

serCapaz

ENTREVISTA



Mercedes Álvarez
Consejera de
Cultura y Turismo



**COCEMFE
Asturias**

PREMIO ONCE 2009

con el

Proyecto Educativo
"Me muevo"

ACTUAL



El Presidente de
COCEMFE Asturias
promociona el
Turismo Accesible

ACTUAL



Semana Europea
de la Movilidad





Paisajes para la vista.
Historia y cultura
para el espíritu.
Diversión para el cuerpo.
Música para tus oídos.
Sabores únicos...
¿Quieres más?

Gijón

en todos los
sentidos

Estás en Gijón: no querrás perderte nada...
En todos los sentidos. Con todos los sentidos.



SUMARIO

ASOCIACIONES

- 04 **APTAA**
08 **Parkinson Asturias**
18 **AADEM**

ACTUAL

- 26 **Entrevista con Mercedes Álvarez**
Consejera de Cultura y Turismo
30 **Premio ONCE a la Solidaridad**
para Cocemfe-Asturias
32 **Semana Europea de la Movilidad**
36 **Calidad en las ONGs**
38 **Vacaciones para todas las personas**

CONOCER

- 43 **Avances en la medicina regenerativa**

ESPACIO ABIERTO

- 44 **XIII Trofeo "Ciudad de Oviedo"**
de Halterofilia Adaptada

VIVIR

- 49 **Ocio**

serCapaz Nº 37. Otoño 2009.

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

Publicidad: Susana Fernández

Tlf.: 985 392 290 - (susana@grupoiniciativas.com).

Diseño y Maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.

C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).

Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

Colaboradores: Ignacio Robles, Manuel Ángel Díaz, Javier Mesa, Sergio Benítez, Tamara Alcorta, Hugo Díez, Luisa Cantero, Covi Sánchez, M^o Dolores Santos, Clara Casiano, Verónica Feito, José Alberto Álvarez, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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: comunicacion@cocemfeasturias.es

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2000 - ISSN: 1699-1125

EDITORIAL

Con el verano recién terminado, nos sacudimos la arena de playa y nos ponemos manos a la obra para que esta nuestra y vuestra revista salga a tiempo y ofreceremos cumplida información de aquellos temas y noticias que deseamos os resulte de interés y utilidad.

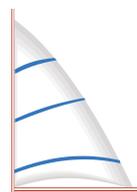
En ese sentido, porque nos importaba conocer la opinión de la nueva Consejera de Cultura y Turismo del Principado de Asturias, **Mercedes Álvarez González**, acerca de cuestiones que afectan en muchos casos a nuestra calidad de vida, fuimos a preguntarle sobre las más candentes, agradeciéndole desde aquí su cercanía y amabilidad.

En nuestro afán de colaborar en todo lo que atañe al mejor desarrollo de una viabilidad sostenible de la ciudad en que vivimos, hemos participado gustosamente en la **Semana de la Movilidad**, un proyecto de ámbito Europeo al que se suma el Ayuntamiento de Gijón mediante distintas iniciativas y acciones de sensibilización, y que nosotros apoyamos para conseguir que ello se traduzca en un conjunto de actuaciones concretas, encaminadas a progresar y afianzar en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Por último, queremos celebrar y agradecer la reciente concesión del **Premio ONCE a la Solidaridad**, en la categoría de **Entorno Sin Barreras**, que supone, además del reconocimiento de la labor de COCEMFE-ASTURIAS, un acicate para continuar trabajando y cumplir los fines y proyectos que justifican la existencia y el quehacer de nuestra Confederación.

Si desea enviarnos sus opiniones e inquietudes a la sección **Cartas al Director**, es imprescindible para su publicación, que nos envíen junto con la carta, una fotocopia del D.N.I.





ESCUELA DE VELA

PARA TODAS LAS PERSONAS

Ya es una realidad. Gracias a la Federación Asturiana de Vela y a la APTAA, se presentó un nuevo modelo de velero, el Access, especialmente diseñado para facilitar la práctica de este deporte a personas con diferentes discapacidades, o de la tercera edad.



Los Access son un prototipo de barcos prácticamente no volcables y, además, en lugar de la clásica barra de timón están dotados de un «joystick», con el que se puede manejar fácilmente el barco. La adquisición de estos dos barcos ha sido posible gracias a la colaboración de **Cajastur, HC Energía y la Federación de Vela**.

El proyecto Escuela de Vela para todas las personas tiene como actividad principal desarrollar cursos de vela para personas con discapacidad física, orgánica, intelectual o sensorial, teniendo como base el puerto deportivo de Gijón, de manera que proporcione un marco perfecto para que el navegante discapacitado contacte con el mar, en un escenario alejado de su entorno habitual. Además, es una actividad que equipara a navegantes con o sin discapacidad, pues en el barco no existen barreras.

Teniendo en cuenta, que somos una Comunidad Autónoma con aproximadamente 345 kilómetros de costa y muy ligada a las actividades marítimas, no entendemos la falta de actividades de vela para personas con discapacidad. Así pues, desde Aptaa apostamos por acercar al mar a todas las personas del Principado de Asturias.

Este proyecto se pretende llevar cabo todo el año, y tiene como objetivos:

- Impulsar y potenciar el afán de superación personal de los usuarios.
- Mejorar la autoestima y el desarrollo personal.
- Desarrollar una escuela de vela totalmente novedosa nunca antes realizada en Asturias.
- Fomentar la práctica de la vela.
- Iniciación, perfeccionamiento, y competición.
- Gestar una cantera de deportistas, con vistas a su integración para la participación en regatas y eventos deportivos.

Los participantes en este Proyecto harán una pequeña aportación para ayuda al mantenimiento del Proyecto. Asimismo, la Federación de Minusválidos Físicos de Asturias (FEDEMA) tramitará las licencias federativas de vela, obligatorias en la realización de cualquier deporte, así como el Apoyo en la Competición profesional, en el caso de que los usuarios así lo requieran.



Actualmente existen varias personas navegando en estos barcos y una a nivel internacional, logrando el tercer puesto en la última regata celebrada en La Coruña, en la modalidad Yastlan 460, barcos de nueva construcción.

El **Acces 303** posibilita un primer contacto con el mar en auténticos barcos de competición. Está totalmente adaptados es muy seguro y prácticamente involcables.

El **Gos 16**, sería el siguiente barco a navegar. Se trata de un biplaza fácil de llevar y más rápido que el Acces 303.

El **Yastlan 460**, es un barco de una plaza, en el que tú serás quien lo decida todo. Es un barco escuela, fácil de navegar y bastante divertido.

El **2.4m**, es el Copa América de la vela adaptada. Es un barco de una plaza, muy complicado, con mucho parámetros técnicos de trimado, muy rápido y a la vez muy divertido y que requiere bastantes horas de navegación previas (más de 200 horas). Es un barco paraolímpico fantástico.

El **Skud 18** es el más grande de los barcos adaptados de vela ligera. Es un biplaza muy técnico, como el 2.4, cuenta con la vela mayor y el foque como los anteriores, pero además lleva un gennaker bastante grande. Es un barco paraolímpico, en España solo hay 3 unidades. Su utilización es decisión del *seleccionador español* o de la *Fundación También*, que son los que disponen de estos barcos para poder navegarlos. Resulta un barco impresionante.

En Asturias sólo se dispone de dos Acces 303. En España se pueden navegar gracias a las Escuelas de Coruña, Santander, Denia, Mallorca y Madrid (en el embalse del Atazar, con la Fundación También, que dispone de todos estos barcos), con los que yo he podido navegar.



Os animo a que empecéis a navegar, a ver si conseguimos hacer una buena cantera, aunque sólo sea para divertirse y, con el tiempo, llegar a disponer de todos esos barcos en Asturias. **Ignacio Robles (Asociación Aptaa).**



COREA DE HUNTINGTON DE ASTURIAS

una nueva asociación en

COCEMFE-ASTURIAS

La EH es una enfermedad genética (hereditaria), es decir, que se transmite de una generación a la siguiente. Cada hijo/a de una persona portadora tiene el 50% de posibilidades de heredar la mutación responsable de la enfermedad y, por tanto, de desarrollar los síntomas que la caracterizan y que suelen aparecer en la madurez de la vida.

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD DE HUNTINGTON?

La enfermedad de Huntington (EH) es una enfermedad neurológica, hereditaria y degenerativa que debe su nombre al médico George Huntington, quien la describió por primera vez en 1872. También es conocida como Corea Huntington, haciendo referencia a la palabra griega que significa "danza", para describir los movimientos que caracterizan a esta enfermedad.

¿QUÉ PRODUCE LA EH?

La EH es una enfermedad genética (hereditaria), es decir, que se transmite de una generación a la siguiente. En 1993, los científicos identificaron el gen que causa la EH y en él la mutación que reasocia a la enfermedad. Dicha mutación consiste en una expansión (aumento de tamaño) de un segmento repetitivo del trinucleótido CAG en el gen huntingtina localizado en el cromosoma 4. La mutación (expansión) origina una alteración de la proteína codificada por este gen, en última instancia, es la responsable de los síntomas de la EH. Aunque cada célula de nuestro cuerpo tiene dos copias de cada gen, es suficiente con tener una copia del gen anormal o expandido para producir la EH. Cada hijo/a de una persona portadora tiene el 50% de posibilidades de heredar la mutación responsable de la enfermedad y, por tanto, de desarrollar los síntomas que la caracterizan y que suelen aparecer en la madurez de la vida. Si el descendiente no hereda la mutación, no desarrollará la enfermedad y tampoco la podrá transmitir a la siguiente generación: *"la EH no se salta generaciones"*.

Los estudios genéticos permiten conocer sin ningún género de dudas el status genético de cualquier paciente o persona en riesgo de desarrollar la enfermedad.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA EH Y CUÁNDO APARECEN?

Una persona que hereda la EH normalmente muestra signos de la enfermedad de forma muy lentamente, progresiva y puede pasar desapercibido durante años. La edad a la que una persona comienza a mostrar los signos de la enfermedad está relacionada con la longitud de la expansión en el gen de la EH: cuantas más repeticiones existan, antes aparecerán los síntomas. De todos modos,



Manuel Ángel Díaz, Pte. de la Asociación, con Familiares Madrileños y Asturianos EH, que participaron en las reuniones de Lisboa.

esta relación es muy variable: no es posible hoy en día predecir la edad de comienzo a partir de los resultados del test genético o de cualquier otra información. La EH produce alteración del movimiento, problemas psiquiátricos y cambios cognitivos, normalmente a partir de mitad de la vida adulta. Los signos y síntomas de la EH varían en cada persona. Por ejemplo, una persona puede tener grandes alteraciones del movimiento, leves síntomas psiquiátricos y poco deterioro intelectual, mientras que otra puede tener depresión y ansiedad durante muchos años antes de que se le detecte cualquier alteración del movimiento.

La Asociación fue creada en Oviedo un 23 de abril de 1998 con el fin de: **Representar, promover y defender los intereses peculiares de los enfermos afectados por la COREA DE HUNTINGTON, así como a sus familiares, procurando la mejora de sus condiciones de vida, principalmente en lo asistencial, social, económico y cultural, sirviendo de cauce de expresión de sus necesidades y aspiraciones.**

Asociación Corea de Huntington de Asturias
(ACOREAHAS)

C/ Fernández de Oviedo, s/n. 33013- OVIEDO
(Centro Social Javier Blanco)

Contacto con la Asociación en el móvil 687 481 943
y en el e-mail: acoreahas@yahoo.es
Página Web: <http://acoreahas.iespana.es>

TRASTORNOS DEL MOVIMIENTO

Son característicos en personas que padecen la EH, puede empezar con un ligero nerviosismo o intranquilidad y suele evolucionar con la aparición de los movimientos coreicos, característicos, hasta afectar seriamente el control motor. En niños y adolescentes con EH, así como las personas en los estados más avanzados de la enfermedad, suele predominar la rigidez sobre los movimientos coreicos involuntarios.

DETERIORO COGNITIVO

La EH produce falta de flexibilidad mental, por lo que a una persona con Huntington le puede resultar difícil aprender una nueva información o acordarse de las cosas. Estos cambios cognitivos pueden causar problemas en el desempeño de su trabajo o de las tareas domésticas habituales antes de que sean evidentes otro tipo de síntomas.

PROBLEMAS PSIQUIÁTRICOS

Muchos de los problemas psiquiátricos en la EH se pueden tratar de forma eficaz. La depresión es frecuente en la EH y suele aparecer antes del comienzo de otros signos y síntomas de la enfermedad. Hoy en día, las formas más frecuentes de depresión en la EH se controlan eficazmente. La depresión mayor puede conducir a intentos de suicidio en algunas personas. Dado que la depresión también es muy habitual en la población en general, puede ser difícil saber si la depresión es un síntoma inicial de la EH en una persona con riesgo.

Otros problemas psiquiátricos que aparecen en las personas con EH suelen incluir ansiedad, obsesiones, irritabilidad, impulsividad, alteración social y apatía. Algunos pacientes con EH pueden tener estallidos de violencia o psicosis (alucinaciones o ilusiones).

La asociación continuará demandando el equipo multidisciplinar de atención a los enfermos y familiares. Al mismo tiempo queremos darles las gracias públicamente a los profesionales que desinteresadamente nos ayudan y colaboran.

¿CUÁL ES SU SITUACIÓN EN ASTURIAS?

En Asturias estamos sin referente alguno y en estos momentos no se está cumpliendo el protocolo, que se tiene firmado con el estudio europeo. Esperamos que la consejería de Salud y su Consejero tomen nota de este problema y que haya voluntad política para solucionarlo.

Esta asociación continuará demandando el **equipo multidisciplinar** de atención a los enfermos y familiares. Al mismo tiempo queremos darles las gracias públicamente a los profesionales que desinteresadamente nos ayudan y colaboran.

Manuel Ángel Díaz Corro. Presidente de ACOREHAS

GRUAS ROXU		OVIEDO
		Ctra. Santander s/n. Meres (Siero) Tlf.: 985 793 636. Fax: 985 794 048
		GIJÓN
		Tremafes, 11 Tlf.: 985 357 743
		AVILÉS
		Tabaza Tlf.: 985 515 091. Fax: 985 515 582

	<ul style="list-style-type: none"> · Reprografía · Impresión digital · Cartelería · Montajes
CENTROS morés	
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	

	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Limpieza integral de vehículos y tratamientos de chapas. ↳ Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio.
GRUPO itma	
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


Industrial Olmar, Sociedad Anónima
C/ Lealtad, 13. 33212 Gijón - Tel: 985 321 700 - Fax: 985 323 831 Apartado 314 - 33280 Gijón - www.olmar.com

ORTOPEDIA CENTER	
CALZADO PARA DIABÉTICOS DESCANSO Y BIENESTAR	
C/ Orán, 3 (Gijón). Tlf.: 985 34 33 76 Entrada Ambulatorio de Pumarín	

	Ctra. Oviedo - Gijón, Km. 12 Tels. 985 261 498 - 985 262 844 33192 Pruvia - Llanera
BODAS Y BANQUETES	



TAIJIQUAN

UN EJERCICIO PARA LA SALUD, UN ARTE MARCIAL Y UN MÉTODO DE RELAJACIÓN

Hay dos escuelas principales de Chuantong Wushu las denominadas externas (originadas en el círculo de los Templos Budistas) caracterizadas por el dominio de la fuerza muscular, los movimientos rápidos y vigorosos y las escuelas internas (influenciadas por el taoísmo y originadas en la montaña Wu Dang) caracterizadas por el dominio de la fuerza interna (jing) y los movimientos suaves, relajados y fluidos.

Taijiquan (Tai-Chi Chuan), es una modalidad de gongfu (Kung-fü), Taiji significa Principio Último y Supremo; mientras que quan es puño o boxeo. Así que taijiquan se podría traducir por la aplicación del Principio Último y Supremo al boxeo o a la lucha o "Boxeo Ultimo Supremo".

En torno a esta disciplina existen muchas leyendas, las cuales le atribuyen un origen divino, esto debido a los beneficios físicos y psicológicos que aportan a sus practicantes.

El Taijiquan, es una disciplina de lucha, cuya génesis histórica se remonta al siglo XVIII de nuestra era (si bien es verdad que se considera al monje daoista Zhangsanfeng como fundador mitológico del arte allá por el siglo XIII), en el poblado de Chenjiaguo provincia de Henan en China, considerándose como su fundador a Chen Wan Ting. Con el paso de los siglos, el Taijiquan se diversifica en 5 escuelas principales, (aunque hoy en día hay muchos y muy diversos estilos con mayor o menor tradición) con características propias (Chen, Yang, Wu, Sun y Hao). La fama de la cual goza el Taijiquan es debido a que de este estilo marcial se han formado algunos de los más destacados peleadores chinos de gongfu de las pasadas tres centurias.

El Taijiquan además de ser un arte marcial, es una gimnasia para preservar y restablecer la salud. Esta faceta ha sido fuertemente fomentada y difundida el gobierno de la Repú-

blica Popular, el gobierno socialista ha dado un fuerte apoyo a diferentes actividades tradicionales, entre ellas al gongfu (no sin varias transformaciones, adaptaciones, regularizaciones o como se quiera llamarlas). El Taijiquan como una rama del gongfu ha experimentado un avance sin precedentes, llegando a difundirse y popularizarse en todo el mundo, ya sea como sistema de defensa personal, deporte o como medio de prevención de enfermedades y específicamente como una actividad que coadyuda a la conservación de la salud. Tiene la cualidad de fortalecer y preservar la salud, gracias a sus movimientos suaves y armoniosos, combinados con la respiración profunda y el estado de concentración de la mente.

Es muy recomendado para las personas que sufren de problemas del sistema nervioso, circulatorio, digestivo y algunos tipos de cáncer. El programa de estudio de Zhong Ding consta de: Posturas básicas, formas de manos libres o vacías, formas con armas y ejercicios de parejas (tuis-hou; dalu; sanshou, etc).



Combinando las legendarias técnicas tradicionales del antiguo arte del gongfu, con la enseñanza moderna, toda una tradición de excelencia, atención personalizada y profesionalismo, lo que confieren a nuestra escuela un excelente lugar para iniciarse en las artes chinas y su posterior desarrollo.

Esto hace del entrenamiento en nuestra escuela, una de las mejores experiencias.

El taijiquan trabaja el cuerpo, la mente y el espíritu, mejora y fortalece el cuerpo y la salud; a través de una buena postura.

El taijiquan mejora y favorece la relajación; a través de una buena postura y la correcta actitud mental.

El taijiquan mejora la mente, a través de mantener la correcta postura, la correcta actitud mental y la concentración (en la postura correcta).

El taijiquan mejora el espíritu, porque te obliga a mantener la mente en lo que estás haciendo en ese preciso instante, a través de la postura correcta y la correcta actitud mental.

Destaca entre otras técnicas por el desarrollo de la suavidad sobre la fuerza. Basado en el trabajo de la energía interna más que en la fortaleza muscular.

En el taijiquan los movimientos se realizan de manera suave, lenta, relajada, continua y circular. Esto permite en todo momento tener conciencia del estado estructural de nuestro cuerpo lo que permite (en la postura correcta) el aumento y evolución de nuestra energía interior.

El símbolo del Taiji es el ying-yang. Esta interacción es constante durante la práctica ya que continuamente se está alternando entre lleno-vacío, compresión-expansión, dentro-fuera, etc... y la no lucha contra el oponente, sino ceder y adaptarse a sus movimientos buscando su neutralización y su desequilibrio.

El alineamiento de la columna y la estructura del resto del cuerpo acompañando a esta, así como la actitud mental requerida y los movimientos de la práctica, realizan a nivel interno un suave y estimulante masaje sobre los órganos internos lo cual se transforma en un profundo estado de relajación y un fortalecimiento del sistema. Esto contribuye a un mejor estado de salud y una revitalización del cuerpo tanto a nivel externo como interno.

Al ser un arte de gran antigüedad le confiere una gran ventaja ya que han estado sometidas a prueba durante varios siglos. Por este motivo está demostrada su validez como sistema de defensa y como un ejercicio muy beneficioso para la salud. Sus métodos son seguros, respetan el cuerpo y son aptos para todas las personas.

En los clásicos del taijiquan está escrito: "Cuando las vértebras más ba-

jas estén completamente erguidas, el espíritu de la vitalidad alcanza la parte alta de la cabeza. Cuando la parte alta de la cabeza se siente como suspendida desde arriba todo el cuerpo se sentirá ligero y ágil". Esta es una de las mejores maneras de fortalecer la columna y el cerebro. Una columna fuerte y bien estructurada implica a todos los órganos internos, mejorando sus funciones y fortaleciéndolos. Esto por tanto compromete al estado general del cuerpo y de la mente a mantener una buena salud, a mejorar esta e incluso a curar o aliviar todo tipo de enfermedades.

El alineamiento de la columna junto con la correcta colocación del resto de las estructuras básicas corporales y los movimientos suaves, lentos y circulares del taijiquan actúan sobre los órganos internos dándoles un agradable masaje. Si además acompañamos esto con la actitud mental requerida, distendida y abierta, podemos conseguir un estupendo estado de relajación.

La intensidad del ejercicio está determinada por el ritmo interno del cuerpo, llámese respiración o concentración. Esto es suficiente (sin excesos) como estímulo a la circulación del qi en el cuerpo. Así el sistema nervioso armoniza las cuatro extremidades con el tronco. Al enfatizar en la unidad corporal, engendra un estado de tranquilidad y así con una práctica constante se obtiene un efecto anti-estrés.

La suavidad y lentitud permite a las articulaciones ser ejercitadas sin presión y de esta manera son fortalecidas, lo cual ayuda a liberar sus acciones.

La respiración abdominal profunda, la acción de los pulmones ayuda a una mejor oxigenación del sistema, la sangre y la totalidad del cuerpo, eliminando además, de manera más efectiva las toxinas.

Las posturas afectan directamente a la glándula del timo, que está directamente relacionada con el sistema

inmunológico. Esto se traduce en una mayor resistencia a las distintas afecciones y enfermedades.

Coger la energía del cielo, elevar el espíritu, tomar la energía de tierra, hundir el qi y el corazón-mente en el dantien; realizando esto durante largo tiempo como guía de tus actividades te ayudará a encontrar el camino correcto para tratar con la gente y contigo mismo. El odio, los celos, la ira, la depresión, la ansiedad poco a poco desaparecerán rechazando lo malo y aceptando lo bueno; el temperamento agresivo se irá calmando gradualmente.

El aspecto marcial del taijiquan proviene de poner en práctica todos sus principios más que de la ejecución de sus aplicaciones.

Este arte interno de origen Daoista está fundamentado en el desarrollo de la suavidad. El dicho "de una gran suavidad proviene una gran fuerza" es uno de los pilares de este arte que está basado en el trabajo y desenvolvimiento de la energía interna (jing) más que de la fuerza muscular (li).

Así, relajar, hundir, ceder, neutralizar, pegarse, adherirse, conectar y seguir son las consignas de la práctica de taijiquan, y deberían de estar contenidas en cualquier cosa.

Este aspecto interno es difícil de apreciar, obtener y comprender, y permanece oculto para quienes carecen de una adecuada formación.

Es precisamente este aspecto interno el que se traduce en salud y bienestar. Por ello los estudiantes y practicantes de taijiquan y de qigong deberían también aprender a distinguir lo puro de lo adulterado, al igual que se hace con la comida o cualquier otra cosa.

"En el taijiquan uno se relaja para abrirse al fluir de qi que es la fuerza de la vida y lo que mueve al cosmos".

Javier Mesa

1ª parte del reportaje

ACTIVIDADES de la ASOCIACIÓN F.Q

La Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística quiere agradecer al Conseyu de la Mocedá de Xixón (cmx) el habernos permitido participar en la 5ª edición de la Fiesta de las Asociaciones, realizada en la misma ciudad de Gijón del 23 al 26 de Julio de 2009.



Imagen de uno de los Rastrillo Solidario realizados en Asturias.

En dicha celebración hemos tenido la oportunidad de entregar conjuntamente con COCEMFE-ASTURIAS, información sobre nuestras entidades, y de llevar a cabo un rastrillo solidario, actividad ésta última que la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística está realizando en distintos puntos de Asturias para apoyar la financiación de los proyectos que constituyen la atención básica de las personas que padecen Fibrosis Quística en el Principado de Asturias y forman parte de nuestra entidad, junto con la Colaboración de la **Obra Social y Cultural Cajastur** y otras Obras Sociales.

Uno de estos proyectos es el de **rehabilitación respiratoria** domiciliaria, que venimos realizando desde hace años, y que constituye un proyecto de gran importancia, al igual que la práctica de ejercicio físico ya que a las personas que padecen Fibrosis Quística les ayuda a fortalecer la musculatura, y en consecuencia mejorar su calidad de vida.

Otro de estos proyectos se centra en el **asesoramiento social y en apoyo psicológico**, precisado en determinados momentos, tanto por las propias personas que padecen Fibrosis Quística, como por su núcleo familiar.

Por ello, en un año especialmente complicado por la crisis económica, nos es muy grato sentir el apoyo del **Gobierno del Principado de Asturias**, del **Ayuntamiento de Oviedo**, así como de la **Obra Social y Cultural de Cajastur** a la hora de darle continuidad a nuestros proyectos.

Por último me gustaría comunicarles que el próximo **27 de noviembre de 2009, celebraremos nuestra Cena Benéfica anual**, y les invitamos a todos a que nos acompañen en ese día tan especial, estando a la venta las invitaciones en nuestra asociación a partir del 10 de Octubre.

Tras la realización del Rastrillo y el éxito del mismo, la Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística, valora la realización, en el 2009, de otras ediciones que incluirán nuevas localidades del Principado de Asturias, y de las que os mantendremos informados.

Por último nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a:

- ▶ La **Asociación de Comerciantes del Fontán**, por todas las facilidades prestadas, por la amabilidad y por la ubicación concedida.
- ▶ La **Nueva España** y a **Radio Asturias**, por dar publicidad de la actividad e informar de la misma a los lectores y a los oyentes respectivamente.

Sergio Benítez Méndez. Presidente de FQ Asturias
Tamara Alcorta García. Trabajadora Social FQ Asturias

Integración Laboral

**Porque todos
merecemos una
oportunidad**

Gracias al programa INCORPORA de la Obra Social "la Caixa", 6.020 empresas han dado una oportunidad a 16.780 personas en riesgo de exclusión. Por eso, desde la Obra Social "la Caixa" queremos agradecer su implicación a empresas, a entidades sociales y, especialmente, a nuestros clientes.

Infórmate y participa · www.laCaixa.es/ObraSocial · 902 22 30 40

 **Obra Social "la Caixa"**

*"Antes era solo un discapacitado,
ahora soy controlador de procesos."*



ASEMPA



EL BOSQUE DE LOS SUEÑOS



Este ha sido el primer año que ASEMPA ha organizado un campamento de verano, una nueva experiencia tanto para afectados como para familiares.

Todo comenzó el día seis del pasado mes de julio cuando a las nueve y media de la mañana unos se subían a su coche camino a Cubillos del Sil y otros, nerviosos y ya ansiosos por llegar, esperábamos el autocar que nos llevaría hasta un lugar cuyo nombre, El Bosque de los Sueños, prometía una semana de diversión y buenos momentos. Y así fue, cuando el conductor del autocar nos dijo aquella frase de “ya hemos llegado” y miramos por las ventanillas todos quedamos asombrados, el campamento era un lugar precioso, con sus jardines, sus cabañas de madera y, algo realmente importante para los que utilizamos silla de ruedas, allí no había ni un solo escalón ni ningún otro tipo de barrera, puertas amplias, baños adaptados y hasta alguna que otra cabaña domotizada, la cosa empezaba bien.

Poco a poco la gente fue llegando, algunos no conocíamos a nadie, otros ya tenían la suerte de conocerse con anterioridad. Era mediodía, así que la rueda de presentación la hicimos ya sentados a la mesa del comedor. Este fue el inicio de nuestra pequeña semana de aventura.

A partir de ahí y, puesto que no había actividades previamente organizadas por ser el primer campamento que se hacía, tuvimos que improvisar... y salió bien, realmente bien.

Justo al lado del campamento estaban las instalaciones de las piscinas municipales, tres vasos al aire libre y uno de ellos con una silla-ascen-



sor que permitía a las personas de movilidad reducida entrar al agua para darse un baño, lo cual hizo las delicias de todos y especialmente de los más pequeños a los que no había manera de sacar de allí, también contaban con una cafetería, con terraza, merendero y con varias canchas de tenis. La mayoría de las tardes, y también alguna mañana que otra, las pasábamos allí bañándonos y tomando el sol. Después de la tarde de piscina y sol nos volvíamos a nuestras cabañas a tomar una ducha y ponernos guapos para la cena a la que nos llamaban a golpe de campana. Una vez terminada la cena empezaban las veladas en las que nuestro fotógrafo polivalente tocaba la guitarra y poco a poco la gente se iba animando a acompañarle cantando, incluso, en ocasiones, mientras la guitarra sonaba con cualquier melodía, el juego consistía

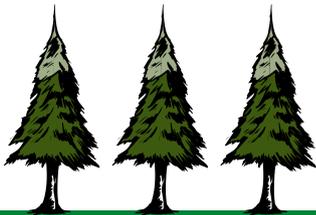
en ir inventando una letra que, así, sacada de la manga y sobre la marcha sonara mínimamente bien. Este momento también era aprovechado para sacar los portátiles y utilizar la mesa de ping-pong como si de un ciber se tratase, sacándole rendimiento al Wifi del campamento.

Tuvimos la suerte de que estando allí se celebraron las fiestas del pueblo, a lo cual sacamos mucho partido. Todo empezó con la pesca de truchas a mano en un estanque que estaba situado en el parque del pueblo, el objetivo no era fácil de conseguir pero la gente de nuestro campamento logró pescar unas cuantas. Además hubo fuegos artificiales y un par de actuaciones, los hermanos Calatrava nos hicieron pasar un buen rato y Georgie Dann también se dejó caer por Cubillos. Algo que nos llamó la atención fueron los ex-

traños “discobares” que montaron para las fiestas del pueblo, estaban instalados en las cuadras vacías de gran parte de las casas del pueblo, pero no faltaban ni la música a todo volumen, ni por supuesto, las luces de neón.

Aparte de disfrutar del sol, las piscinas y de las fiestas del pueblo los más jóvenes se lo pasaron en grande cuando fueron a montar en los cars adaptados, fue una maravilla ver sus caras de felicidad cuando regresaron al campamento contándonos la velocidad que habían alcanzado conduciendo los coches. También pasamos una mañana en el mercado de Ponferrada, donde, tengo que confesar, disfruté como una niña mirando y comprando “trapitos” y recuerdos para traer a Asturias.

En resumen este ha sido el primer campamento de verano ASEMPA y, creo que todos los que allí estuvimos, esperamos que no sea el último.



► El campamento “El Bosque de los Sueños” resultó ser una experiencia muy agradable. La calidad de las instalaciones, el buen trato de sus empleados y una perfecta organización consiguieron que todos los miembros de la asociación disfrutáramos de una bonita semana de vacaciones.

Los usuarios de sillas de ruedas no encontraban ninguna barrera arquitectónica en todo el recinto, podían pasear solos y disfrutar de una autonomía difícil de encontrar en la ciudad.

Creemos que todos estamos de acuerdo en que la experiencia fue muy gratificante y esperamos volver en los próximos años.

Hugo Díez. Socio de ASEMPA



EXPERIENCIA PERSONAL

Soy Luisa, socia de ASEMPA y madre de un niño afectado de enfermedad neuromuscular en estudio. Os voy a comentar mi experiencia en el primer Campamento Familiar que ha organizado ASEMPA **gracias a la colaboración del Rotary Club de Gijón.**

Desde el 6 al 13 de Julio hemos pasado unos días de convivencia familiar en las cabañas del “Bosque de los Sueños” en Cubillos del Sil, León.

Ha sido la primera ocasión que me ha surgido para convivir con otras familias de Asturias ligadas también con el tema de las enfermedades neuromusculares. Y puedo decir que las familias que viven una situación de la enfermedad más avanzada a la que yo vivo me han demostrado que la discapacidad no es ningún obstáculo que limite el vivir la vida con alegría, todo lo contrario. A pesar de tener más trabajo que yo, puesto que sus niños están en sillas de ruedas, me han enseñado que realmente se puede vivir sin que eso suponga alguna traba para disfrutar de la vida.

He observado que las cabañas estaban completamente adaptadas, los caminos del recinto eran muy amplios, el baño con barras, mamparas corredizas muy amplio, sin ningún escalón, sin obstáculos. Los jardines muy cuidados y limpios. Y el personal de lo más agradable y respetuoso.

Además hemos podido disfrutar del acceso a las piscinas municipales que se encontraban a escasos metros del campamento. Una de las tres piscinas, de las que todos hemos disfrutado, disponía de una silla acuática para que los niños y personas en sillas de ruedas pudieran acceder a bañarse.

Aunque mi hijo aún no precisa de una eliminación de barreras he visto que la adaptabilidad ha facilitado que la gente se encontrara muy a gusto en

el recinto. Al convivir estos días en grupo me he podido dar cuenta de estas circunstancias que antes ni me imaginaba que existieran. Me ha servido para ponerme en el lugar de la gente que tiene obstáculos.

Ha sido una experiencia gratificante totalmente, por eso me gustaría repetir. He de destacar que me ha sorprendido y gustado mucho el compañerismo que se ha mostrado en el grupo que hemos formado esta semana, a pesar de ser familias que nos acabamos de conocer.

Cuando me apunté al campamento sólo conocía a 2-3 personas y tenía poco trato con ellos, sólo de vernos en la asociación. En estos días de campamento hemos disfrutado y compartido muchos momentos buenos, he visto mucha humanidad en las familias.

Todos ellos me han ayudado mucho con mi hijo en las actividades que hemos desarrollado: ir a las fiestas del pueblo, acompañarnos a los karts adaptados, compartir y jugar en grupos, tocar la guitarra, etc...

También comentar que ha sido la primera experiencia de mi hijo en una silla de ruedas ¡Al ver a los demás niños desplazarse en sus sillas eléctricas deseaba poder tener una silla! Él también quería hacer carreras. Una de las familias nos dejó probar una silla manual y, a fin de cuentas, mi hijo iba más descansado cuando hacíamos trayectos largos.

Por todo lo vivido me he encontrado muy bien, como si las familias nos conociéramos de hace mucho tiempo, por todo ello les estoy muy agradecida y me han demostrado que ningún problema nos puede quitar la alegría y la felicidad en esta vida.

Luisa Cantero. Socia de ASEMPA



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres con Discapacidades de Asturias

LA ACCESIBILIDAD A NUESTRO ALCANCE



Hoy vamos a hablar de la suma necesidad de tener una accesibilidad al alcance de todos, en nuestro entorno y de eliminar las barreras que nos impiden hacer una vida más idónea y confortable.



Desde que se aprobó la ley de accesibilidad en el año 1995 y el reglamento en el año 2003 son muchas las cosas que han mejorado en nuestras ciudades, pero también son muchas las cosas que aún quedan por hacer. En cuanto al contenido de la ley generaliza para personas con discapacidad sin tener en cuenta edad o sexo de la persona, sería el caso de una mujer con discapacidad que por su constitución física no tiene la misma fuerza que un hombre y esto aún se agrava más con la edad.

Con este escrito queremos pedir la colaboración de las 23 Asociaciones que pertenecemos a COCEMFE-ASTURIAS y también de todas aquellas asociaciones, instituciones y personas que se sensibilicen por nuestra causa. Tenemos todos juntos que empezar a decir **"BASTA YA"** Tenemos que empezar a denunciar cuando veamos que no se está cumpliendo la ley. Y aprovechando que nuestra legislación es carente no podemos dejar pasar las cosas, no podemos culpar al propietario de un establecimiento por no tener su establecimiento adaptado, **hay que exigir a la administración que no se den licencias de apertura sin que todo esté accesible para las personas con movilidad reducida.**

Nos hacemos eco de las quejas que llegan a nosotras a través de nues-

tra asociación de aquellas mujeres y niñas que se ven afectadas por una *Movilidad Reducida*, especialmente en nuestras ciudades y que tienen todos los días problemas para realizar su vida cotidiana. Podríamos poner muchos ejemplos de restaurantes, hoteles, sidrerías, centros de salud y organismos públicos que no reúnen las condiciones necesarias de accesibilidad para las personas con movilidad reducida. Estamos cansadas de ver obras en las calles de nuestra ciudad donde las aceras son impracticables para una persona con silla de ruedas o rampas que no podemos subir de la inclinación que en algunas ocasiones llegan a tener.

También tenemos muchos problemas con las plazas de aparcamiento reservadas para personas con movilidad reducida. Nunca tenemos sitio para aparcar porque siempre está lleno de coches con tarjeta que luego llegan sus conductores y aparentemente no tienen ninguna discapacidad. Creemos que no se pueden conceder las tarjetas a toda persona que tenga un certificado de discapacidad sino de verdad aquellas personas que tenga una movilidad reducida y que tengan realmente problemas para desplazarse.

Desde nuestra asociación queremos hacer llegar el apoyo a todas las asociaciones que estamos luchando día a día por erradicar estos problemas.

Estamos dispuestas cuando así se nos solicite a acompañar a los técnicos de la Oficina de Accesibilidad de COCEMFE-ASTURIAS para ir con ellos a visitar los distintos lugares no accesibles de nuestra ciudad. Creemos que todos al final luchamos por el mismo objetivo una **"Ciudad Accesible"** para todos/as lo único que las cosas no se ven igual por las personas que van caminando por muy técnicos que sean, que por las personas que van en una silla de ruedas.

También aprovechamos la ocasión para informar que desde nuestra asociación continuamos desde Septiembre con nuestra campaña haciendo llegar nuestras experiencias a todas las mujeres discapacitadas de Asturias, intentando acercar más la Asociación AMDAS LA FONTE a esos lugares donde son grandes las dificultades con las que se encuentran las mujeres asturianas en el Medio Rural.

Con la esperanza de poder lograrlo entre todas, os esperamos en las charlas que impartiremos por los distintos pueblos Asturianos y que próximamente serán publicadas las fechas en nuestra página Web:

www.amdaslafonte.com

GRACIAS a todos desde nuestra asociación.

AMDAS LA FONTE



PRESENCIA DE ALCER EN LA

La Asociación para la Lucha contra Las Enfermedades Renales *ALCER ASTURIAS* participó una vez más como es habitual en la Feria Internacional de Muestras de Asturias (Gijón), con la intención de llegar a todas aquellas personas que de una manera voluntaria y altruista deciden donar sus órganos.

Es muy notoria la presencia de personas cada día más jóvenes (18 -22 años) que de forma espontánea deciden acercarse al stand y pedir información sobre la donación de órganos e incluso hacerlo sobre las marcha.

Se han vuelto a superar todas las previsiones llegando a un total de 689 donaciones con una media diaria aproximada de 43 donantes.

Gran parte de la gente también aprovechó para pedir información sobre la ubicación de la Hermandad de Sangre y poder donarla. Así mismo y colaborando con CCT hicimos un total de 10 donantes de Médula.



FERIA de MUESTRAS de GIJÓN

Otra de las preguntas más repetitivas durante la duración de la Feria fue el interés de la gente en conocer a donde deben acudir para poder hacer el testamento Vital.

FUNDACIÓN FAEDIS

PARA LA PROMOCIÓN DEL EMPLEO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

- Bolsa de empleo de personas con discapacidad
- Información y gestión de subvenciones y ayudas a la contratación de personas con discapacidad
- Asesoramiento en el cumplimiento de la cuota de reserva

c/ Asturias 25, Bajo. 33004 Oviedo
Teléfonos: 985 96 30 76 y 985 96 30 70
Fax: 985 96 37 30
E-mail: faedis@faedis.es / www.faedis.es





ACTIVIDADES DE APACI

Desde APACI Asturias desarrollamos diferentes actividades de animación, ocio y tiempo libre con nuestros pequeños, dos de las actividades más importantes, son:

La fiesta de la Primavera y el campamento de verano.

FIESTA DE LA PRIMAVERA 2009

Año tras año nuestros niños y niñas, ansían la llegada de esta actividad con más ilusión si cabe, al igual que sus familias, que sólo buscan su bienestar y la felicidad, este año

los integrantes de ese maravilloso equipo de trabajo han preparado para nuestros pequeños corazones una gran fiesta donde han pasado una fantástica tarde, en la que pudieron disfrutar de una fabulosa merienda, dos tartas enormes, además de un fantástico cuento cuentos y talleres realizados por el **Palacio de**

celebramos el día Mundial del Medio Ambiente.

Además Ikea Asturias ofreció a las familias algunos aperitivos mientras vieron la presentación del piso de Madrid con imágenes y videos.



como el pasado celebramos el día 5 de junio la **5ª Fiesta de la Primavera en Ikea Asturias** donde ya somos veteranos, pues contamos con su apoyo en múltiples ocasiones dando muestras de su implicación y generosidad con nuestro colectivo, todos

los niños que han colaborado desinteresadamente con Ikea para poder conseguir una sonrisa de nuestros peques, que se lo pasaron en grande decorando su propia maceta para a continuación poder plantar diferentes semillas, ya que también

La fiesta tuvo una gran acogida pues contamos con 60 niños y niñas, además de sus familias que fueron recibidos a su llegada por **Ulf Grane** director de Ikea Asturias y **Graciela Rosal** Responsable de Medio Ambiente.

ACTIVIDADES DIVULGATIVAS Y DE OCIO VERANO 2009

El pasado 24 de Julio la Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple celebró su ya habitual Comida de Verano, a modo de despedida antes del periodo vacacional. En esta ocasión el encuentro se llevó a cabo en el Llagar de Titi, establecimiento totalmente accesible, donde también disfrutamos de un espectáculo de magia.

Durante el mes de Agosto la sede de AADEM en Oviedo permaneció cerrada, pero nuestros socios acudieron, como en años anteriores, a la cita anual que la Asociación tiene con la Feria Internacional de Muestras de Gijón.

El fin de semana del ocho y del nueve de Agosto se colocó un stand informativo en el Pabellón Central del recinto ferial, donde socios, amigos y familiares estuvieron presentes mañana y tarde como voluntarios dando información a los asistentes.



Esta cita estival supone un foro importante para dar a conocer las actividades que la Asociación realiza y los servicios que presta a los afectados de Esclerosis Múltiple de Asturias en distintos municipios de la Comunidad Autónoma. Desde aquí, una vez más, dar las gracias



La presencia en la FIDMA supone un foro importante para dar a conocer las actividades que la Asociación realiza y los servicios que presta a los afectados de Esclerosis Múltiple de Asturias en distintos municipios de la Comunidad Autónoma.

a todos aquellos que, sacrificando parte de sus vacaciones, participan tanto en esta como en el resto de las actividades divulgativas que AADEM realiza a lo largo del año y también a **D. Álvaro Muñiz** y a la Cámara de Comercio de Gijón por cedernos el stand.

TALASOTERAPIA GIMNASIO PARQUE LÚDICO MASAJES RESTAURACIÓN FISIOTERAPIA

quiere 

Diviértete, relájate, cuidate... Descubre todas las nuevas posibilidades de salud, ocio y belleza en talasoponiente.



Playa de Poniente, Dique Este, 33206 Gijón Tel.: 984 490 490 www.talasoPONIENTE.com



ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA
Y FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

COMIENZO DE UNA NUEVA ETAPA

Al igual que el curso escolar, AENFIPA comienza una nueva etapa marcada por las novedades: nuevas actividades, nuevos profesionales y nuevo local.

Desde nuestra entidad queremos seguir impulsando los derechos de las personas afectadas por estas patologías y por eso comenzamos el mes de octubre con una propuesta muy atractiva:

Nuevamente recordamos las formas de contacto con AENFIPA:

- Teléfono Oviedo: 687 469 175
- Teléfono Gijón y Avilés: 667 770 778
- Correo electrónico: info@fibromialgia-asturias.org

ACTIVIDAD	RECURSOS HUMANOS	DURACIÓN
CHARLAS Derechos/Deberes Sistema Sanitario Trastornos del sueño	Trabajadora Social Psicóloga	1 Hora Martes 27/10/09 (18:00 - 19:00 h) Martes 01/12/09 (18:00 - 19:00 h)
TALLERES TERAPÉUTICOS Mejora del estado de animo Aprendiendo a Relajarnos Clarificando valores	Psicóloga	4 Sesiones de 2 horas, una semanal Miércoles (17:30 - 19:30 h)
TERAPIA INDIVIDUAL Terapia individual	Psicóloga	9 Sesiones de una hora, semanal

Todo ello se realizará en Gijón en la nueva sede de la entidad (**Hotel de Asociaciones, C/ Hermanos Felgueroso nº 76-80**) que inauguramos el 1 de octubre (jueves) por la tarde, en la que presentamos a las personas que acudan a las actividades 2009/2010, ofrecemos una merienda y obsequiamos a los/as asistentes con la primera Guía Informativa editada por nuestra entidad en junio del presente año.

En Oviedo continuará también el *Programa de Apoyo Psicosocial* de la entidad los martes y jueves a través de la atención social y los talleres terapéuticos.

AENFIPA cuenta, desde el mes de octubre, con una nueva sede en Gijón.

Puedes obtener más información sobre AENFIPA, descuentos socios/as, actividades y descargar la "Guía Informativa sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica" en nuestra página web:

www.fibromialgia-asturias.org

OS ESPERAMOS

SERVIMOTOR GIJON, S. A.
CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES



Ctra. Gijón - Oviedo. 33392 Porceyo - Gijón
Tlf.: 985 167 671 - Fax: 985 168 682

SYTEL
comunicaciones

- Centrales Telefónicas
- Instalación y Mantenimiento

Tifs: 652 080 236 - 652 080 237

Instalador Autorizado Panasonic



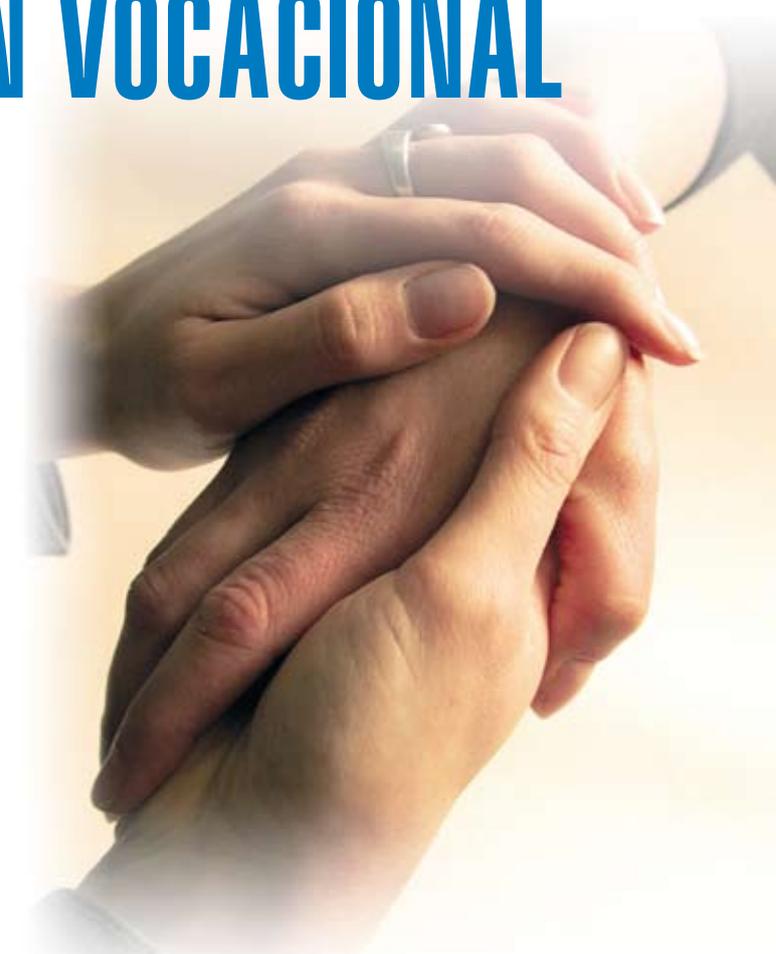
CUIDADORAS, UNA PROFESIÓN VOCACIONAL

Somos cuidadoras en el **Centro de Apoyo a la Integración Para Personas con Daño Cerebral Adquirido, Cebrano-Carbayín**; llegamos a esta profesión a diferente edad pero del mismo modo: haciendo el **Ciclo Formativo de Atención Socio-sanitaria en el I.E.S La Quintana en Ciaño-Langreo** y haciendo las prácticas en este Centro en el que ejercemos nuestra profesión en la actualidad.

Hemos descubierto que tenemos vocación de cuidadoras, que nos gusta nuestro trabajo por muy duro que llegue a resultar y que nos encanta la gente a la que cuidamos; gente a la que damos mucho de nosotras pero que nos devuelven con creces. Aunque suene a tópico, no lo es. Una palabra de una persona que apenas puede hablar o una sonrisa de alguien que apenas puede sonreír, es el regalo más bonito que te pueden hacer. Y los familiares saben bien de qué estamos hablando.

Es emocionante ver el proceso de integración de estas personas cuando llegan al centro; al principio están un poco asustados, como los niños cuando van a su primer día de colegio, todo es nuevo y desconocido para ellos: el centro, su funcionamiento, los compañeros, etc, vemos como se van integrando, adaptando, vemos sus progresiones día a día, y cómo, con el paso del tiempo, acaban considerando el centro un poco su segunda casa; no podría ser de otra manera ya que aquí pasan buena parte del día.

Pasamos muchas horas con ellos, acabamos conociéndoles casi tanto como sus propios familiares; un gesto o una mirada es suficiente para saber lo que quieren en cada momento, y más teniendo en cuenta que debido a la dificultad de algunos para poder expresarse nos hablan más con los ojos que con la palabra. A veces no recuerdan nuestro nombre, pero sabemos por su mirada que nos reconocen y que saben que con nosotras sus necesidades están atendidas.



A pesar de todo esto, de nuestra formación profesional, del cariño y el esfuerzo que supone nuestro trabajo (nuestra espalda es la que paga las consecuencias), a pesar de ser las personas más cercanas a los usuarios, nuestra profesión no aparece en el equipo de profesionales necesarios para la integración de las personas con discapacidad, no existimos. Por no hablar del salario que no llega ni a mileurista.

Pero aquí seguimos, esperando que quien tenga competencia para ello, se dé cuenta de que existimos, que somos profesionales cualificadas y necesarias y como tal nos reconozcan en todos los sentidos.



	SERVICIOS AUDIOVISUALES Proyectores LCD/DLP alta luminosidad, plasma wall, streaming, pantallas gran formato y plasma, sonido profesional, videoconferencia, grabación de video, realizaciones en directo, sistema digital de conferencias, traducción simultánea.
	SERVICIOS INFORMÁTICOS PCs, portátiles, TFT/LCD, impresoras, fotocopiadoras, etc...
	Y NUESTRA ASISTENCIA TÉCNICA PROFESIONAL...
AUDIOVISUALES	
velázquez, 13 bajo - 33011 Oviedo. Telf.: 985 215 081 - Fax 985 227 861 - www.proima.es	



Dr. Robert Lahita VII GALARDÓN LÚPICOS DE ASTURIAS



El VII Galardón Lúpico de Asturias, otorgado en esta edición al **Dr. Robert Lahita**, será entregado en un acto que tendrá lugar el próximo 7 de Noviembre en el Palacio de Congresos de Gijón. El Dr. Lahita dará una lección magistral con el título *Diferencias: hombres, mujeres y lupus* y será presentado por el **Dr. Graham Hughes**, Jefe de la Unidad de Lupus del London Bridge Hospital, participando posteriormente en una mesa redonda dirigida por el **Dr. Bernardino Díaz**, Coordinador de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes del Hospital Universitario Central de Asturias.

ROBERT GEORGE LAHITA. TRAYECTORIA ACADEMICA

En el campo académico, el Profesor Robert George Lahita ha ejercido diferentes cargos desde 1977: Instructor, Profesor Asistente, Profesor Adjunto y Profesor Titular de Medicina en la Escuela de Medicina Monte Sinai y en la Universidad de Medicina y Odontología de Nueva Jersey, última posición que ostenta en la actualidad.

TRAYECTORIA ASISTENCIAL

En el ámbito asistencial, el Profesor Lahita ha desempeñado cargos en distintos hospitales de Nueva York y Nueva Jersey. Actualmente con posiciones en el Centro Médico Saint Vincent y en el Centro Médico Newark Beth Israel de Nueva Jersey.

EDUCACIÓN

Graduado en Biología en 1967, Medicina en 1973, Doctor en Ciencias (Microbiología) en 1973 y graduado como Especialista en Medicina Interna en 1976. Ocupó una posición post-doctoral entre 1976 y 1978 en Inmunología en la Universidad Rockefeller de Nueva York.

RECONOCIMIENTOS

Ha recibido 40 reconocimientos académicos (entre ellos Honoris Causa del Colegio de Saint Peter y de la Sociedad Eslovaca de Reumatología, reconocimiento por la Sociedad Médica Británica, por las sociedades argentinas de lupus y reumatología y por varias sociedades médicas de Nueva Jersey, Nueva York y otros estados norteamericanos) y 14 reconocimientos civiles por su labor en la comunidad.

ASOCIACIONES / FUNDACIONES

Miembro de:

- Fundación Lupus de América.
- Fundación de Artritis.
- Asociación Reumatismo de Nueva York.
- Colegio Americano de Reumatología.
- Academia de Ciencias de Nueva York.
- Así como de otras instituciones americanas e internacionales entre las cuales puede mencionarse el Consejo Internacional de Expertos en Lupus.

ACTIVIDAD EDITORIAL

Ha sido miembro de varias Juntas Editoriales de revistas científicas internacionalmente conocidas como:

- Clinical and Experimental Rheumatology.
- Journal of NIH Research.
- Clinical Immunology Newsletter.
- Yearbook of Rheumatology, Mosby Inc.

Actualmente es miembro de las Juntas Editoriales de las siguientes revistas científicas:

- Lupus 1990 -hasta la fecha.
- Reumatología 1996-hasta la fecha.
- Autoimmunity Reviews, 2002- hasta la fecha.
- Asian Pacific League Against Rheumatism Journal 2004-hasta la fecha.
- Editor of Up-to-date, Rheumatology section, 2006-hasta la fecha.
- ACP Medicine, 2006-hasta la fecha.
- Journal Of Orthopedics in Womens Health 2008-hasta la fecha.

ASOCIACIONES MÉDICAS

Ha sido miembro de Comisiones Permanentes del Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (NIH), de comisiones universitarias y comités hospitalarios, así como de varias sociedades científicas norteamericanas como la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia, Asociación Americana de Inmunólogos, el Colegio Americano de Médicos, la Federación Americana para la Investigación Clínica, la Federación Médica para la Investigación Clínica, el Colegio Americano de Reumatología, Sociedad Americana de Microbiología, Sociedad Americana de Inmunólogos de Laboratorio, así como de otras asociaciones de Nueva York y del Reino Unido como la Sociedad Real de Medicina (Royal Society of Medicine) y el Colegio Real de Médicos (Royal College of Physicians).



Los doctores Belardino Díaz y Graham Hughes estarán presentes y participarán en una mesa redonda.

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN

Ha obtenidos 12 grants* para investigaciones clínicas en Lupus Eritematoso Sistémico y Artritis Reumatoide, algunas de las cuales son ensayos clínicos a doble ciego para estudiar el valor terapéutico de determinados fármacos en estas patologías. (*subvenciones, becas).

PUBLICACIONES

El profesor Lahita tiene 113 artículos publicados (+1 en preparación) en revistas científicas de reconocido prestigio internacional, es autor o coautor de 32 capítulos de libros y de 12 libros completos. La mayoría de sus publicaciones tratan sobre el Lupus Eritematoso Sistémico, el Síndrome antifosfolípidos, la Artritis Reumatoide y en general sobre enfermedades autoinmunes sistémicas. Ha estudiado especialmente el efecto de las hormonas sexuales en estas enfermedades, particularmente en el Lupus.

CONFERENCIAS IMPARTIDAS Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS CIENTÍFICOS INTERNACIONALES

Ha llevado 95 comunicaciones a eventos científicos internacionales y ha impartido como invitado más de 200 conferencias magistrales en diferentes instituciones tanto dentro como fuera de los Estados Unidos.



mundoabuelo
LA TIENDA DE LAS GRANDES PERSONAS

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA SOCIOS DE COCEMFE ASTURIAS

mundoabuelo **OVIEDO**

san mateo, 2 (rotonda san lázaro) · 985 228 800

www.mundoabuelo.com



MI PRIMERA VEZ...

Cuando se va a iniciar un viaje de vacaciones siempre surgen dudas, pero si ese viaje es organizado y nunca antes se ha ido con quien lo organiza, las dudas son aún mayores. Los días previos están llenos de incertidumbre y de preguntas aún sin respuesta. Aunque queramos aparentar que no nos importa, no es así. *¿Seremos muchos? ¿Me integraré bien con la gente del grupo? ¿Estará todo demasiado organizado o habrá tiempo suficiente para hacer cosas por libre? ¿Cómo será el destino? ¿Y el hotel? ¿El viaje será cómodo o un latazo?* Las preguntas eran muchas. Por si era poco con éstas y otras preguntas, había otra novedad en el viaje que desconocía: los monitores. Al no saber cual era su papel ni la forma de actuar, surgían más preguntas sin respuesta.

Pero como todo tiene un principio y un final, llegó el día de la salida y por tanto del primer encuentro. En este caso, lo reconozco, el mío fue de los peores. Llegué con mi compañero al Aeropuerto de Barajas ilusionada y temerosa. De repente el mundo se me vino encima, había perdido el carné de identidad en el traslado de autobús desde la estación de Atocha. La primera en la frente. Me presenté al monitor; David, para comentarle mi problema e intentar buscar una solución porque ya me veía en tierra viendo como los demás seguían con el viaje. Todo fue rápido. Llamadas, desesperación por mi parte y final feliz. La compañía accedía a que viajara previa denuncia en la comisaría de policía de la pérdida del carné y con la condición de obtener un nuevo carné en el lugar de destino: Gran Canaria.

La segunda persona que conocí, Mónica, monitora y quien me acompañó a la T4, en donde se encontraba



Playa de Maspalomas Gran Canaria.

la comisaría de policía para efectuar la pertinente denuncia que sería mi tabla de salvación. Hubo suerte. Regresamos con tiempo para facturar y emprender el viaje en avión rumbo a las islas. ¡Prueba conseguida!

El viaje fue tranquilo y corto. Llegamos al hotel con cierta rapidez y, debido a los nervios pasados, deshice la maleta con calma y me quedé en la habitación un ratito para descansar. Lo necesitaba.

El siguiente paso era el más importante, bajar a cenar y comenzar el contacto con los compañeros de viaje. Era un manojo de nervios. Pero el encuentro no pudo ser mejor. Era una pareja de Cantabria, cercana a mi lugar de origen. Después de la cena subimos al salón donde se realizaban, según el día, diferentes actos de animación: Bingo, karaoke, actuaciones y baile.

No soy una adicta pero me encanta el baile. Siempre ha sido igual, así que al comenzar la música acabé saliendo a bailar. A continuación fue sencillo. Comienzas a hablar con la gente, a bailar entre todos y a soltarte dejando los nervios ¿En dónde? Muy lejos. ¡Segunda prueba conseguida!

A partir de ese momento, sólo puedo decir que todo fue especial. Las excursiones acompañados por un guía, Juan Carlos, enamorado de su tierra y de su trabajo, que nos permitió enterarnos de los recorridos con detalle, pero también de muchas anécdotas y comentarios que aumentaron nuestro interés y, a veces, dieron lugar a animados debates entre el grupo. La primera excursión fue para recorrer la isla por la parte oeste, desde Maspalomas hasta la capital, que sólo atravesamos en autobús, a la que volveríamos en la siguiente excursión pero por la parte



sur (aunque realmente sea la parte este, al menos desde abajo, el sur, donde estábamos). Otra excursión fue a un parque temático, creo que hubo alguna muerte muy real.

Aparte, por cuestiones de falta de adaptación, realicé una excursión en barco sin el grupo desde Arguineguín hasta Puerto de Mogán. Un viaje de una hora, cortito pero muy bonito. Sobre todo cuando se unen cosas tan importantes como los amigos, el sol y la brisa del mar. Un mar tranquilo que muy poco tiene que ver con mi adorado Cantábrico.

Además de las excursiones tuvimos tiempo para ir a la playa, la pisci-

na, de compras por mercadillo de S. Fernando y a visitar el entorno de la zona donde estábamos hospedados: la Playa del Inglés.



Lo mejor: las juergas que montábamos por las noches en el salón. Las dos primeras ganamos en el bingo sendas botellas de champán que compartíamos con todos los compañeros y después, la armábamos en la pista. Acabábamos bailando todos. Pero la guinda, como en toda tarta o pastel que se precie, fueron una boda simulada -con vestido de novia improvisado y atuendo para el novio, bigote y perilla pintados así como la corbata. Sin olvidar los anillos de gominola-, una celebración anticipada de aniversario -con un juego lleno de picardía pero con mucho humor- y el regalo final a quienes tanto teníamos que agradecer por excederse en su trabajo, David, Mónica y Esther,

los monitores. Cómplices de todo lo que organizábamos, con una creatividad genial y un maravilloso sentido del humor. Bueno, menos del regalo final a ellos, que lo hicimos siempre a escondidas para que no se enteraran y lo conseguimos. Otras veces salíamos a tomar alguna copa por la zona y terminábamos en la zona de más marcha y más concretamente en El Gaucho, donde un chico joven, guapo y tremendamente alegre, Josué, nos atendía y estaba pendiente de cualquier cosa que necesitásemos (como prestarnos unas mantas el día que estaba más fresquito).

Y para terminar, lo más importante: la amistad, la convivencia y el cariño entre todos los que formábamos el grupo.

Así que para finalizar este pequeño y humilde resumen, sólo puedo dar las gracias a los organizadores, COCEMFE, a los monitores y a todos los que compartieron estos días conmigo por hacerme pasar unas vacaciones inolvidables.

Covi Sánchez

1^{er}. Viaje a Gran Canaria - Junio 2009
Organizado por COCEMFE

 **CROMA**
Serigrafía

Adhesivos | Camisetas
Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)

CROMA

Tlf./Fax: 985 346 667
Móvil: 658 942 091

 **zitrón**
Empresa Líder en Sistemas de Ventilación

AUTOVÍA AS - II, Nº 2.386 - POLÍGONO DE ROCES (C.P 33392 Gijón)

www.latabernadelpiano.es
restaurante@latabernadelpiano.es

La Taberna del Piano




 **grúas cuadrado, s.a.** 

**INDUSTRIALES Y DE CARRETERA
TODO TONELAJE**

CENTRAL: Tel.: 985 79 25 97 • Fax: 985 79 45 22
GRANDA - SIERO Delegaciones: Oviedo - Gijón - Avilés



TALLER DE MEMORIA PARA PERSONAS MAYORES



Hace ya más de un año que desde nuestra Asociación, La Unión de Discapacitados del Principado de Asturias, estamos desarrollando un Taller de Prevención de la Salud del que surge otra actividad que es el Taller de Memoria en Personas Adultas, que hace referencia a la capacidad de almacenar y recordar diversos aspectos de la vida cotidiana.

Los Objetivos de este Taller de Memoria son:

- ▶ Mejorar la capacidad de memorización.
- ▶ Aumentar la memoria verbal, auditiva y visual.
- ▶ Mejorar la concentración.
- ▶ Potenciar la memoria a corto, medio y largo plazo.
- ▶ Aumentar la capacidad de recuerdo.

La Memoria tiene tres fases:

- ▶ **Registro:** Atención y percepción.
- ▶ **Retención:** Organización, asociación, visualización y repetición.
- ▶ **Recuerdo:** Referencias y contexto.

No nacemos con buena o mala memoria, por lo tanto podemos aprender a mejorarla utilizando diversas **estrategias**.

No nacemos con buena o mala memoria, por lo tanto podemos aprender a mejorarla utilizando diversas estrategias.

Para alcanzar estos objetivos se trabajan diferentes áreas enfocadas al desarrollo y a la potenciación de la memoria:

- ▶ Lingüística.
- ▶ Matemática.
- ▶ Espacial.
- ▶ Racional.
- ▶ Visual.

LO QUE DIFICULTA EL RECUERDO

Falta de ejercitación mental
Falta de atención o desinterés.
Déficits sensoriales.
Problemas en la comprensión.
Ansiedad o depresión.
Altas exigencias o inadecuadas atribuciones.

Tenemos que saber que cuando tenemos mucho estrés o estamos preocupados por diversos problemas nuestra memoria se ve afectada y tendemos a recordar peor.

Las cosas se nos olvidan por varias razones, entre ellas, la falta de uso, interferencias entre lo antiguo y lo nuevo, fallos en alguna fase de la memoria, etc. Sin embargo, debemos tener en cuenta que olvidar también es necesario. No podríamos mantener a lo largo de la vida todo lo que entra por nuestros sentidos. Lo que tenemos que procurar es recordar lo importante y olvidar lo que no sirve para nada.

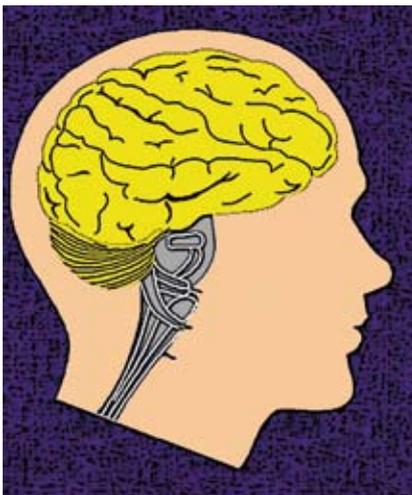
La tensión y el estrés nos hacen sufrir, nos producen alteraciones de todo tipo, tanto psicológicas como orgá-

nicas. Asimismo, producen trastornos en la memoria pues dificultan la fase de registro. Por tanto, debemos aprender a estar más tranquilos. Podemos aprender a relajarnos.

Estrategias para Mejorar la Memoria

- ▶ Estimulación cognitiva: General y Específica.
- ▶ Uso de estrategias Mnemotécnicas en situaciones cotidianas.
- ▶ Estado Físico y Psicológico adecuado.
- ▶ Control de la ansiedad que general el olvido.

El taller se desarrolla en horario de mañanas, y las sesiones tienen una duración de 60 a 90 minutos de-



Primera sesión del Taller de Memoria en Adultos.

El taller se desarrolla en horario de mañanas, y las sesiones tienen una duración de 60 a 90 minutos dependiendo del tipo de actividad que se trabaje. Todas las actividades se desarrollan a través de una metodología activa e interdisciplinar.

pendiendo del tipo de actividad que se trabaje. Todas las actividades se desarrollan a través de una metodología activa e interdisciplinar. Una vez finalizada la sesión se procede a una evaluación individualizada de los ejercicios por parte de los participantes, para posteriormente realizar una puesta en común en la que cada

participante es consciente de sus fortalezas y debilidades.

La recepción de este taller por parte de nuestros socios ha sido positiva, teniendo actualmente una tasa de participación muy alta, ya que en el mismo están inscritas 25 personas.

M^a. Dolores Santos Castro

TRANSFORMACIONES DE VEHÍCULOS SEGÚN SUS NECESIDADES

CARROZADOS SOTIELLO XXI
 POLÍGONO DEL ESPÍRITU SANTO, PARCELA 20
 33010 OVIEDO - ASTURIAS
 INFO.SOTIELLO@CARROZADOS-SOTIELLO.COM
 TLF.: 985 79 12 41 FAX: 985 98 55 01

SINORCO
 SISTEMAS DE INGENIERÍA, ERGONOMÍA Y CONSULTING

Consultora especializada en Ingeniería del Factor Humano

- Adaptación de puestos de trabajo
- Diseño de productos
- Adecuación de entornos

www.gruposinerc.com
correo@gruposinerc.com

Mercedes Álvarez González

Mercedes Álvarez Fernández, es licenciada en Filosofía por la Universidad de Oviedo, durante los años 1999-2007 fue Presidenta de la Fundación Municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular de Gijón y concejala de Cultura y Universidad del Ayuntamiento de Gijón, entre 2007 y 2008 Diputada del Grupo Parlamentario Socialista y Secretaria Primera de la Mesa de la Junta General del Principado de Asturias, desde noviembre de 2008 está al frente de la Consejería de Cultura y Turismo del Principado de Asturias.

¿Podría hacer una valoración del convenio marco recientemente suscrito por la Consejería de Cultura y Turismo de Murcia y Cocemfe de esa Comunidad, que está dirigido a desarrollar iniciativas para facilitar la accesibilidad y eliminar barreras en las instalaciones de esta Consejería? ¿Considera que sería factible llegar a acuerdos similares en Asturias?

Desde el Gobierno del Principado de Asturias, y concretamente desde la Consejería de Cultura y Turismo, estamos especialmente sensibilizados para poder alcanzar en la medida de lo posible el reto de la Accesibilidad Universal. Este tiene que ser un compromiso real del conjunto de la sociedad asturiana e implica un importante esfuerzo desde las diferentes administraciones y una importante labor de sensibilización hacia la sociedad civil. En este campo,



CONSEJERA DE CULTURA Y TURISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

instituciones como COCEMFE están demostrando que con su trabajo y dedicación se consiguen importantes logros.

Aprovecho esta ocasión para dar la enhorabuena a COCEMFE-ASTURIAS por su reciente galardón de los premios ONCE a la Solidaridad. Es importante concienciar desde la infancia acerca de los derechos y necesidades de las personas con discapacidad.

Experiencias interesantes como el Plan Cultura Accesible de Murcia o el convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Avilés son ejemplo de buenas prácticas que tenemos que analizar y tener en cuenta en nuestro trabajo.

¿Se van a tener en cuenta los criterios de accesibilidad universal y diseño para todos en los proyectos futuros que se lleven a cabo dependientes de Cultura y Turismo, como por ejemplo el Centro Niemeyer?

En estos momentos no sólo es una opción sino una obligación; la propia Ley de Contratos del Sector Público establece la necesidad de tener en cuenta los criterios de accesibilidad universal y de diseño para todos

"Desde hace varios años estamos trabajando para hacer más accesibles nuestros equipamientos y mejorar así nuestro servicio a los ciudadanos y ésta es la vía que tenemos que seguir explorando".

dentro de las reglas para el establecimiento de prescripciones técnicas. Por lo tanto, en la ejecución de obras desde las Administraciones Públicas cobran especial importancia tanto el respeto al medio ambiente como los criterios de sostenibilidad, la accesibilidad y el diseño para todos.

¿Se contempla por parte de su Consejería aplicar en los museos públicos de Asturias la gratuidad para las personas con discapacidad, tal como acaba de establecer el Museo del Prado?

En estos momentos, desde la Consejería se está realizando un estudio en profundidad sobre el perfil de visitantes de nuestras instalaciones, un estudio comparativo de los precios en otras instituciones de ámbito regional, nacional e internacional con el objeto de adaptar nuestros precios a las nuevas necesidades y realidades sociales y, por supuesto, la referencia del Museo del Prado es siempre importante.

Asimismo, en los centros con los que ya existen acuerdos de precios especiales por discapacidad, ¿no debería ampliarse este criterio a los asistentes personales necesarios para las personas con discapacidad?

La resolución del Museo Nacional del Prado es, en este sentido, muy clarificadora al establecer el carácter gratuito de la visita a las personas con discapacidad y a la persona que las acompaña.

Desde su punto de vista, ¿sería conveniente valorar la accesibilidad como una característica fundamental para conceder los Sellos de Calidad que otorga el Principado a los establecimientos turísticos de Asturias?

La accesibilidad, de hecho, ya está incorporada en varias de las marcas de calidad, y nuestra voluntad es extenderla a los nuevos establecimientos.

En general, los espacios teatrales de nuestra Comunidad, debido en parte a su antigüedad, presentan grandes deficiencias en materia de accesibilidad. ¿No habría que estudiar la puesta en marcha de un estudio integral del estado de los espacios escénicos, con vistas a establecer un plan de accesibilidad que corrija esta situación?

En ocasiones, resulta complejo conciliar el respeto a la estructura histórica original y la necesaria adaptación

a las nuevas necesidades. Cada caso tiene que ser estudiado de forma específica porque cada edificio, cada equipamiento, necesitan un tratamiento diferenciado. Desde hace varios años estamos trabajando para hacer más accesibles nuestros equipamientos y mejorar así nuestro servicio a los ciudadanos y ésta es la vía que tenemos que seguir explorando.

También las bibliotecas públicas tienen con demasiada frecuencia barreras arquitectónicas. ¿Se va a trabajar en las bibliotecas asturianas para que las personas con movilidad reducida puedan consultar y solicitar materiales a través de Internet, así como recibirlos en sus domicilios, tal como ya ocurre en otras comunidades autónomas?

La utilización de las nuevas tecnologías tiene que ser una oportunidad y una vía de exploración permanente para facilitar la accesibilidad a los servicios. El trabajo y esfuerzo por facilitar la accesibilidad es una constante de las administraciones públicas, como demuestra la puesta en marcha del *Plan de Inversiones para la mejora de la accesibilidad, los servicios básicos y las dotaciones tecnológicas de la red de museos, archivos y bibliotecas de titularidad estatal*, que financiará durante 2009 la realización de pequeñas inversiones en obras y suministros en las infraestructuras culturales del Patrimonio del Estado. La administración del Estado cuenta en Asturias con importantes equipamientos culturales que se van a beneficiar de estas obras y de la dotación de nuevos equipamientos que permitirán acondicionar las instalaciones y mejorar la calidad de los servicios prestados en los museos, archivos y bibliotecas de titularidad estatal, facilitando la accesibilidad y eficiencia energética de los edificios y modernizando su equipamiento en tecnologías de la información.

¿Cómo valora la publicación de la Guía Asturias para Tod@s, pionera en nuestra comunidad, cuya primera edición en 2007 ha sido fruto de la colaboración de la OTA de COCEMFE-ASTURIAS y la Sociedad Regional de Turismo? ¿Le parece interesante continuar en esa línea de trabajo iniciada con la citada guía?

Sin duda, esta es una línea de trabajo en la que tenemos que profundizar. La colaboración y trabajo permanente entre la administración y la sociedad civil es un campo de trabajo interesante para conseguir la plena igualdad de oportunidades y la accesibilidad universal.



POR LA TRASPARENCIA Y PROFESIONALIZACIÓN DEL SISTEMA

Recientemente han sido aprobados en el Consejo Territorial del Sistema de Dependencia, dos acuerdos que tienen especial trascendencia.

Por un lado el Acuerdo sobre los Objetivos y Contenidos Comunes de la Información del Sistema, a través del cual se unifican los criterios de información que deben reunir y aportar todas las Comunidades Autónomas con la finalidad de garantizar la información y comunicación en las Administraciones.

Para UGT Asturias supone dar un paso importante para incrementar y mejorar los datos relativos al sistema y garantizar una mayor transparencia estadística conforme a lo establecido en el **artículo 37 de la Ley de Promoción de la Autonomía y Atención a las Personas en Situación de Dependencia**. Y fundamental a su vez, para llevar a cabo la Evaluación del Sistema que comenzará en Octubre de 2009, garantizar la equidad y solidaridad en todo el Estado.

En segundo lugar el Acuerdo sobre los criterios comunes en materia de formación e información de cuidadores no profesionales, que tiene por objeto establecer las condiciones mínimas que debe contener una formación básica y de apoyo de cuidadores no profesionales, a través de la oferta formativa no vinculada a la obtención de los certificados de profesionalidad.

La calidad de los servicios sociales, en particular de la atención a la dependencia se define de forma resumida por 3 condiciones: profesionalización y formación de quienes realizan las laborales de cuidado, las condiciones salariales y de trabajo en las que se desempeñan aquellas y los recursos públicos puesto a disposición del sistema.

Si bien este no se rige por los criterios que desde UGT hemos defendido y defendemos, al no considerarse como certificable la formación que recibirán los/as cuidadores/as no profesionales, pues esto va en detrimento de la futura integración en el mercado laboral de estas personas. Por otro lado es necesario hacer una delimitación muy clara de las tareas que realiza los/as cuidadores/as informales, evitando que realicen funciones que competen a otros profesionales.

Desde UGT siempre hemos valorado muy positiva la realización de formación básica a cuidadores no profesionales, y máxime teniendo en cuenta la dimensión tan desproporcionada que ha adquirido la prestación económica de cuidados en el entorno familiar, que ha pasado a ser la norma general.

La calidad de los servicios sociales, en particular de la atención a la dependencia se define de forma resumida por 3 condiciones: profesionalización y formación de quienes realizan las laborales de cuidado, las condiciones salariales y de trabajo en las que se desempeñan aquellas y los recursos públicos puesto a disposición del sistema.

La formación debe ir encaminada a un empleo de calidad y por ello es necesario promover la profesionalización y potenciar la formación.

Clara Casiano González
Secretaria de Igualdad y Política Social UGT Asturias

Instalaciones eléctricas y electrónicas
Telecomunicaciones
Reparación de motores eléctricos
Mantenimiento Industrial y de edificios
Instalaciones de climatización y ventilación

 **adober**
WWW.ADOBER.ES - ADOBER@ADOBER.ES



OFICINA PRINCIPAL GIJÓN

P.I. Mora Garay - C/ Marie Curie, 41. 33211 - Tel.: 985 30 89 41 - Fax: 985 32 06 88
LEÓN: C/ San Guillermo, 56 bajo. 24006 - Tel.: 987 21 42 55 - Fax: 987 21 42 55
OVIEDO: Edificio Logar, 46. La Corredoria. 33011 - Tel.: 985 29 10 55

 **Hospital Begoña**

Avda. Pablo Iglesias, 92 • 33204 GIJÓN
Tif.: 985 367 711 • Fax 985 365 385
Consultas externas: 985 367 444

PREMIO ONCE a la SOLIDARIDAD para COCEMFE-ASTURIAS

COCEMFE-ASTURIAS ha resultado ganadora, en la categoría *Entorno sin barreras*, de los Premios ONCE a la SOLIDARIDAD Principado de Asturias, por su proyecto educativo "Me Nuevo". Este proyecto utilizará como material educativo un novedoso juego de mesa, el "Me Nuevo".

Idea original de José Antonio Cortés, presidente de ADICAS (Asociación de Discapacitados de Castro Urdiales), dicho juego ha sido desarrollado y adaptado al entorno asturiano por nuestra Confederación a través de su C.E.E. Grupo Iniciativas.

"Me Nuevo" presenta de forma lúdica todo un reto para que los escolares asturianos se familiaricen con los diferentes tipos de discapacidad y adquieran conocimientos básicos e información de la accesibilidad universal y todo ello con el fin de que se puedan relacionar con estas realidades sin miedos, dudas, ni prejuicios. Este proyecto, promovido en Asturias por COCEMFE, ha sido patrocinado íntegramente por la **Obra Social y Cultural de CAJASTUR** que una vez más ha compartido con nosotros los objetivos de la Confederación dentro de los cuales está el erradicar todo tipo de barreras que dificulten el desenvolvimiento de cualquier persona con discapacidad, y con más ahínco la eliminación de las barreras mentales.

Estos galardones se entregaron en Oviedo el pasado 14 de octubre, víspera del Día Internacional del Bastón Blanco, en el Salón de Actos ubicado en la Sede de la Procuradora General del Principado de Asturias. En representación de la ONCE asistieron Yolanda Martín, Vicepresidenta Tercera de su Consejo General, y Abel Gon-



Todos los premiados junto a las autoridades y representantes de la ONCE, posaron ante los medios una vez finalizado el acto.

zález Acosta, Presidente del Consejo Territorial de la ONCE en Asturias. El acto estuvo presidido por la Pta. de la Junta General del Principado de Asturias, María Jesús Álvarez, y contó con la presencia, entre otros distinguidos invitados, del Delegado de Gobierno en Asturias, Antonio Trevín, la Procuradora General del Principado de Asturias, María Antonia Fernández-Felgueroso, y Belén Fernández Acevedo, Concejala de Servicios Sociales del Ayto. de Oviedo.

Representando a *Cocemfe-Asturias*, acudieron su Vicepresidenta **Mónica Oviedo**, quien recogió el galardón, y la Secretaria de Finanzas, **Ana M^a Boullosa**. Asimismo se contó con la presencia en el acto de **José Antonio Cortés**, presidente de ADICAS y **José Vega**, Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur.

Tras recoger el premio, Mónica Oviedo pronunció unas palabras de agradecimiento por la distinción concedida por la ONCE, compartiendo la misma no solo con las 23 asociaciones integradas en *Cocemfe-Asturias* sino también con el ideólogo del juego de Mesa y con Cajastur, que hizo posible que una brillante idea se convirtiera en realidad.

Mónica Oviedo quiso aprovechar también el momento de recoger el premio para manifestar su gratitud por "el trabajo diario que el equipo humano de la Confederación, su Fundación y el Centro Especial de Empleo, desarrolla con el objetivo de mejorar la calidad de vida y lograr la igualdad de derechos de las personas a las que representamos, pues gracias a ese trabajo se llevan a cabo multitud de proyectos entre los que se

encuentra el que esta tarde ha sido galardonado".

El Jurado estuvo integrado por el Presidente del Consejo Territorial de la ONCE en Asturias, Abel González Acosta, Presidente del Jurado; el Delegado Territorial de la ONCE en Asturias, José Antonio Rodríguez Valado, Secretario del Jurado; actuando como Vocales del mismo Javier Antuña Suárez, Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad, María Antonia Fernández-Felgueroso, Procuradora General del Principado de Asturias, Aída Díez Rodríguez, Presidenta de FEAPS ASTURIAS y Vicepresidenta 1ª del CERMI ASTURIAS, y Rafael Sánchez Avello, miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Periodistas de Asturias.

Un total de diez candidaturas, procedentes de distintos ámbitos de nuestra Comunidad compitieron por los premios ONCE a la Solidaridad Principado de Asturias, en alguna de las cuatro categorías convocadas en esta edición.

Además fueron premiados en otras categorías los siguientes:

En la categoría de **Integración Laboral**, resultó premiado el **Grupo Lacer**, por su labor pionera para potenciar el empleo de las personas con discapacidad, a través de la incor-

poración sistemática en su plantilla de personas con discapacidad física, intelectual y sensorial; promoviendo el empleo de la mujer de manera prioritaria y estableciendo una política de conciliación de la vida laboral y familiar, nueva dimensión que está llamada a tener una gran relevancia en la mejora del acceso de las personas con discapacidad y de la mujer al mundo laboral.

En la categoría de **Lucha contra la ceguera** recibió el premio el **Dr. Tomás Villacampa y su equipo oftalmológico de Asturias**, por la encomiable labor llevada a cabo en estos últimos años en el Vietnam para la erradicación de la ceguera producida por el tracoma, empleando tiempo vacacional para realizar de manera desinteresada, operaciones quirúrgicas y tratamientos, que han devuelto la visión a miles de personas.

El acto fue clausurado de forma brillante con la actuación del **Coro de la ONCE de Asturias**, dirigido por Gonzalo Pumares. Al finalizar el mismo se sirvió un vino español, tras el cual se ofreció una cena, a la que asistieron, además de los representantes de la ONCE, los miembros del jurado y representantes de de las entidades premiadas.

Cocemfe-Asturias tiene como fin último el impulso y promoción del desa-



Además de la vicepresidenta también acudió la tesorera de la entidad Ana Mª Boullosa.

rollo de cuantas acciones contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física y orgánica y siendo consecuente con sus fines se decidió a incorporar dentro de su **Proyecto Educativo Educar en la Diversidad** el material educativo "ME MUEVO", ante la necesidad detectada de dar a conocer a los alumnos de los colegios de Enseñanza Primaria del Principado de Asturias las barreras físicas y mentales a las que tienen que enfrentarse diariamente las personas con discapacidad. Ya que nuestra entidad es consciente, obviamente, de que los jóvenes de hoy son los adultos del mañana nos parece importante el educar hoy en la Diversidad, para que el día de mañana estos niños vean la discapacidad de manera natural, e integrada en sus vidas cotidianas.

www.itvasa.es  www.itvasa.es

Por la SEGURIDAD vial y la protección del MEDIO AMBIENTE

PRUVIA Teléfonos y Cita previa 985 26 33 17 y 985 26 33 18	ORIENTE Teléfonos y Cita previa 985 86 00 04
GUJÓN Teléfono y Cita previa 985 30 01 03	NALÓN Teléfono y Cita previa 985 66 11 00
JARRIO Teléfono y Cita Previa 985 47 38 38	AVILÉS Teléfono y Cita previa 985 52 02 28
CANGAS DEL NARCEA Teléfono y Cita previa 985 81 06 05	MIERES Teléfono y Cita previa 985 45 18 15



¡Ahorrar energía está en tu mano!

Ahorro y Eficiencia Energética
Energías Renovables

 **FAEN**
Fundación Asturiana de la Energía

c/ Fray Paulino s/n • 33600 Mieres, Asturias • Tel. (+34) 985 46 71 80 • Fax: (+34) 985 45 41 43

www.faen.es

SEMANA EUROPEA DE LA MOVILIDAD

Los problemas de movilidad urbana, la contaminación del aire y el ruido, son una fuente creciente de preocupación para los europeos. Sin embargo, aunque la mayoría de las ciudades tienen graves problemas de tráfico, en Europa el número de vehículos en las calles y el tráfico urbano continúan aumentando, contribuyendo de esta forma a un deterioro de la calidad de vida y de la salud de los ciudadanos.

Como respuesta a esta situación, en 1998 comenzó a desarrollarse en Francia la iniciativa "¡La ciudad, sin mi coche!". Se planteó como una experiencia piloto, con el objetivo de resaltar los problemas de movilidad en las ciudades y sus consecuencias en la calidad ambiental y en la ha-



El objetivo del proyecto era sensibilizar tanto a los responsables políticos como a los ciudadanos de la necesidad de cambiar los hábitos de movilidad de las ciudades.

bitabilidad de las mismas, atrayendo la atención de los ciudadanos y autoridades locales sobre la incidencia negativa que la hegemonía del automóvil tiene en nuestra sociedad. Asimismo, se proponía la búsqueda de nuevas alternativas de la movilidad urbana.

El objetivo del proyecto era sensibilizar tanto a los responsables políticos como a los ciudadanos de la necesidad de cambiar los hábitos de movilidad de las ciudades, para permitir

comprobar los beneficios ambientales de ciudades con menos vehículos privados, a la vez que se promovía el diálogo entre todos los agentes implicados para el desarrollo de nuevos planes y sistemas de transporte.

Esta experiencia se extendió a toda Europa, desde que en el año 2000 la **Dirección General de Medio Ambiente** de la Comisión Europea proporcionó el apoyo político y financiero para la organización del Día Europeo "¡La ciudad, sin mi coche!" que se ce-



Foto 1: Presentación de los actos en el Ayuntamiento de Gijón. Foto 2: Begoña Huergo visitó el stand de Cocemfe-Asturias.



“Mejora el clima de tu ciudad” ha sido el lema de la Semana Europea de la Movilidad 2009, que tuvo lugar del 16 al 22 de septiembre.

lebraría por primera vez el **22 de septiembre de 2000** en toda Europa.

Durante los últimos años esta iniciativa ha evolucionado, ampliando su ámbito geográfico de actuación y su grado de difusión a nivel mundial. En el año **2002** se lanzó la **"Semana Europea de la Movilidad"**. El Ayuntamiento de Gijón se suma a este proyecto, con diversas iniciativas y acciones de sensibilización, en las que además nos involucramos diversos sectores sociales, tanto públicos como privados, como corresponde a un tema de tanta responsabilidad.

Una carpa ubicada en los jardines del Náutico albergó la mayoría de las actividades programadas, tales como cursos de patinaje, actividades infantiles o concursos de saltos de BMX y skate. También se organizaron rutas guiadas y rutas en bicicletas eléctricas.

Gran éxito de convocatoria tuvo la primera marcha no motorizada organizada por la Federación de Asociaciones de Vecinos FAV, que reunió a más de 500 personas en un recorrido por El Muro, en bicicleta, patines, andando, en silla de ruedas y hasta en patinete.

COCEMFE-ASTURIAS, como representante y aglutinador de un colectivo de personas sensibles y especialmente vulnerables ante la mala calidad del aire que se respira en las ciudades y el exceso de coches, siempre ha apoyado la realización de cualquier iniciativa que ayude a paliar esta situación, habida cuenta de que muchas de las personas que representamos, tales como las discapacidades orgánicas, afectadas de patologías diversas, saben muy bien lo que significa enfrentarse a un entorno hostil. Al igual que ocurre con personas con distintas discapacidades físicas y

62% Aumento del presupuesto sanitario desde 2002

99,65% de la población asturiana con cobertura sanitaria.

15.000 Profesionales

7,35 La nota más alta de España para nuestra Atención Primaria

Cifras y personas. Profesionales y pacientes. Hospitales y centros de salud. Tecnología e investigación, confortabilidad, respeto, servicio...

Al final, la salud es lo que importa.

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

SERVICIO DE SALUD DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

en muchas ocasiones, con movilidad reducida. Nuestro deseo es que se lleven a cabo un conjunto de actuaciones y medidas concretas, como el control exhaustivo de las tarjetas de aparcamiento en plazas reservadas a personas con discapacidad, para evitar la picaresca y el fraude en su utilización y adquisición.

Por ello, numerosas asociaciones federadas estuvieron presentes del 16 al 22 de septiembre en el stand que COCEMFE-ASTURIAS situó en la carpa del ayuntamiento: la Asociación Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica, la Asociación de enfermos musculares del Principado de Asturias, la Asociación de Padres y Amigos de Cardiopatías Infantiles de Asturias, la Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias, la Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Principado de Asturias y la Asociación de Enfermos de Crhon y Colitis Ulcerosa. Todas ellas informaron al público que se acercó a la carpa durante esos días, en horario de 11 a 20 de la tarde, no sólo sobre sus respectivas asociaciones y las distintas patologías, sino sobre el resto de las 23 asociaciones que forman COCEMFE-ASTURIAS.

Entre las actividades ya mencionadas, destacamos la **Gymkana Solidaria**, en la que varias personas probaron por unos momentos, utilizando una silla de ruedas, conocer las sensaciones y dificultades de desplazamiento de las personas que la necesitan todos los días. Con esta actividad desde COCEMFE-ASTURIAS buscamos concienciar a nuestros conciudadanos y reivindicar a la Administración sobre la importancia de que las ciudades estén desprovistas de barre-



Enrique Castro "Quini" estuvo en el stand de Cocemfe-Asturias.



ras urbanísticas, arquitectónicas de transporte y comunicación.

Un gran éxito de convocatoria lo obtuvo **la primera marcha no motorizada** organizada por la **Federación de Asociaciones de Vecinos FAV**, de cuya Comisión de Movilidad forma parte COCEMFE-ASTURIAS, que reunió a más de 500 personas en un recorrido por El Muro, desde el Náutico hasta el Piles, en bicicleta, patines, andando, en silla de ruedas y hasta en patinete. Todos los participantes vestían la camiseta rojiblanca entregada por la organización, con la leyenda "Gijón, una movilidad de primera". **Enrique Castro "Quini"**, nuestro solidario embajador, encabezaba la larga serpiente rojiblanca, en la que todos unidos quisieron poner su granito de arena para

reivindicar una ciudad más amable y con mayor calidad de vida para todas las personas.

Entre los participantes, podíamos ver a familias enteras unidas por la causa, como la de la presidenta de la asociación Amdas la Fonte, que hizo la marcha en silla de ruedas, mientras su marido y las dos pequeñas nietas marchaban al lado en bicicleta. A la llegada al Náutico todos los participantes recibieron como premio un "bollu preñau" y un refresco. Luego se realizó el sorteo de una bicicleta y de varios balones y camisetas, firmados por la primera plantilla del Sporting.



APOYO FAMILIAR 2009

ESTA PRESTACIÓN CONSISTE EN UNA AYUDA DE CARÁCTER ECONÓMICO PARA ATENDER LAS CIRCUNSTANCIAS PERSONALES Y FAMILIARES DE LOS TRABAJADORES DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

SI EN TU FAMILIA SE DAN CUALQUIERA DE ESTOS CASOS:

- Si tienes hijos a tu cargo de edades entre 0 y 17 años.
- Si tienes hijos a tu cargo de edades entre 18 y 25 años y que estén estudiando.
- Si tú, tu cónyuge o alguno de tus hijos tiene alguna discapacidad igual o superior al 33%.
- Si ha fallecido el trabajador, el cónyuge o alguno de sus hijos.
- Si eres trabajador y estás estudiando.

PUEDES SOLICITAR ESTA PRESTACIÓN,

DEL **01/09/2009**

AL **29/10/2009**

+ info:
www.flc.es

flc

FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Domicilio Social: L'Alto'l Caleyú, 2 · E - 33170
Ribera de Amba · Principado de Asturias
Tel: (+34) 985 982 800 · Fax: (+34) 985 982 801

Domicilio Postal:
Aptdo. 1848 · E - 33080 · Oviedo
Principado de Asturias

Gijón: Quinta Valle · Avda. Los Campones, 75
E - 33211 · Tremañes · Gijón
Principado de Asturias

www.flc.es · flc@flc.es · 902 11 56 12



C/ Comiá, 19, 6º · E - 33205 · Gijón
Tel.: 985 35 38 46 · Fax: 985 31 93 24
e-mail: info@asprocon.com



**Confederación Asturiana
de la Construcción**

C/ Dr. Alfredo Martínez 6, 3º · E - 33005 · Oviedo
Tel.: 985 98 62 51 · Fax: 985 25 74 21
e-mail: info@construccion.as



C/ Santa Teresa, 15 - 2ª planta · E - 33005 · Oviedo
Tfnos. centralita: 985 25 71 99 / 985 25 71 87
Tfno. directo: 985 27 96 02 · Fax: 985 23 48 49
e-mail: fecoma@flc.es
y las demás oficinas de las Uniones Comarcales



Plaza General Ordóñez 1, 3º · E - 33005 · Oviedo
Tel.: 985 27 55 78 (79) · Fax: 985 27 55 83
e-mail: asturias@mca.ugt.org
y las demás oficinas de los Sindicatos Comarcales

CALIDAD en las ONGs



Alrededor de 20 personas, entre técnicos y responsables de ONGs de Acción Social, pertenecientes a COCEMFE-ASTURIAS, así como a la Fundación Iniciativas para la Discapacidad, Fundación Cruz de los Ángeles, Una Ciudad Para Todos y Fundación Cauce, participaron entre el 8 y 9 de octubre en el Curso Básico de Gestión de Calidad para ONGs, organizado por la Plataforma de ONGs de Acción Social.

La Plataforma Acción Social organizó el curso.

El curso se llevó a cabo en las aulas de la sede central de COCEMFE-ASTURIAS en Gijón y fue impartido por **Jorge Rivas**, consultor social, especializado en implantación de sistemas de calidad y auditorías internas (ISO 9001) con amplia experiencia en entidades de sectores sociales variados, (menores, discapacidad, drogodependencias).

Cada día son más las organizaciones del tercer sector preocupadas por las buenas prácticas en su gestión global, la excelencia aplicada a todos los niveles de sus cometidos, por mejorar la atención a los usuarios de los diferentes servicios que prestan y, en consecuencia, por ofrecer una mayor calidad, que favorezca la transparencia y la mejora de los servicios que se proporcionan a los usuarios/beneficiarios, mayores, personas con discapacidad, infancia, mujeres, etc.

Este curso ha sido diseñado por el Programa para el Fomento de la Calidad de la Plataforma, con el objetivo fundamental de fomentar la cultura de la Calidad entre las ONGs.

Estas acciones formativas pretenden contribuir a fortalecer a las ONG de Acción Social, facilitando a los técnicos y responsables de las entidades que tengan o vayan a tener alguna competencia en materia de Calidad en su organización, los conocimientos y herramientas necesarias para mejorar la gestión interna y externa de sus organizaciones.

El curso organizado en Gijón es el quinto de los programados este año por la Plataforma de ONGs de Acción Social, que impartirá cinco más, en distintas comunidades autónomas, hasta noviembre de 2009. Formadores expertos en Calidad de organizaciones estatales y profesionales del sector imparten los cursos.

La **Plataforma de ONGs de Acción Social** es una organización de ámbito estatal, privada, aconfesional y sin ánimo de lucro que trabaja para promover el pleno desarrollo de los derechos sociales y civiles de los colectivos más vulnerables y desprotegidos de nuestro país y fortalecer el Tercer Sector de Ámbito Social. En la actualidad está integrada por **25 Organizaciones No Gubernamentales, entre las que se encuentra COCEMFE, federaciones y redes estatales** que, a su vez, agrupan a miles de entidades de carácter local, provincial, autonómico y estatal.

EL CURSO TUVO UNA DURACIÓN DE 14 HORAS LECTIVAS, Y SE DESARROLLÓ A TRAVÉS DE CINCO UNIDADES:

- ✎ Las ONGs y su contexto. El reto de la Calidad.
- ✎ Condiciones organizativas para la Calidad.
- ✎ Los principios de Calidad, clientes, procesos y resultados.
- ✎ Modelos de Calidad.
- ✎ Implantación de un modelo de Calidad, ventajas y dificultades.

LA OBRA SOCIAL Y CULTURAL DE CAJASTUR SUBVENCIONA DOS NUEVOS VEHÍCULOS ADAPTADOS A COCEMFE-ASTURIAS



La Obra Social y Cultural de Cajastur ha subvencionado a COCEMFE-ASTURIAS la adquisición de dos vehículos adaptados.

Dentro de los programas que lleva a cabola Confederación, se encuentra el Servicio de Transporte Adaptado. Este servicio de transporte "puerta a puerta" se viene prestando en Asturias de forma continuada a todas aquellas personas, con movilidad reducida, que no pueden utilizar el transporte público -o aún pudiendo hacerlo, la oferta existente no responde a sus necesidades reales, inhibiendo su capacidad de participación comunitaria y viéndose relegados a permanecer en sus hogares- para que estas personas puedan desarrollar con la mayor autonomía posible las actividades derivadas de la vida diaria, en igualdad de condiciones que el resto de ciudadanos. En la actualidad, se encuentran en funcionamiento cinco vehículos adaptados de nueve plazas cada uno, prestando los servicios principalmente en Oviedo, Gijón, Avilés, Mieres y Langreo.

En 2008 se realizaron un total de 5.944 servicios, de los cuales 3.808 individuales y 2047 colectivos; se ha transportado a 8.799 usuarios y 830 acompañantes, por lo que el servicio de transporte ha movilizado a un total de 13.436 personas, cubriendo las necesidades de la Confederación para trasladar a los usuarios, principalmente a los tratamientos de rehabilitación, así como

para cubrir una gran variedad de servicios propuestos por las veintitrés asociaciones federadas que conforman COCEMFE-ASTURIAS.

Estos dos nuevos vehículos estarán completamente preparados para el transporte de pasajeros con movilidad reducida y dispondrán de todas las ayudas técnicas para facilitar su accesibilidad, tales como rampa eléctrica de doble brazo, guías longitudinales en el piso de la furgoneta para sujeción de sillas de ruedas, pavimento antideslizante, juegos de anclajes para silla de ruedas, un conjunto de barras y asideros en zonas de pasajeros, etc.

COCEMFE-ASTURIAS tiene como fin último el impulso y promoción del desarrollo de todas aquellas acciones que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y de sus familias y dentro de ellas entendemos que el transporte "puerta a puerta" es una herramienta básica para la libertad de movimiento y la autonomía personal de las personas más dependientes. Para ello contamos con unos magníficos profesionales formados y preparados que no solo conducen un vehículo sino que prestan apoyos humanos para paliar cualquier circunstancia que puede aparecer en el día a día.

VACACIONES

para todas las personas

Hace ya veinte años que COCEMFE puso en marcha los programas de vacaciones autónomas e independientes para facilitar a las personas afectadas por discapacidades el disfrute de un merecido tiempo de ocio y descanso, que además de contribuir a fomentar la autonomía personal, produce unos beneficios para la salud, en su sentido más amplio.

Así pues, el Programa de Vacaciones pretende un doble objetivo: *proporcionar a los participantes en el mismo una mayor autonomía personal a la hora del disfrute del tiempo libre e igualmente permite a los cuidadores, generalmente familiares de los usuarios, un descanso veraniego en sus obligaciones cotidianas a ese respecto.*

En Asturias, un total de **75 personas** solicitaron y disfrutaron de la extensa oferta entre los meses de junio y septiembre en alguno de los veinticinco turnos de vacaciones. El amplio abanico de posibilidades que ofrece el programa permite disfrutar



En Asturias, un total de 75 personas solicitaron y disfrutaron de la extensa oferta entre los meses de junio y septiembre en alguno de los veinticinco turnos de vacaciones.

de aquellas que más se adapten a los gustos de cada usuario. Desde volar a las islas Canarias y Baleares al disfrute de diversas playas de Murcia, la Comunidad Valenciana, Cataluña y Asturias, así como realizar un circuito por Europa, con paradas en París, Bruselas y Ámsterdam, o disfrutar de los encantos del turismo de interior, por Madrid, el Valle de Arán, o El Bierzo.

Hemos de mencionar asimismo los destinos incluidos dentro del *programa de Termalismo*, que este año se llevó a cabo en los balnearios de Arnoia, en Orense, y Archena, en Murcia. Con ello se quiere lograr aliviar y sobrellevar las dolencias específicas de los diversos tipos de discapacidad que afectan a las personas con discapacidad física y orgánica.

Gijón ha entrado por primera vez dentro de la oferta de destinos, con lo que nu-

merosos usuarios pudieron disfrutar entre los días 19 al 27 de septiembre de unas agradables vacaciones en el Hotel Silken. Este fue uno de los turnos que más interés despertó entre los usuarios, ya que 102 personas solicitaron este destino.

Durante su estancia en Gijón pudieron participar en numerosas actividades y excursiones, tales como las *visitas guiadas al Acuario de Poniente, Museo del Ferrocarril de Gijón y Museo de la Sidra de Villaviciosa*, excursiones a *Avilés, Ribadesella, Cangas de Onís, Covadonga y Picos de Europa*, la *Senda del Oso*, *Luarca y Oviedo*.

Gijón es, cronológicamente, el segundo destino turístico de Asturias, después de que se hubiese incluido en 2006 en el Programa de Vacaciones el pueblo de Lamuño, en Cudillero. Situado en un entorno idóneo para realizar turismo de aventura, cuyas propuestas fueron elaboradas por la **APTAA**, Asociación Para el Turismo Adaptado Asturiano, con el fin de que pudieran ser disfrutadas por todos aquellos usuarios que buscaban un toque distinto y alternativo para sus vacaciones.

Un total de **51 personas eligieron el Programa Multiaventura de Lamuño**, entre los días 5 al 14 de septiembre, donde,



además de paseos en *ca-tamarán*, recorridos en *bicicleta por la Senda del Oso*, *tiro con arco*, recorrido en *4 x 4*, *vuelos de cometas en acantilados*, pudieron visitar *Cudillero*, *Gijón*, *Covadonga*, *Cangas de Onís* y *el Museo de la Sidra de Nava*, entre otras muchas actividades.

El Programa de Vacaciones 2009, que todos los años pone en marcha la Confederación Española de Personas con discapacidad Física y Orgánica, COCEMFE, contó con 1.046 usuarios, entre beneficiarios, acompañantes y monitores, organizados en un

total de veinticinco turnos entre los meses de junio y setiembre, a falta de los datos correspondientes a los meses restantes hasta el final del año. Una vez más la apuesta de Nuestra Federación cumplió sus objetivos en pro de la integración total de las personas con discapacidad, con especial preferencia para las personas que tienen mayores dificultades para viajar, como lo demuestra que el grado medio de discapacidad de los usuarios del Programa esté cercano al setenta por ciento.

Por lo que se refiere a las instalaciones hoteleras, hay que decir que está incluida la habitación doble compartida en todos los turnos, en hoteles accesibles, en régimen de pensión completa, (salvo en los casos de destinos internacionales), así como, el seguro de viaje, los monitores de apoyo, el transporte adaptado durante todo el viaje en los turnos de península, los desplaza-

mientos en avión a las islas y los traslado al hotel en autobuses adaptados. Asimismo se incluye el tratamiento termal para los usuarios del programa de Termalismo asistentes a los distintos balnearios.

Este programa cuenta para su desarrollo con la financiación del **Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO)** y de la **Fundación ONCE** para la Cooperación e Integración Social de Personas con Discapacidad.

Estas vacaciones, gozan de una creciente aceptación, y la demanda aumenta de forma exponencial. En los últimos seis años el número de solicitudes se ha duplicado, de forma que de las 2.474 recibidas en 2003, se ha pasado a las 5.342 del año pasado, y el número de turnos ha experimentado un crecimiento de 35 en 2003 a los 57 turnos en el año 2008.

Cámara de Comercio de Oviedo

Cerca de las empresas asturianas



- Asesoramiento para crear y consolidar una empresa
- Apoyo a mujeres empresarias
- Técnicas de gestión
- Formación profesional
- Ayudas y subvenciones
- Selección de personal
- Información europea
- Nuevas tecnologías para pymes
- Facilidad para exportar
- Vivero de empresas: Naves y oficinas

Cámara

Oviedo

c/ Quintana, 32. 33009 Oviedo. Tfno.: 985 20 75 75. Fax: 985 20 72 00
www.camara-ovi.es

VIVERO DE EMPRESAS "JOSÉ ANTONIO COTO": CÁMARA DE COMERCIO DE OVIEDO
Pol. Ind. de Olloniego Parcela B-51, Tudela - Olloniego, 33660 Oviedo. T 985 982 900

ANTENA DE LLANES Ayuntamiento de Llanes Nemesio Sobrino, s/n. 33500 Llanes T 985 400 962 - M 629 360 860 llanes@camara-ovi.es	ANTENA DE LUARCA Centro Municipal de Empresas de Valdés Polígono Industrial Banca Almuña 33700 Valdés T 985 470 614 - M 629 348 720 luarca@camara-ovi.es	CANGAS DE NARCEA Centro de Empresas de Obanca Polígono Industrial de Obanca 33800 Cangas de Narcea T 985 811 750 - M 629 352 749 cangasanarcea@camara-ovi.es
ANTENA DE MIERES Centro de Empresas del Caudal Polígono Industrial Vega de Arriba 33600 Mieres T 985 485 507 - M 629 355 671 mieres@camara-ovi.es	ANTENA DE S. M. DEL REY AURELIO Centro de Empresas del Mallo Polígono Industrial de la Central 33940 El Entrego T 985 660 829 - M 629 362 476 sanmartin@camara-ovi.es	

Las antenas camerales trabajando por las empresas

PROYECTO FINANCIADO POR:
 UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo
Iniciativa en tu futuro



LA OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

Entrega los PREMIOS INCORPORA a las empresas más destacadas en el **ÁMBITO DE LA INTEGRACIÓN LABORAL**

En 2006, la Obra Social "la Caixa" puso en marcha el programa *Incorpora* para dar respuesta a una de las principales preocupaciones de los ciudadanos, el desempleo, así como para paliar las consecuencias que se derivan de la falta de trabajo entre los colectivos más desfavorecidos en toda España. Esta iniciativa fomenta la integración laboral en la empresa ordinaria de personas con especiales dificultades de acceso al mundo laboral, como un mecanismo para luchar contra su exclusión social.

Verónica Feito Fernández
Técnico en Integración Laboral

COCEMFE, dentro de su objetivo principal de promover y defender la mejora de las condiciones de vida del millón y medio de personas con discapacidad física y orgánica residentes en España, puso en marcha el pasado año el Proyecto INCORPORA INDER, orientado específicamente a la inserción laboral de personas con discapacidad e el ámbito rural.

Así, el programa INCORPORA se dirige a **personas en riesgo de exclusión social**, prioritariamente personas con discapacidad, inmigrantes, mayores de 45 años sin experiencia laboral, mujeres víctimas de la violencia doméstica y jóvenes con dificultades para acceder a su primer trabajo.

Con una inversión por parte de "la Caixa" de prácticamente **38 millones de euros** en estos tres años, el programa se ha consolidado como un referente en el ámbito de la integración laboral. Las **17.233 personas insertadas** hasta el momento avalan la solidez del proyecto.

La II Edición de los Premios Incorpora reconoce a Decathlon, Clece, Saramar y Ventana por sus actuaciones en el ámbito de la integración laboral de personas con especiales dificultades para encontrar un empleo.

OBRA SOCIAL
EL ALMA DE "LA CAIXA"

Red Asturias

incorpora

OBRA SOCIAL "LA CAIXA"
CON LA INTEGRACIÓN LABORAL

Obra Social
Fundación "la Caixa"

Las premiadas son algunas de las 7.557 empresas de toda España que colaboran con el programa de fomento de la ocupación de la Obra Social "la Caixa", que ha permitido la contratación de más de 17.200 personas en riesgo o situación de exclusión social.

Los premios, entregados el día 11 de junio en Caixa Forum Barcelona, han reunido a alrededor de 350 personas, entre otros representantes de las entidades sociales vinculadas a Incorpora, empresarios, responsables de agrupaciones empresariales y expertos en responsabilidad social corporativa, convirtiéndose en un espacio de debate sobre la integración laboral de personas en situación o riesgo de exclusión.

Estos galardones creados por la Obra Social "la Caixa" reconocen las mejores actuaciones en el ámbito de la contratación de personas de los colectivos mencionados.

El director general de la Fundación "la Caixa", **Jaime Lanaspa**; el secretario general de Departamento de Trabajo de la Generalitat, Antoni Fernández, y Manuel Romero, director ejecutivo territorial de "la Caixa" en Cataluña han presidido la entrega de esta II Edición de los Premios Incorpora. Asimismo, la jornada ha contado con la presencia de expertos en responsabilidad social corporativa, representantes de administraciones públicas, patronales y cámaras de comercios. Estos galardones creados por la Obra Social "la Caixa" reconocen las mejores actuaciones en el ámbito de la contratación de personas de los colectivos mencionados.

A la segunda edición de los premios han concurrido un total de 195 candidaturas en las cuatro modalidades establecidas. Las empresas que finalmente resultaron galardonadas fueron:

- ▶ **Venta y Transformación de Aluminio (Ventana) (Aragón)**. Modalidad Pequeña Empresa, menos de 50 trabajadores.
- ▶ **SARAMAR (Galicia)**. Modalidad Mediana Empresa, entre 50 y 250 empleados.
- ▶ **CLECE (Cataluña)**. Modalidad Gran Empresa, más de 250 empleados.
- ▶ **DECATHLON (ámbito estatal)**. Modalidad trabajo en red, más de 250 trabajadores; incorporaciones en más de una delegación de la misma empresa.

Además, el Jurado ha decidido destacar otras seis iniciativas en pro de la integración laboral de personas en riesgo de exclusión social de pequeñas y medianas empresas (y, por tanto, no obligadas a cumplir la LISMI) otorgándoles una mención especial:

- ▶ **CiN Serveis Agraris (Cataluña)**.
- ▶ **Euroinnova Formación (Andalucía)**.
- ▶ **Transportes y Logística Cabo (Cantabria)**.
- ▶ **Acciona Facility Services (Navarra)**.
- ▶ **Agropecuaria I Secció de Crèdit de Soses (Cataluña)**.
- ▶ **Pizza Jardín (Madrid)**.



El programa desarrollado por **COCEMFE** y la entidad financiera, cuenta con la colaboración de **228 entidades sociales** especializadas en el trabajo con colectivos en riesgo de exclusión, así como con una red de **299 técnicos en inserción laboral** que sirven de puente entre dichas entidades y las empresas.

COCEMFE-ASTURIAS como miembro de la **RED INCORPORA ASTURIAS** desde su Servicio de Integración Laboral, continuará trabajando activamente, como viene haciendo desde hace más de 10 años, por la integración laboral de las personas con discapacidad, ofreciendo a las empresas un servicio de calidad, rentable y oportuno poniendo a disposición de éstas una amplia base de datos sobre trabajadores/as de diferentes profesiones, una preselección de candidatos posibles para cada oferta y un apoyo a la empresa en el proceso de incorporación de los trabajadores, así como información y asesoramiento sobre las importantes subvenciones y apoyos a la contratación de las personas con discapacidad.

Apartamentos

APARTAMENTOS RURALES

LA REGATINA

Situado a 1 Km. de la Playa de La Concha.
Totalmente equipados, adaptados para minusválidos.

33155 LAMUÑO
TELEFONO 985 59 73 29
www.apartamentoslaregatina.com

CUDILLERO
Principado de Asturias

Rurales

compañía general
de fomento, s.a.

cogefsa

CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES

C/ Marqués de Urquijo, Nº 25 - Bajo. 33203 - Gijón
Tlf.: 985 359 663 - Fax: 985 358 812

VII JORNADAS FORMATIVAS DE MUJER CON DISCAPACIDAD



Imagen del acto inaugural de las Jornadas.

Sila Murillo, Presidenta de la asociación Amdas la Fonte, acudió en su calidad de Coordinadora de la Comisión de la Mujer de COCEMFE-ASTURIAS, junto con la técnico de esta comisión Jessica García Brión, a las **VII Jornadas Formativas de Mujer y Discapacidad** que el departamento de la mujer de la entidad, organiza en el marco de la IX Universidad Técnica de COCEMFE que se celebrará en Toledo durante los días 20 al 22 de octubre.

Sila Murillo expuso la ponencia titulada "*Metodologías de trabajo en la consolidación de la red confederación estatal de mujeres con discapacidad*".

La recientemente creada **Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad**, constituyó el eje de este encuentro. Se trabajó entre otras cosas tomando conciencia de la participación social y del papel fundamental de las mujeres con discapacidad en los procesos de transformación social y consolidación democrática y del trabajo en red.

La Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad, nació a raíz de la celebración de las VII Jornadas sobre género y Discapacidad organizadas por la Federación de Asociaciones para la promoción de la Mujer con Discapacidad LUNA Andalucía, los días **5 y 6 de marzo de 2009 en Sevilla**, donde se establecieron las bases de la creación de este organismo. En dichas jornadas se realizó la presentación de la junta directiva formada por 9 representantes de las distintas comunidades autónomas, COCEMFE-ASTURIAS, forma parte de la Junta Directiva de esta Coordinadora desde su Fundación ostentando una de las vocalías

Las Jornadas Formativas de Mujer con Discapacidad, fueron inauguradas por **Carmen Navarro**, Directora General contra la Discriminación del Ministerio de Igualdad, **Ángela Sanroma**, Directora de Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, **M^a Ángeles Cózar**, presidenta de la Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad y **Roser Romero**, secretaria de organización de COCEMFE.

Además de las ponencias elaboradas por las líderes del movimiento de mujeres con discapacidad en España, el encuentro contó con las charlas de Carmen Navarro acerca de *Las políticas de igualdad* y de **Pilar Rodríguez Martínez**, profesora de Sociología en la Universidad de Almería, sobre *Feminismos Periféricos*.

El presidente de COCEMFE, **Mario García**, destacó la importancia de este encuentro y afirmó que "*las mujeres con discapacidad se enfrentan a una doble discriminación, la primera hace referencia a su discapacidad y la segunda a que la mujer todavía no accede al mercado laboral con las mismas oportunidades que los hombres. Esta situación hace que desde COCEMFE tengamos claro que uno de nuestros objetivos fundamentales y prioritarios de trabajo sea el colectivo de las mujeres. La organización de las Jornadas Formativas de Mujer y Discapacidad, que ya van por su séptima edición, son un vehículo esencial para que su voz pueda ser oída y tenida en cuenta*".

AVANCES

EN LA MEDICINA REGENERATIVA

El equipo científico del Hospital de Jove de Gijón y la empresa de biotecnología Projech han hecho público lo que califican como un avance extraordinario en medicina regenerativa, relacionado con un tipo de células madre provenientes del útero de mujeres en edad fértil.

El doctor Francisco Vizoso, responsable de la unidad de investigación de Jove, explicó que estas **células poseen unas características extraordinarias**, frente a las dificultades habituales para obtener células madre sin que produzcan efectos indeseados en los receptores o problemas éticos, como los de las denominadas células embrionarias, que ofrecen múltiples posibilidades. Entre ellas, según explicó el director de Projech, Carlos Rodríguez, se encuentra **el tratamiento en enfermedades degenerativas**, como la ELA, inflamatorias, como la enfermedad de Crohn, o la artritis reumatoide. Asimismo sería aplicable en la regeneración de tejidos u órganos vitales afectados por daños tóxicos o para tratar la metástasis tumoral.

El pasado 23 de octubre, en el salón de actos del Hospital de Jove, tuvo lugar una jornada científica del equipo de investigación del Hospital de Jove, encabezado por el doctor Vizoso en el cual se presentó ante un restringido número de invitados de la comunidad científica y representantes de cada una de las 23 asociaciones que forman COCEMFE-ASTURIAS, con la presencia de la Vicepresidenta de dicha entidad, los pormenores de este hallazgo, fruto de varios años de experimentos en colaboración con la empresa Projech.



Dr. Francisco Vizoso responsable de la Unidad de Investigación.

Desde Cocemfe Asturias apoyamos todo trabajo de investigación que pueda abrir la puerta a la esperanza de nuevos tratamientos en la lucha contra las enfermedades existentes y aún incurables, muchas de las cuales están representadas en nuestra Confederación.

Sabedores de las dificultades inherentes a toda investigación puntera a las que se enfrentan nuestros investigadores, seguiremos con el máximo interés y expectación lo que puede significar un avance muy importante en el campo de la medicina regenerativa, siempre con las cautelas razonables en esta materia, conscientes de la responsabilidad e importancia que supone el tratamiento y la difusión de cuestiones tan sensibles, que afectan de forma tan profunda a numerosas personas.



CAJA RURAL DE GIJÓN

diferente



XIII Trofeo "Ciudad de Oviedo" de HALTEROFILIA ADAPTADA



Por partes, la competición se inició con una prueba de halterofilia de categorías inferiores, donde participaron una veintena de deportistas de Galicia, Castilla-León y los anfitriones del Principado de Asturias.

Seguidamente comenzó la prueba propiamente dicha de halterofilia adaptada, donde tomaron parte seis asturianos. Si bien la competición de cara al Campeonato de España se desarrolla por categorías de peso corporal, para el "Ciudad de Oviedo" se aplicó la tabla de puntos Wilks, que promedia dicho peso con el levantado en la barra. En categoría masculina el vencedor fue el gallego **Luís Miguel Pita**, seguido de los catalanes **Jordi Canyadilla**, segundo, y **Javier Lafuente** tercero. Por su parte la paralímpica **Loida Zabala** se imponía a **Montse Alcoba** en la femenina, estableciendo ambas nuevas plusmarcas nacionales. La asturiana en la categoría de hasta 48 kilos con un levantamiento en la barra de 90 kilos y la barcelonesa en la categoría de hasta 82,5 kilos con una marca de 77,5 kilos.

En cuanto al Campeonato de España, los vencedores en categoría femenina fueron, **Loida Zabala** en hasta 48 kilos y **Montse Alcoba** en más de 82,5 kilos. En la masculina, el catalán **Jordi Canyadilla** en hasta 67,5 kilos; el gallego **Luís Miguel Pita** en hasta 75 kilos (categoría donde el asturiano **Javier Díaz** fue plata); triplete asturiano en la categoría de hasta 82,5 kilos, con oro para **Juan Romero**, plata para **Miguel Menéndez** y bronce para **Aladino Pandiella**; el catalán **Javier Lafuente** oro en hasta 100 kilos. Tras las tres pruebas celebradas, **Pinto**, **Cambrills** y esta en la capital del Principado, puntuaban para el nacional los dos mejores resultados.

El sábado 12 de septiembre tuvo lugar en el Palacio Municipal de Deportes de Oviedo, el XIII Trofeo "Ciudad de Oviedo" de Halterofilia Adaptada, tercera y última prueba puntuable para el Campeonato de España de la especialidad y que deparó además pleno de medallas para los representantes asturianos.



Además, en Oviedo se entregó también el trofeo "Campeón de Campeones" que considera los dos mejores resultados pero uniendo todas las categorías con los puntos Wilks. Como no podía ser de otra manera, **Luís Miguel Pita** se proclamó vencedor, siendo segundo el asturiano **Juan Romero**, baja en la prueba de Oviedo por una lesión, y tercero el catalán **Jordi Canyadilla**, repitiendo el podium de la edición del pasado año.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes el Presidente de FEDEMA, **D. José Alberto Álvarez**, el Presidente del Club San Mateo y Coordinador Nacional de Halterofilia Adaptada, **D. Lodario Ramón**, el Presidente del Comité Nacional de Jueces, **D. Domingo García**, así como los representantes de las Federaciones Gallega y Castellano-Leonesa de Halterofilia, **D. Feren Zsabo** y **D. Miguel Ángel Arias**, respectivamente.

Este Trofeo "Ciudad de Oviedo" estuvo organizado por el **Club San Mateo** y **FEDEMA**, contando con la colaboración de la **Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física** y el patrocinio del **Ayto. de Oviedo**, la **Dirección General de Deportes**, **Cajastur** y **Rayma**.

Textos: José Alberto Álvarez García
Presidente de FEDEMA

VELA ADAPTADA

Ignacio Robles tercero en la Regata de Vela Adaptada de La Coruña.



La Coruña albergó la I Regata de Vela Adaptada, organizada por la Fundación María José Jove, con la presencia del gijonés Ignacio Robles. Esta regata se disputaba en la modalidad Round Robin, eliminatoria con cuatro barcos de cada vez. Al haber poco viento el primer día se hizo todo a una manga, tanto cuartos como semifinales, dejando la final a cuatro mangas. En la primera fase pasaban tres pero Robles finalizó cuarto en el grupo más fuerte y además con el inconveniente de no conocer aún bien su embarcación. No obstante, la repesca de una plaza entre los últimos fue para él sin dificultad. En el sorteo de octavos tuvo más suerte en su grupo y pasó como primer clasificado, siendo segundo en su semifinal, solo superado por el vencedor final. Así y ya en la final, Ignacio Robles tuvo a su alcance el segundo puesto, pero en la última manga y por tan solo un punto tuvo que conformarse con el tercer puesto. En total tomaron parte 21 deportistas y este es el mejor resultado individual de Robles en la vela adaptada.

TIRO OLÍMPICO

Dos deoros para José Luís Martínez en el Campeonato de España de Calibre 22.



José Luís Martínez se alzó con los dos títulos nacionales en los que tomó parte.

La localidad madrileña de Cantoblanco albergó el **Campeonato de España de Tiro Olímpico** en sus modalidades de Calibre 22, celebrados por primera vez de forma integrada con la Real Federación Española de Tiro Olímpico, si bien con clasificaciones específicas para cada modalidad. José Luís Martínez, tras su buen papel en la Alicante World Cup de la pasada semana, se alzó con los dos títulos nacionales en los que tomó parte, sumando dos nuevos oros a su brillante palmarés que incluye entre otras, dos citas Paralímpicas en Sydney y Pekín.

En Pistola Deportiva, José Luís Martínez superó al andaluz Rafael Muñoz y al vasco Francisco Javier Ojeda, plata y bronce respectivamente, mientras que en Pistola Libre se imponía a los andaluces, José Roberto Rodríguez, plata, y el citado Rafael Muñoz, bronce.

TENIS EN SILLA DE RUEDAS

Eduardo Llano alcanza la final en el Open "Ciudad de Murcia".

El tenista asturiano Eduardo Llano alcanzó la final de Segundo Cuadro de competición del I Open "Ciudad de Murcia" disputado estos días. En octavos de final superó al catalán Jacob Nadal por 6/0, 6/2, mientras que en cuartos hizo lo propio con el gallego Manuel Cantelar por 6/1, 6/2. En la ronda de semifinales se impuso al sevillano Francisco Ruiz por 6/2, 6/0, cayendo en la gran final con el albaceteño Francisco Javier Fernández por 6/2, 6/1.



En cuanto al doble, formó parte precisamente con su rival en la final de individuales y superaron en la primera ronda al doble andaluz Ruiz-Sánchez por 7/6, 7/5, perdiendo en octavos con la pareja aragonesa, Pina-Tena por 6/0, 6/1.



GRUPOTAPIA

Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com



SEGURIDAD Y
TELECOMUNICACIONES

siempre hay un número

Tlf.: 985 133 930 - www.ascensorespresa.com

Ascensores
TRESA
Elevators



OFICINA TÉCNICA DE ACCESIBILIDAD
para la Edificación, Urbanismo y Transporte

AMPLIACIÓN DE LA OTA

La **Oficina Técnica de Accesibilidad (OTA)** cuenta con un nuevo profesional desde este mes de Octubre, que **gracias a la financiación del Servicio de Intermediación Laboral** dependiente de la Consejería de Industria y Empleo vendrá a apoyar a los técnicos actuales en la mejora de las condiciones de accesibilidad de nuestra Comunidad Autónoma mediante la eliminación de barreras arquitectónicas, urbanísticas, del transporte o comunicación para adecuar los espacios al uso y disfrute de todas las personas y por ello de las personas con algún tipo de discapacidad o diversidad funcional. El trabajo realizado por los profesionales de la OTA sin duda contribuirá a promocionar y defender los intereses de las personas con discapacidad, implantando la cultura de la accesibilidad universal y el diseño para todos en el Principado de Asturias.

NOTICIAS SIL ASTURIAS

► EL SIL ESTRENA ESPACIO EN LA WEB DE COCEMFE-ASTURIAS

COCEMFE ASTURIAS acaba de incorporar una nueva ventana a su página web, con ello pretendemos que las empresas encuentren una solución integral y rápida a su responsabilidad corporativa y comunicar nuestro interés en colaborar para el cumplimiento de la cuota de reserva del 2% a través de las medidas alternativas.



<http://www.medidas-alternativas.com>

► NUEVA UBICACIÓN DEL SIL EN OVIEDO

Desde el pasado 5 de octubre, el Servicio de Integración Laboral ha comenzado a ofrecer sus servicios en una NUEVA dirección en Oviedo (de forma temporal) sólo hasta que se termine la obra del Hotel de asociaciones de COCEMFE-ASTURIAS.

La dirección del Sil en Oviedo será:
Calle Amsterdam, 7 bajo. 33011 - Oviedo.
Persona de contacto: *Carolina Collar Menéndez*.
Teléfono.: 985 237 531 (Extensión14).

COCEMFE-ASTURIAS FIRMA UN CONVENIO DE COLABORACIÓN CON EL AYTO. DE AVILÉS



Los Servicios de Integración Laboral de COCEMFE-ASTURIAS prestarán servicios de información y orientación a desempleados con discapacidad.

La Alcaldesa de Avilés Pilar Valera Díaz y Mónica Oviedo Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS firmaron un Convenio-Marco de colaboración para la realización de acciones dirigidas a promover la plena integración social y laboral de las personas con discapacidad en el Municipio de Avilés con carácter anual y renovable.

Los Servicios de Integración Laboral prestarán servicios de información, orientación, asesoramiento formación y cuantas acciones sean necesarias para el empleo de los/as demandantes con discapacidad y empresas de la Comarca de Avilés en el marco del Programa de Acompañamiento Laboral a las personas desempleadas con alguna discapacidad y en el ámbito del Programa Territorial de Empleo de Avilés, así como, facilitar la formación en aspectos básicos de discapacidad a los Equipos Técnicos contratados por el Ayuntamiento de Avilés para el desarrollo de Programas específicos de empleo.

► COCEMFE ASTURIAS COLABORA CON LA ESCUELA DE SEGUNDA OPORTUNIDAD DE GIJÓN

El Servicio de Integración Laboral de COCEMFE-ASTURIAS como consecuencia de la relación mantenida con la Escuela de Segunda Oportunidad del Ayuntamiento de Gijón ha conseguido incorporar para la Escuela Taller El Coto a 14 usuarios con edades comprendidas entre los 16 y los 24 años con discapacidad intelectual, mental y sensorial.

La Escuela Taller El Coto comprende los siguientes módulos: Digitalización de documentos, catering y encuadernación y tiene una duración dos años divididos en seis meses en fase de beca y 18 meses en fase de contrato, combinando la formación en un oficio con la formación para la obtención de titulaciones básicas o aprendizajes de refuerzo.



LA TEORÍA DEL ESPIRALISMO

El próximo 23 de noviembre tendrá lugar la proyección del documental "La Teoría del Espiralismo", dentro de la programación del Festival Internacional de Cine de Gijón, en el Salón de Actos del Centro Municipal Integrado GijónSur.

El film, dirigido por la actriz española **Mabel Lozano**, basado en las historias contadas de viva voz por cinco deportistas paralímpicas españolas, protagonistas que narran sus historias cotidianas y una realidad común: *Las dificultades que han de superar para lograr las metas que se proponen, no sólo por culpa de las barreras físicas y mentales sino también por el hecho de ser mujeres.*

El documental, estrenado en febrero pasado, logra transmitir un mensaje de superación personal, solidaridad e integración de las personas con discapacidad, más allá de su sexo o condición social.

La presentación de la cinta en Gijón contará con la asistencia de la Directora del Documental, representantes del Ayto. de Gijón, la Presidenta del Cermi-Asturias y Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS, **Mónica Oviedo**, el Presidente de la Federación de Deportes para Minusválidos Físicos del Principado de Asturias (FEDEMA), **José Alberto Álvarez**, y los tres atletas paralímpicos asturianos, **Loida Zabala**, que participó en los juegos de Pekín en 2008 en la modalidad de Halterofilia, **José Luis Martínez**, (Sidney 2000 y Pekín 2008) en la modalidad de Tiro Olímpico y **Juán Pablo Barcia** (Pekín 2008) en la modalidad de Remo. Al finalizar el documental tendrá lugar una charla-coloquio.

APOYO A LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS DEPENDIENTES

Los recursos convivenciales y de alojamiento (Vivienda con apoyos para personas con discapacidad de la Felguera, Centro de Apoyo a la Integración de Viesques y Centro residencial de Viesques) han ampliado sus plantillas con la incorporación de tres nuevos técnicos medios, que realizarán funciones de: Educadora, Trabajador social y Terapeuta Ocupacional **gracias a la financiación del Servicio de Intermediación Laboral** dependiente de la Consejería de Industria y Empleo realizando las intervenciones correspondientes, al objeto de favorecer la integración social y la promoción del desarrollo personal de los usuarios de estos servicios, por un periodo máximo de nueve meses.

EL PRESIDENTE DE COCEMFE-ASTURIAS PROMOCIONA EL TURISMO ACCESIBLE

Respondiendo a una invitación del Presidente de la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano, **Ignacio Robles**, el Presidente de COCEMFE y COCEMFE-ASTURIAS **Mario García** y la Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias **Mónica Oviedo**, visitaron el pasado Julio, el complejo de apartamentos "La Regatina" en el pueblecito de Lamuño (Cudillero). El objetivo era potenciar este lugar como destino turístico y conocer de cerca, tanto las instalaciones como el maravilloso entorno donde se lleva a cabo desde el año 2006 uno de los turnos de vacaciones más novedoso de entre la amplia gama de destinos que Cocemfe ofrece todos los años para personas con discapacidad.

Mario García y Mónica Oviedo, pasaron un día en contacto con la naturaleza y tuvieron la oportunidad de participar activamente en alguno de los deportes del programa multiaventura, como subir una montaña en "Quad", practicar tiro con arco y otras actividades que allí se desarrollan, finalizaron la jornada con un agradable almuerzo en la playa de la Concha de Artedo.




SAINT-GOBAIN
SANIPLAST
 POLÍGONO PRONI. 33199 MERES-SIERO (ASTURIAS)
 TELÉFONO: 985 792 224 - FAX: 985 793 011


Vda. de Martínez Laviada, s.a.
Transportes - Cisternas - Frigoríficos - Carga general
 Crta. AS-18, Km 21.9 - Puente Rocés, s/n. 33211 Gijón
 Telf. Administración: 985 167 535 - Fax: 985 167 791
 Telf. Transporte: 985 321 286 / 321 500 - Fax: 985 327 951

NÍSCALOS GUISADOS

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de níscalos, 2 cucharadas de salsa de tomate natural, 1 cebolla, 1 pimiento verde y 1 rojo, 1 cucharada de pimentón, 1 guindilla, 2 ramitas de perejil, 1 tacita de aceite, 2 hojitas de laurel, 3 dientes de ajo y sal.

Elaboración:

Tras limpiar bien los níscalos quitándoles la tierra y el rabo, se lavan y, después, se dejan escurrir.

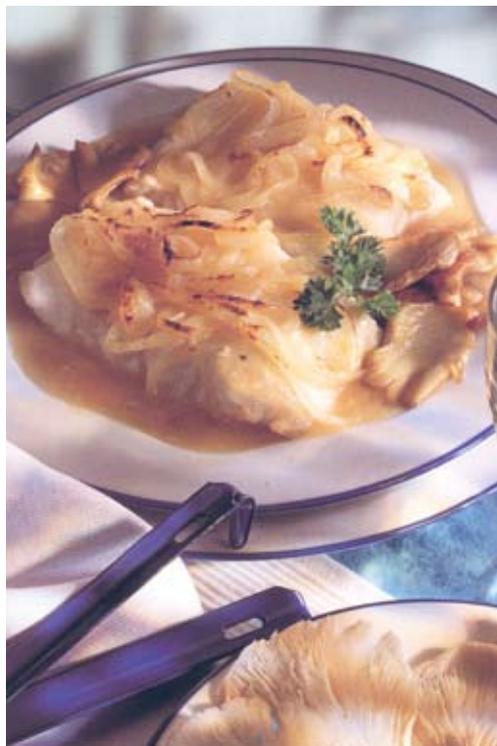
En una cazuela con aceite se fríe la cebolla picada y los pimientos cortados en trozos pequeños; a continuación, se añade el tomate, ajo, perejil y laurel.

Una vez rehogado todo, se agregan los níscalos para dejarlos cocer en un poco de agua o de caldo de cocido hasta que adquieran su punto exacto.

Aproximadamente pasados 15 minutos de cocción, se pone la guindilla al gusto de los comensales y se dejan listos para servir.



MERLUZA ENCEBOLLADA AL HORNO



Ingredientes para 4 personas:

6 lomos de merluza, 1 vaso de caldo o agua, 1 vaso de vino blanco, 1 vaso de aceite, 1 cucharada de harina fina de maíz, 1 cebolla cortada en aros, una pizca de sal y unas setas.

Elaboración:

Después de lavarlos y secarlos bien, los lomos de merluza se sazonan y se disponen sobre una fuente de hornear con un poco de aceite.

En una sartén aparte se rehogan los aros de cebolla. Cuando ésta se muestra blanda, se añade la harina fina de maíz diluida en un poco de agua, el vino blanco y el caldo.

Así se deja cocer hasta que se forme una salsa cremosa, brillante y perfumada. Una vez preparada se vierte sobre la merluza, antes de pasarla al horno 10 minutos a intensidad fuerte.

Tan sólo un poco gratinada, la merluza se presenta en el plato acompañada de unas setas salteadas.

MELOCOTÓN EN VINO

Ingredientes para 4 personas:

6 melocotones de carne amarilla, 1 palito de canela en rama, 25 dl de vino tinto, 100 g de azúcar y la corteza de un limón.

Elaboración:

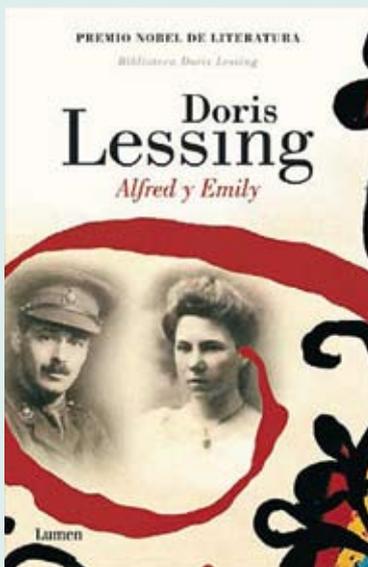
Dispuestos los trozos en un recipiente, se rocían con el azúcar y se les añade el vino, la corteza del limón y la canela. Una vez preparados, los melocotones se dejan macerar en este líquido durante 4 ó 5 días.

Cuando se hayan impregnado del aroma de la preparación, están listos para su consumo como delicado manjar.

Si los comensales no gustan del sabor que les proporciona el vino tinto, puede prescindir de este componente y dejarlos macerar únicamente en aguardiente ca-sero o coñac.



Libro



DORIS LESSING

ALFRED Y EMILY

La nueva novela de la ganadora del Premio Nobel es un regalo a sus padres. Una original mezcla de autobiografía y ficción que inventa un pasado que nunca existió.

Solo los grandes autores pueden cambiar el pasado con éxito, utilizando la imaginación. En esta novela, la Premio Nobel de 2007 ha querido rendir un homenaje a sus padres, imaginando qué hubiera sido de su vida si la I Guerra Mundial no hubiese truncado su porvenir. Una amalgama de recuerdos e invención que nos confirma que a sus 89 años Lessing sigue más aguda que nunca.

Un magnífico retrato de Inglaterra en la primera mitad del siglo XX.

Cine

2012

Protagonizada por John Cusack, Chiwetel Ejiofor, Amanda Peet, Danny Glover, Woody Harrelson.

Siglos atrás, los mayas nos dejaron un calendario, con una fecha que predecía claramente el final y todo lo que ello conlleva. Desde entonces, los astrólogos la han descubierto, los numerólogos han encontrado las pautas que la predicen, los geólogos dicen que la tierra tiene los días contados; incluso los científicos de los gobiernos no pueden negar el cataclismo de proporciones épicas que espera a la tierra en 2012.



Videojuego



PS3 - BRÜTAL LEGEND

Creado por el legendario Tim Schafer, Brutal Legend presenta al actor y músico estadounidense Jack Black) como Eddie Riggs, el mejor pipa que jamás ha existido. Eddie está atrapado en la mítica Era del Rock para luchar contra malignos demonios, liberar un regimiento de rockeros de una vida de represión, descubrir el amor y encontrar su destino en la vida.

Situado en un universo que mezcla lo medieval con el rock & roll de algunos de los más famosos discos de metal de todos los tiempos.

Movie YELMO

por sólo 3 euros, montones de ventajas

Compra tu tarjeta ahora y tendrás **precio del día del espectador** para cualquier película, pase y sesión, de lunes a jueves no festivos

YELMO CINES
OCIMAX GIJÓN

Maestro Amado Morán, S/N - Gijón

Y además, carga tu Movie Yelmo con

5 entradas de cine a un precio muy especial

PACK DE ENTRADAS ORO:
5 localidades de lunes a domingo, para la película y sesión que tú elijas.

PACK DE ENTRADAS CLÁSICO:
5 localidades de lunes a jueves, excepto festivos, para la película y sesión que tú elijas. También podrás beneficiarte los viernes, sábados, domingos y festivos, en sesiones que comiencen antes de las 17:00 h.*



más información en www.yelmocines.es

DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE-ASTURIAS



FRATER

(Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)
C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
Tlf.: 985 207 507
E-mail: frateroviedo@hotmail.com



ALAS

(Asociación Lúpicos de Asturias)
C/ Instituto, 17 2º A. 33201 Gijón
Tlf.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538
E-mail: lupusasturias@telefonica.net - Web: www.lupusasturias.org



UMA

(Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)
C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón
Tlf./Fax: 985 360 438
E-mail: info.uma@telefonica.net



PRÁMARO

(Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapacitados)
Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado
Tlf.: 657 138 199
E-mail: asociacionpramaro@yahoo.es



DIFAC

(Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca)
C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés
Tlf./Fax: 985 551 501
E-mail: difac95@yahoo.es - Web: www.difac.es



ASNEFI (Asociación Asturiana de Neurofibromatosis)

Hotel de Asociaciones de Santullano
Avda. Fernández Ladreda, Nº 48. 33011 Oviedo
Tlfs.: 985 201 360/605 357 665 - Fax: 985 218 000
E-mail: inma@asnefi.org



AADEM

(Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple)
C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo
Tlf./Fax: 985 288 039
E-mail: aadem@telecable.es - Web: www.aadem.org



AMDAS-LA FONTE

(Asoc. de Mujeres Discapacitadas de Asturias)
Ctro. Mpal. La Arena. C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón
Tlfs.: 984 297 444/626 178 445 - Fax: 984 297 445
E-mail: amdaslafonte@hotmail.com. Web: http://amdaslafonte.com



FQ

(Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)
C/ Jacinto Benavente, 13. 33013 Oviedo
Tlf.: 985 964 592 - Fax: 984 187 290
E-mail: info@fibrosis-asturias.org / fq@cocemfeasturias.es



APTAA

(Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano)
C/ Vetusta, 26 - Local 2. 33011 Oviedo. Tlf./Fax: 985 722 720
E-mail: aptaa@asturiasadaptada.org
Web: www.asturiasadaptada.org



AHEMAS

(Asoc. de Hemofilia de Asturias)
Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo
Tlf.: 985 230 704 - Fax: 985 600 355
E-mail: info@ahemas.org



ADEAPA (Asociación de Espondilíticos Asturianos)

Centro de Rehabilitación del Hospital Ctral. de Asturias
(4º Planta). Avda. del Cristo, s/n. 33006 Oviedo
Tlfs.: 985 322 157/238 755. E-mail: info@adeapa.com
Web: www.adeapa.com



Asociación Parkinson Asturias

C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo
Tlf.: 985 237 531 - Fax: 984 081 868
E-mail: aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com
Web: www.parkinsonasturias.org



ASGUDI

(Asociación Güerne Discapacidad)
33746 Valdepares - El Franco
Tlf./Fax: 985 637 792
E-mail: asgudi@hotmail.com



ACCU-Asturias

(Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa)
C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón
Tlf./Fax: 985 091 237
E-mail: info@accuasturias.org - Web: www.accuasturias.org



ASEMPA

(Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias)
C/ Gaspar García Laviana (esq. Severo Ochoa)
bloque 40, portal 1. 33210 Gijón.
Tlf./Fax: 985 165 671. E-mail: asem Asturias@hotmail.com



ALCER

(Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales)
C/ Emilio Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo
Tlf./Fax: 985 256 250.
E-mail: alcerasturias@asturias.infonegocio.com
Web: www.alcer.org



APACI

(Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Infantiles de Asturias)
Parque Ave Mº s/n, Centro Social de Otero. 33008 Oviedo
Tlfs.: 984 281 091 / 630 145 659.
E-mail: apaci@telecable.es. Web: www.apaci.es



ELA Principado

(Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)
C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón
Tlf./Fax: 985 163 311
E-mail: elaprincipado@telecable.es



Asociación Corea Huntington de Asturias

C/ Fernández de Oviedo, s/n.
(Centro Social Javier Blanco). 33013 Oviedo
Tlf.: 687 481 943
E-mail: acoreahas@yahoo.es



CÉBRANO

(Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobrenvenida)
Los Campos del Cotayu, s/n. 33936 Carbayín Alto (Siero)
Tlf./Fax: 985 726 470
E-mail: info@cebrano.org - Web: www.cebrano.org



Asociación Asturiana de Ataxias "Covadonga"

C/ Covadonga, 22-2º. 33201 Gijón
Tlf.: 985 097 152
E-mail: feramado@telecable.es



AENFIPA

(Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Principado de Asturias)
Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo
Tlf.: 687 469 175. E-mail: info@fibromialgia-asturias.org
Web: www.fibromialgia-asturias.org



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias
C/ Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)
Tlfs: 985 396 855 / 391 633 - Fax: 985 990 756
www.cocemfeasturias.es
comunicacion@cocemfeasturias.es



LA CALZADA: Ateneo Obrero de La Calzada, 1 - Teléfono: 985 18 14 07

EL LLANO: Río de Oro, 37 - Teléfono: 985 18 52 40

ZONA CENTRO: Palacio Valdés, 2 (Gota de Leche) - Teléfono: 985 18 26 20

COTO: Plaza de la República, s/n - Teléfono: 985 18 17 40

CONTRUECES: Río Narcea, 2 - Teléfono: 985 18 15 24

ARENA: Canga Argüelles, 16 y 18 - Teléfono: 985 18 16 20

NATAHOYO: La Estrella, s/n - Teléfono: 985 31 03 43

GIJÓN - SUR: Ramón Areces, 7 - Teléfono: 985 18 16 44

PUNTOS DE INFORMACIÓN

MONTEANA: Centro Cívico de Monteana - Teléfono: 985 31 18 77 - Calzada 985 18 14 07

LA CAMOCHA: Charles Chaplin, s/n - Teléfono: 985 13 60 11



3

Dos nuevos centros de Menores en el Naranco.

- Centro Materno Infantil para niños de 0-3 años de 50 plazas.
- Unidad de Primera Acogida de 24 plazas.

INVERSIÓN: 4,5 millones de €.

1

Reforma de La Malatería, en San Lázaro.

- Centro de Interpretación de la Atención Social, pionero en España.
- Centro Social de Personas Mayores.
- Centro para personas con discapacidad.

INVERSIÓN: 3 millones de €.

2

Residencia de Mayores en el Parque de Invierno.

- Residencia de mayores con 120 plazas.
- Centro de día de 30 plazas.

INVERSIÓN: 6,5 millones de €.

Nuevos equipamientos sociales en Oviedo



**GOBIERNO DEL
PRINCIPAU D'ASTURIÉS**

CONSEYERÍA DE
BIENESTAR SOCIAL Y VIVIENDA



**ESTABLECIMIENTOS
RESIDENCIALES
PARA ANCIANOS
DE ASTURIAS**