

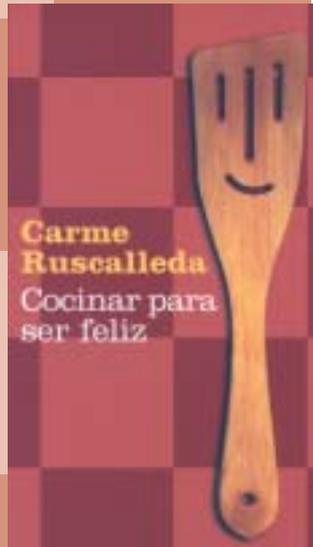
Cocinar para ser Feliz (Carme Ruscalleda)

Saber aprovechar debidamente y en el momento oportuno la gran variedad de productos que tenemos a nuestro alcance es una de las claves para lograr una cocina rica, sana y variada.

Éste es uno de los preceptos sobre los que se

asienta el saber culinario de Carme Ruscalleda, que en esta obra presenta una selección de recetas rápidas y de sencilla elaboración dirigidas a todos aquellos que aman la cocina.

Inspiradas en la más exquisita cocina tradicional y coronadas con el toque experto de **una gran profesional**, las propuestas de **Cocinar para ser feliz** satisfarán a todos los paladares que ven en la cocina cotidiana un modo de alcanzar la felicidad.



música

Alejandro Sanz -No es lo mismo

Tras dos años en silencio y recapacitando, llega el nuevo álbum de Alejandro Sanz "No es lo mismo".

A nivel musical es más maduro que los discos anteriores, Alejandro Sanz no ha querido continuar con la fórmula que tantos éxito le ha dado, y ha decidido arriesgar con un disco en el que experimenta nuevos ritmos como el hip hop y otros sonidos callejeros.

De entre todas las fabulosas canciones del disco, el primer single "No es lo mismo" es una canción que sorprende desde la primera escucha, tanto en lo musical como en el contenido de la letra, de marcado carácter urbano.



una nueva mirada

www.teleaviles.com

Avilés canal 48, Gijón canal 55, Luarca canal 27, Navia canal 48,
Tapia de Casariego canal 60, Vegadeo canal 39, occidente canal 53 y TeleCable

COMER BIEN

Pimientos de iquillo

Ingredientes (6 personas):

- 8 Pimientos de piquillo.
- 1 Perdiz brava escabechada.
- Nata líquida.
- Pimentón dulce.
- Hojitas de cebollino.

Elaboración: Se aparta en un recipiente el caldo de la perdiz escabechada y se reserva. La perdiz se deshuesa y desmenuza minuciosamente quitándole las partes negras, y se rellenan los pimientos con la perdiz y se reserva.

Se prepara la crema con la nata, un poquito de caldo de la perdiz y una pizca de pimentón dulce, se pone a hervir todo a fuego lento hasta que se reduzca la salsa quedando ligeramente espesa.

Se sirven en una fuente ovalada, se alinean los pimientos, ya rellenos, y se cubren con la salsa preparada anteriormente, se decoran con algún detalle de hojitas de cebollina.



Charlota de requesón

Ingredientes (4 personas):

- 2 Vasos de Oporto.
- 300 grs. de bizcochos de soletilla.
- 20 grs. de mantequilla.
- 300 grs. de requesón.
- 1/4 kg. de nata montada.
- 2 Cucharadas de azúcar.
- 100 grs. de nueces, sin cáscara.

Elaboración: Agregue la nata montada y el azúcar, removiendo con una cuchara de madera, hasta obtener una crema homogénea.

A continuación, escalde las nueces, escúrralas, pélelas y píquelas finamente antes de añadirlas a la crema.

Distribuya parte del preparado sobre el fondo del molde; cúbralo con otros bizcochos, y siga formando capas, terminando con una capa de bizcochos. Presione la charlota con la mano, tápela con una hoja de papel de aluminio, y déjela en el frigorífico durante 3 horas. Transcurrido este tiempo, vuélquela sobre una fuente de servir con mucha delicadeza.

Si lo desea, puede decorarla con guindas y fruta escarchada.



Rape con Ali-i-Oli

Ingredientes (4 personas):

- 1 Kg. de rape, limpio.
- 300 grs. de chirlas.
- 2 huevos duros, cortados en gajas.
- 1 Lata de guisantes pequeña.
- Harina.
- 1 Cucharada de perejil picado.
- Sal y pimienta.

Para la salsa all-i-oli:

- 1 Vasito de aceite de oliva.
- 3 ó 4 dientes de ajo.
- Miga de pan.
- Leche,
- Vinagre y sal.

Elaboración: En primer lugar, prepare la salsa: machaque los dientes de ajo en un mortero con un poco de sal, añada un trozo de miga de pan, remojada ligeramente con leche y vinagre, y continúe mojando hasta obtener una pasta muy fina. En ese momento, comience a incorporar el aceite poco a poco, mientras da vueltas con rapidez a la mano del mortero; continúe así hasta agotar el aceite y obtener una crema suave y homogénea. Rectifique la sazón, y reserve la salsa.

Trocee el rape, salpiméntelo, páselo por harina, y colóquelo en una cazuela de barro poco profunda; espolvoree con el perejil, y añada las chirlas, los huevos duros y los guisantes bien escurridos de su líquido de conserva.

Cúbralo con la salsa preparada, e introdúzcalo en el horno durante 15 minutos, a máxima temperatura. Sirva bien caliente.

Cámaras

!!Han arrasado...¡¡, este verano se han vendido más cámaras digitales que las tradicionales reflex, y esto es sólo el principio de una revolución el mundo de la fotografía equiparable a la que en su día supuso el revelado.

Sus ventajas con respecto a la reflex son evidentes, la gran revolución tecnológica de las cámaras de fotos digitales reside en que nos permiten sacar infinidad de fotografías pudiendo trasladarlas a una PC en forma automática sin gastar el rollo de película sensible tradicional y eliminando los procesos complicados de revelado químico, y el consiguiente tiempo de espera para su revelado.



Se ahorra mucho espacio, pues un simple cd-rom se pueden almacenar centenares de fotos, decidiendo el grado de compresión de los mismos.

Puedes editar y retocar las fotos desde el momento que las tomas y los ficheros no se degradan ni existe pérdida de calidad con el paso del tiempo.

El precio ha dejado de ser un obstáculo y la calidad y el número de características de los actuales modelos ha mejorado notablemente. Puede ser el regalo estrella de las navidades.

A la hora de adquirir tu cámara digital ten en cuenta estas tres características:

Cantidad de memoria. Esta capacidad es muy importante, ya que le dice a su dueño hasta cuántas fotos puede tomar sin borrar ninguna. A mayor resolución, menos capacidad de memoria. El precio de las pastillas de memoria esta entre los 50 y 90 euros en función de la capacidad de almacenamiento de la pastilla, las de mayor tamaño están en los 265 megas.

La resolución. Término que hace referencia a la calidad de la imagen que una cámara digital es capaz de obtener. A mayor cantidad de píxeles, mayor definición y calidad de la foto. Y viceversa. Pero todo tiene su contra, ya que si se pretende obtener una imagen de alta calidad y a buen tamaño, consumirá mucha más memoria, será más difícil para enviar por email o gastará más tinta de la impresora. En la actualidad hay modelos con resoluciones superiores a los 6 megapíxeles cuomprecio puede estar en torno a los 2.500 euros.

Baterías. Estas cámaras suelen gastar mucha batería para mantener el visor de cristal líquido, por lo que resulta conveniente prestarle atención a este punto. Lo mejor es buscar algún modelo que traiga una batería recargable, sino el gasto en pilas puede aumentar drásticamente.



SERVIMOTOR GIJÓN, S. A. 
 CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTORUSES

Carretera Gijón - Oviedo
 33392 Porceyo - Gijón

Tel. 985 167 671 Fax. 985 168 682

en **¡¡Visítanos!!**
Eternalón
 agencia local de la energía del nalón

save  

Trabajamos por un consumo energético responsable

JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS
 14 y 28 de Enero
 13 y 25 de Febrero
 11 y 25 de Marzo
 8 y 24 de Abril
 15 y 27 de Mayo
 12 de Junio
 En CIAÑO y VALNALÓN

Compruébalo en
www.ernalon.org

DIRECTORIO ASOCIACIONES



COCEMFE ASTURIAS

Doctor Avelino González, 5 bajo
33211 Gijón, Asturias

Tlf. 985 396 855

www.cocemfeasturias.es

Fax 985 990 756

e-mail: federacion@cocemfeasturias.es



FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos).
San Isidoro, 2 bajo izda - 33003 Oviedo.

Tlf. 985 222 521



UMA (Unión de Minusválidos de Asturias).
Balmes, 19 Bajo - 33204 Gijón.

Tlf. 985 360 438

Fax: 985 360 438



DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca).
Sabino Álvarez Gendin, 22 bajo - 33400 Avilés.

Tlf. 985 551 501

Fax: 985 551 501



AADEM (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple).
Monte Gamonal, 37 bajo - 33012 Oviedo.

Tlf. 985 288 039

Fax: 985 288 039



FQ (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística).
Melquiades Álvarez, 3 Eto. D, - 33002 Oviedo.

Tlf. 985 227 856

Fax: 985 227 856



AHEMAS (Asoc. de Hemofilia de Asturias).
Hospital Central. Julián Clavería, s/n.

Tlf. 985 230 704

Fax: 985 600 355



Asociación Parkinson Asturias.
Mariscal Solís, 5 - 33012 Oviedo.

Tlf. 985 237 531

Fax: 985 237 531



ACCU (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa).
La Paz, 1 bajo - 33209 Gijón.

Tlf. 985 091 237

Fax: 985 091 237



ALCER (Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales).
Emilio Rodríguez Vigil s/n 3º.

Tlf. 985 256 250

Fax: 985 256 250



ELA Principado (Contra Esclerosis Lateral Amiotrófica).
San Rafael, 22 - 33209 Gijón.

Tlf. 985 163 311

Fax: 985 163 311



CÉBRANO (Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrenvenida).
Urbanización Parque del la Luz. Cptan General Gutiérrez Mellado, 6 4º A.
33510 Pola de Siero.

Tlf. 985 726 470

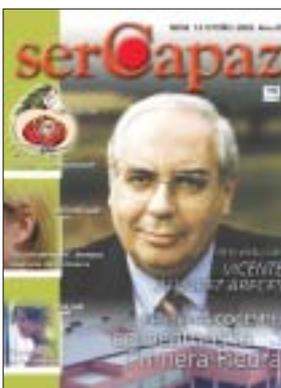
Fax: 985 726 470



ADAFA (Asoc. Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer).
Avda. Galicia, 62. Depcho Nº 8 - 33212 Gijón.

Tlf. 985 321 525

Fax: 985 321 525



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

CONTACTAR CON

Redacción serCapaz, Grupo Iniciativas, s.l.

Dr. Avelino González, 5 bajo 33211 Gijón, Asturias (España)

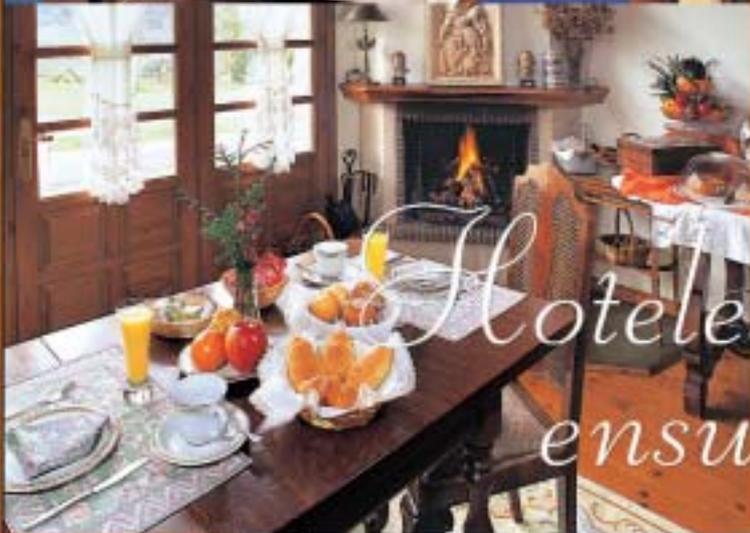
Tlf. 985 392 290 - Fax: 985 990 756 - e-mail: editorial@grupoiniciativas.com



CAJONAS
ASTURIANAS

Club de Calidad

Principado de Asturias



Hotels de
ensueño