



Presentamos junto al Ayuntamiento de Gijón 4 rutas accesibles



Jornada de Derechos Sexuales y Reproductivos de la Mujer con Discapacidad



Programa de Acción Social de la Fundación Cajastur



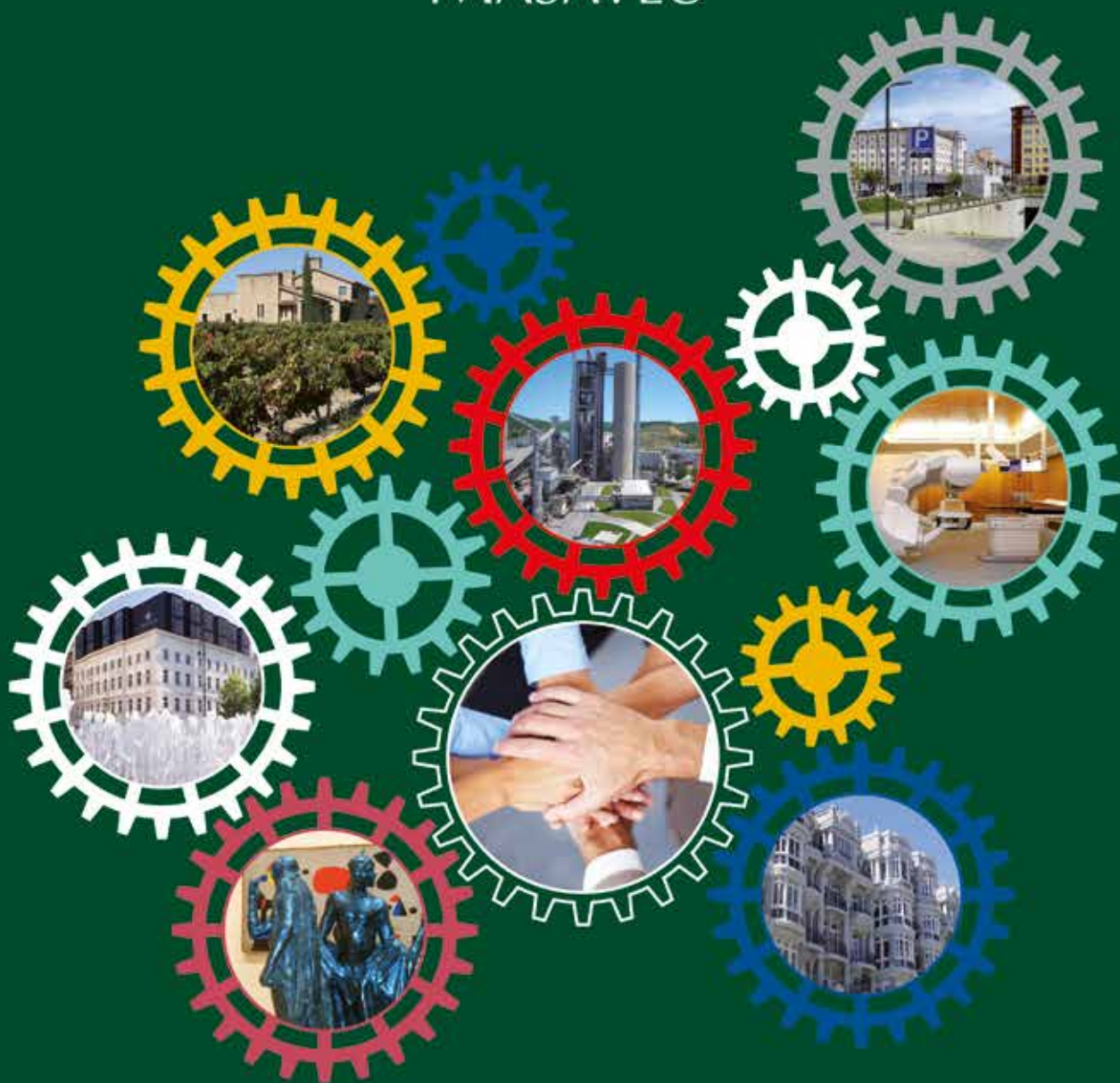
Entrevista

Borja Sánchez García

Consejero de Ciencia, Empresas, Formación y Empleo

M!

CORPORACIÓN
MASAVEU



Desde 1840, trabajo y valores

MASAVEU ● INDUSTRIA MASAVEU ● MEDICINA MASAVEU ● INMOBILIARIA MASAVEU ● BODEGAS
MASAVEU ● INTERNACIONAL MASAVEU ● APARCAMIENTOS MASAVEU ● ARTE

www.corporacionmasaveu.es



ÍNDICE

ASOCIACIONES

04 AHEMAS

10 FIBROSIS QUÍSTICA

ENTREVISTA

28 Borja Sánchez García,
Consejero de Ciencia, Empresas,
Formación y Empleo

COCEMFE AL DÍA

34 Presentamos junto
al Ayuntamiento de Gijón
4 rutas accesibles

36 Jornada de Derechos Sexuales
y Reproductivos de la Mujer con
Discapacidad

38 Participamos en la Semana
Europea de la Movilidad

39 Programa de Acción Social
de la Fundación Cajastur

41 Proyecto Nalón Accesible

ESPACIO ABIERTO

42 Vivir sin voz

44 Galardones Haz+

48 La Ley Ela, ya es una realidad

EDITORIAL

Acabamos el año 2024 y la incertidumbre nos acompaña, pues no acabamos de conseguir que la sostenibilidad del tercer sector de la discapacidad esté garantizada. Son ya demasiados años esperando a empezar el siguiente sin saber los recursos con los que podemos contar, para planificar nuestro trabajo. Esta es LA ASIGNATURA PENDIENTE y mientras no se resuelva, las ONG de la discapacidad seguiremos penando y sin saber si en el mes de enero, del año que sea, las asociaciones podrán seguir prestando sus servicios. Solo pedimos, **que en el ámbito sociosanitario, la convocatoria, resolución y pago se produzca en el primer trimestre del año y buscar otro modelo de financiación más estable.**

Aprovecho estas líneas para felicitar a las asociaciones de COCEMFE Asturias por su trabajo, a pesar de la incertidumbre, a pesar de los inconvenientes que día a día surgen, a pesar de todo, pues su actividad sigue siendo galardonada, como en el caso de AHEMAS, seguimos premiando a los que, según nuestro punto de vista, se lo merecen como ha hecho ALAS y no dejamos de visibilizar y difundir nuestro trabajo a través de charlas, jornadas, mesas redondas, ferias o campañas, para que cualquier persona con discapacidad que nos necesite sepa lo que hacemos. También queremos agradecer a los asturianos y asturianas SOLIDARIOS, sus aportaciones en galas, mercadillos, cenas, carreras, marchas y otros eventos.

No puede finalizar el año sin agradecer a los profesionales sanitarios, muchos ya parte de nuestra familia, su atención, interés y colaboración desinteresada; sin celebrar la aprobación, por unanimidad, de la LEY ELA, la elaboración de la AGENDA ASTURIANA de ATENCIÓN INTEGRAL A LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD y la continuidad del camino emprendido para conseguir una mayor autonomía, a través de las OVAP, la formación online y presencial de Asistente Personal, las rutas de turismo accesible de Gijón, el Nalón Accesible y los 20 años de un programa tan necesario como el PROGRAMA MEJORA de REHABILITACIÓN CONTINUADA.

STAFF

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Mario Izquierdo

Publicidad:

Susana Fernández. T 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)
T 985 392 290
info@grupoiniciativas.com
www.grupoiniciativas.com

Impresión:

Imprenta Gráficas Summa

Colaboradores:

Javier Pérez, Mercedes Vieites 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

Suscripciones y colaboraciones:

comunicacion@cocemfeasturias.es

DEPÓSITO LEGAL:

AS - 2755-2000 - ISSN: 1699-1125

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable:

COCEMFE Asturias.

Finalidad:

Gestión de suscripciones de la revista serCapaz.

Legitimación:

Consentimiento del interesado.

Destinatarios:

Encargados del tratamiento: Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.

Derechos:

Acceso, rectificación, supresión, portabilidad y otros derechos explicados en la información adicional.

Información adicional:

Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en nuestra página web www.cocemfeasturias.es/politica-privacidad.



Sobi Iberia, reconoce a AHEMAS, por su proyecto para promover el bienestar de las personas con hemofilia, a través del DISC GOLF



La Asociación de Hemofilia de Asturias (AHEMAS) ganadora, otra edición más, de los **Premios Hemofit 2024**, organizados por Sobi, compañía biotecnológica internacional, dedicada al desarrollo de tratamientos innovadores para las personas que viven con patologías poco frecuentes. El objetivo es promover el bienestar de las personas con hemofilia, gracias al programa **“DISC GOLF y hemofilia, Salud y Deporte”**.



Desde la Asociación de Hemofilia de Asturias (AHEMAS), percibimos la necesidad de aumentar la actividad física y deportiva de las personas con #hemofilia, que, además, son en su mayoría adultos con artropatía y que ven sus opciones deportivas limitadas a la natación o el senderismo. En este escenario y, para ofrecer alternativas, vimos una oportunidad en el DISC GOLF.

El acto de entrega del premio, ha tenido lugar en la sede de AHEMAS con la presencia de **Sergio Álvarez**, responsable de Pacientes de Sobi; y **Marina Quelle**, responsable de Acceso de Sobi en Asturias.

El proyecto ganador, consta de seis sesiones, en las que las personas con hemofilia, se introducirán en la práctica de este deporte y aprenderán las diferentes técnicas y lanzamientos que existen. Para culminar la actividad, se desarrollará un torneo.

La práctica del disc golf, genera importantes beneficios en todos los niveles de la salud, a nivel físico,

emocional y social. Además, facilita la participación de las personas con hemofilia en una comunidad de deportistas, ya establecida, a nivel de Asturias y España en torno a este deporte, donde Oviedo, es una de las ciudades con más aficionados.

Beatriz Perales, directora de Relaciones Institucionales de Sobi Iberia, explica que el proyecto ganador, se alinea con los objetivos de Hemofit, pues “promueve una práctica segura del deporte e introduce hábitos de vida saludable entre las personas con hemofilia”. Desde Sobi, Beatriz Perales, también agradece la participación de todas las asociaciones que han presentado candidatura. “El jurado nos ha transmitido el gran nivel de los proyectos presentados, por lo que nos

gustaría destacar la dedicación y esfuerzo de todos los candidatos”.

El proyecto ganador de AHEMAS, ha sido seleccionado, entre una serie de iniciativas presentadas por las diferentes asociaciones de pacientes con hemofilia de España y sociedades científicas. La valoración, la ha realizado un jurado compuesto por nueve expertos nacionales de diferentes áreas de conocimiento relacionadas con la hemofilia, independientes de Sobi.

La práctica del disc golf, genera importantes beneficios en todos los niveles de la salud, a nivel físico, emocional y social



Pisa
PROYECTOS DE INNOVACIÓN

www.pisapdi.com
Gijón | Vigo | Valladolid | Madrid
984 290 255 - pisa@pisapdi.com

EFICIENCIA ENERGÉTICA
+ de 20 años INNOVANDO CONTIGO
INVERSIÓN
INICIATIVAS FÁCILS
CONSEJERÍA

PREVINSIA

SERVICIOS DE SEGURIDAD Y RESCATE
ELABORACIÓN DE PLANES DE AUTOPROTECCIÓN
PROYECTOS E INSTALACIONES DE SEÑALIZACIÓN
FORMACIÓN EN EMERGENCIAS, GWO, TELCO, SEGURIDAD MARÍTIMA

SIMULACROS
CAMPOS DE PRÁCTICAS
BOMBEROS DE EMPRESA
UNIDADES MÓVILES DE FORMACIÓN

Pol. Ind. Bliño II nave 27-306, 33820 Lengres - Asturias Tel: +34 985 269 627 Fax: +34 985 269 638 previnsia@previnsa.com www.previnsa.com

XX Edición del Galardón Lúpicos de Asturias El Dr. Ricard Cervera obtiene el máximo reconocimiento de ALAS en 2024



El 23 de noviembre, llegó una de las jornadas más especiales para quienes componemos ALAS. Ese día, era el señalado para homenajear a quienes, en su día a día, trabajan para que nuestra vida sea un poco mejor, bien investigando, bien en su trabajo diario en su campo profesional o apoyando o impulsando iniciativas de divulgación que nos hagan visibles a los demás. Y nuestra manera de materializar este agradecimiento, es con la entrega del Galardón Lúpicos de Asturias, que cumplió este año su XX edición.

En el recinto ferial Luis Adaro de Gijón y, tras una charla motivacional, ALAS reconoció, en esta ocasión, al **Dr. Ricard Cervera**, referencia en nuestro campo desde hace muchos años y que, entre otras atribuciones, tiene la de ser, *Jefe de Servicio de Enfermedades Autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona* e impartir su conocimiento a las nuevas generaciones como Catedrático de Enfermedades Autoinmunes y Vicedecano Académico de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de la Universidad de Barcelona. Fue presentado por nuestro querido **Dr. Bernardino Díaz** y su exposición, sobre los nuevos tratamientos para el Lupus Eritematoso Sistémico, nos hizo sentir que no estamos solos y que se aproximan buenos tiempos en este campo.



Ana Isabel García, presidenta de ALAS entrega el galardón a Ricard Cervera.



La mesa de clausura, estuvo integrada por **D^a Ana Isabel García**, Presidenta de ALAS, **D^a Mónica Oviedo**, Presidenta de Cocemfe-Asturias, **D^a Rocío Allende**, D.G. de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Salud y **D^a Carmen Moriyón**, Alcaldesa del Ayuntamiento de Gijón. Todas dedicaron palabras de cariño a nuestra entidad y también surgieron reivindicaciones y compromisos públicos.

Finalmente, nuestro Galardón fue entregado al Dr. Ricard Cervera, de manos de nuestra Presidenta Ana Isabel García y, tras una foto de grupo para el recuerdo, terminamos nuestra Jornada con un cóctel de confraternización.



Mesa de clausura de izda. a dcha.: D^a Mónica Oviedo, Ana Isabel García, Carmen Moriyón y Rocío Allende.

**CONSTRUCCIONES
SILCA***SA**
Más de 30 años creando hogares en Asturias

- Avda. Langreo, 9. EL BERRÓN. Tf. 985 74 40 67
 - Casimiro Velasco, 16. GIJÓN. Tf. 985 34 67 56
- www.construccionessilca.com

GRUPO itma

- ▶ Limpieza integral de vehículos y tratamiento de carrocerías.
- ▶ Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio.

Sistema Integrado de calidad, medio ambiente, salud y seguridad laboral (ISO 9001-ISO 14001-ONSAS 18001)

Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33428 Llanera - Asturias
Tel. 985 264 193 - Fax 985 265 967
itma@grupoitma.com - www.grupoitma.com

1^ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

ADAMG, actividades destacadas durante el último cuatrimestre del año



Salida Psicocultural en Gijón

Hemos llevado a cabo una **Salida Psicocultural en Gijón**. Aprovechamos para visitar la Universidad Laboral y el Jardín Botánico, haciendo hincapié en la importancia de fraternizar entre las y los asociados, para poder apoyarnos mutuamente, en los momentos en los que la miastenia, dificulta aún más, el día a día, de las personas afectadas.



Charla con el fisioterapeuta Diego Muñoz

En el mes de octubre, tuvimos una charla con el fisioterapeuta **Diego Muñoz Espín**, en la que nos habló, de la importancia que tiene, realizar ejercicios fisioterapéuticos, acordes a las necesidades propias del o la paciente, en el momento en el que se encuentra.



Mesa Redonda “Trabaja tu Cuerpo y tu Mente”

En noviembre, tuvimos la **Mesa Redonda “Trabaja tu Cuerpo y tu Mente”**, en colaboración con el **Hospital Álvarez Buylla**, sobre Inmunofitness, entrenamiento del sistema inmunológico, a cargo de **Ramón Rodríguez González**, Director de Atención Sanitaria y Salud Pública del Área Sanitaria VII y Mindfulness, bienestar emocional, a cargo de **María José Zapico Baragaño**, Enfermera del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Área Sanitaria VII, ambas en relación con el paciente de Miastenia Gravis. Se evidenció, por parte de los ponentes, la importancia que tiene y la prioridad que debemos darle a la prevención en general, bien a través de la alimentación, el ejercicio, la vacunación, etc.

La mesa, contó con la participación de profesionales del hospital, que trataron otros temas importantes, como la alimentación saludable en pacientes con enfermedades autoinmunes. Lo hizo **Paula Cienfuegos González**, Enfermera del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Área Sanitaria VII. También indicaciones de vacunación en pacientes con Miastenia Gravis, a cargo de **María Fernández Prada**, Facultativa del Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública del Área Sanitaria VII. Al finalizar el evento, este Servicio de Medicina Preventiva, ofreció a las personas asistentes, la posibilidad de vacunarse contra la Gripe y el Covid 19.



1^{ER} ENCUENTRO DE VOLUNTARIADO EN EL BOTÁNICO

Nos ayudamos

27, 28 Y 29 DE SEPTIEMBRE 2024

Días 28 y 29, entrada gratuita

Xixón



Más información:
botanico.gijon.es

@jbatlantico

El Jardín Botánico Atlántico de Gijón propuso el pasado mes de septiembre un fin de semana dedicado al voluntariado. Este primer encuentro, que se planteó con la intención de establecerse y convertirse en un lugar de encuentro anual de las organizaciones que trabajan con voluntariado, es una oportunidad para conocer la labor que realizan organizaciones de distintos ámbitos, muchas de ellas colaboradoras habituales del Botánico.

El encuentro se inició con una sesión más técnica, el viernes por la tarde, en la que distintas entidades participaron en una charla-coloquio en las que se debatió sobre las dificultades que tiene su actividad, las ventajas que reporta el sistema de voluntariado a las asociaciones y a los colaboradores, así como el efecto que su labor tiene en la sociedad.

El sábado y el domingo el Botánico tuvo entrada gratuita favoreciendo la afluencia de público, así mismo algunos de ellos realizaron talleres y actividades específicas aprovechando



do un espacio tan singular como es el JBA.. En la mañana del sábado el Jardín organizó un taller con Colectivo Berde destinado al público con diversidad funcional, y por la tarde diferentes colectivos mostraron a los asistentes qué hacen y de qué forma se puede colaborar con ellos. Tras el encuentro se pudo disfrutar del prestigioso cuarteto de guitarra clásica EntreQuatre.

El domingo, una de las asociaciones que colabora regularmente con el Botánico, el Colectivo Encadenados, hizo una lectura de la obra poética de Fernando A. Balbuena, miembro del colectivo y fallecido recientemente. Posteriormente, la música volvió de la mano de Juan Cossío (flauta travesera) y Andrés Rubio (guitarra), que ofrecieron una actuación donde se fusiona el tango y el Romanticismo.

ENTIDADES PARTICIPANTES

Mar de Niebla, Greenpeace, Plataforma de Voluntariado de Asturias, Biodevas, Abierto Hasta el Amanecer, ADAPAS, Colectivo Ornitológico, Carbayera del Tragamón, MAVEA, Colectivo Encadenados, Asoc. Belenista, Museos Arqueológicos de Gijón y FMC, Amigos del Botánico, Cruz Roja, Asoc. Esp. Contra el Cáncer, Asoc. Gijonesa de la Caridad, Fundación Siloé, Conseyu de la Moעדá, ASDEPA, Espacio Solidario Uniovi, Vocalía de la Mujer, AAVV Atalía del Natahoyo, Centro de Estudio Micológicos Asturianos, Sociedad Asturiana de Micología, Asociación Cuantayá, Colectivo Berde, Comunidad Jardinera, entre otros

El papel de las asociaciones de familias de pacientes de cáncer infantil, hoy en día

niños con cáncer
galbán 

Las asociaciones de familias de pacientes de cáncer infantil, somos entidades sin ánimo de lucro, que nacimos de la voluntad de colaboración de las personas afectadas por la enfermedad de nuestros hijos.

Nadie conoce mejor los efectos de una condición de salud, que un paciente, o un superviviente de cáncer infantil y su familia.

Por eso, no debe sorprendernos, que la unión de voluntades de representantes de estos grupos, resulte una herramienta efectiva y positiva, para promover cambios importantes a nivel de salud.

Actualmente, las asociaciones de familias de pacientes de cáncer infantil, nos hemos convertido en actores importantes que colaboramos y participamos en la toma de decisiones relacionadas con la atención de la salud de nuestros hijos. Las conformamos personas con experiencia y educación muy diversa. Las capacidades y dedicación de todos los miembros de la asociación Galbán y el intercambio de ideas entre nosotros, son clave para trabajar en conjunto y contribuyen a avanzar, en los objetivos de la entidad.

Es importante que las asociaciones que prestamos ayuda a familias de menores y jóvenes diagnosticados de enfermedades oncohematológicas, mantengamos los contactos y relaciones con profesionales de salud, idealmente expertos en las patologías, para aumentar la efectividad del trabajo en equipo.

Las asociaciones de familias de cáncer infantil, debemos aportar nuestras necesidades y ocupar nuestro papel imprescindible e insustituible en la ecuación sanitaria. No tenemos que ocupar el espacio de los profesionales sanitarios, sino extender todos los efectos de nuestro rol de familiares de unos pacientes muy especiales. Luego, necesitamos que se nos conceda el espacio propio de los familiares de los pacientes, junto al resto de agentes sanitarios. Y aquí, los profesionales sanitarios, tienen mucho que hacer por nosotros y nuestra causa. De nuevo, el trabajo en equipo, esencial.



Las asociaciones de familias de cáncer infantil, debemos aportar nuestras necesidades y ocupar nuestro papel imprescindible e insustituible en la ecuación sanitaria

La voz de las familias de estos pacientes tan especiales, es un valor real. Nuestra experiencia sobre la enfermedad de nuestros hijos, no es baladí. Lo que nos ocurre, cómo lo vivimos y lo que necesitamos, deben marcar las pautas de trabajo de todas las partes integrantes del sector sanitario. Escuchar de verdad a las familias de los menores y jóvenes diagnosticados de cáncer y valorar



TJ 985 71 10 32
garmat@garmat.org
www.garmat.org

Empresa pionera en Asturias en la eliminación de barreras arquitectónicas.

Disponemos de todos los productos del mercado en ortopedia y ayudas técnicas.



Garmat S.L. 31 años de experiencia dando SOLUCIONES PERSONALIZADAS

Pol. Ind. Recta de Lleu, parcela 4
33583 Villamayor-Piloña. Asturias



seriamente su experiencia colectiva, volcada en las asociaciones de familias de pacientes, ayudaría a enfocar mejor nuestro trabajo.

Las asociaciones de familias de pacientes de cáncer infantil, necesitamos principalmente, personas honradas, desinteresadas, familias con experiencia que mantengan siempre la ilusión alta y la atención en las personas afectadas y sus necesidades ciertas. Personas solidarias que den su tiempo para ayudar, como ellos fueron ayudados en su día. Nunca debemos dudar, que un grupo pequeño de personas comprometidas y trabajadoras, puede cambiar el mundo.

Cuando unos padres nos enfrentamos a determinadas enfermedades de uno de nuestros hijos, independientemente de su afección, lo hacemos con miedo y sensación de soledad. Es, en esos momentos, donde el apoyo familiar de nuestro círculo más cercano y de las asociaciones, es fundamental. No se trata de crear una base de dependencia, sino de comprensión y tolerancia, donde la persona pueda sentirse segura para afrontar los problemas cotidianos y aquellos que, de la patología, puedan derivar.

En mi actual condición de secretario de la Junta Directiva de la asociación Galbán, puedo afirmar, que las aso-

La participación ciudadana, es de primordial importancia, para el éxito de las entidades sin ánimo de lucro que, subsistimos, gracias a donaciones, subvenciones y ayudas

ciaciones de familias como la nuestra, son muy necesarias en nuestra región y en nuestro país. Observo, mes tras mes, como nuestra labor se refleja en los padres y entorno familiar de menores y adolescentes, diagnosticados de enfermedades oncohematológicas. Personas que llegan pidiendo ayuda, información, apoyo. Que acuden a nuestra entidad con la moral muy baja, tras recibir un mal diagnóstico, o porque se sienten solos, o porque el tratamiento no da sus resultados. Con muchos miedos. Y, tras hablar con otras familias, cuyos hijos han superado su enfermedad, o con familias que han pasado por lo mismo que están pasando ellos, sienten la necesidad de hablar con nuestra psico-oncóloga.

Al cabo de las semanas, se observan avances notables, sus voces son otras y sus miedos poco a poco van disminuyendo. En definitiva, aprenden a gestionar mejor la enfermedad de sus hijos. Para nosotros, el escuchar de una familia, que el apoyo proporcionado por Galbán le ha sido de gran ayuda, es la motivación abso-

luta para seguir trabajando por todos ellos, ya que, hace un tiempo, nosotros fuimos familias afectadas, o actualmente aún lo somos y sabemos por lo que se pasa.

La participación ciudadana, es de primordial importancia, para el éxito de las entidades sin ánimo de lucro que, subsistimos, gracias a donaciones, subvenciones y ayudas. Prestamos servicios, con el apoyo del voluntariado, en diversos campos profesionales, tales como; el trabajo social, la psicología, la formación, la nutrición, la fisioterapia, etc.

No dejéis de apoyarnos y darnos visibilidad, haceos socios y/o voluntarios. Vuestra ayuda es fundamental para nosotros y, como asociación de familias de pacientes de menores diagnosticados de enfermedades oncohematológicas, hacemos DONANTES DE SANGRE y MÉDULA ÓSEA. Otra persona espera vuestra sangre o vuestra médula, para poder seguir sonriendo, saltando, viviendo.

Mil gracias siempre, por el apoyo recibido en estos veintitrés años de vida de la Asociación Galbán. Seguiremos trabajando por todos vosotros.

Javier Pérez Bendaña

Secretario de la Junta Directiva de la Asociación de familias de niños con cáncer del Principado de Asturias, Galbán

oficina
53

"No importa si un fondo está en campaña. Aquí, lo que importa, son las necesidades del cliente".

Elena García.

Hay muchas formas de definir **PROFESIONALIDAD**.
Nosotros, preferimos hacerlo con ejemplos.

113 oficinas
en Asturias

Nueva oficina
digital

120 cajas
en Asturias

Servicio de
atención digital

cajastur.deasturias.com

**CAJA RURAL
DE ASTURIAS**

XXIV Cena Benéfica de la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística



Un año más, afectados, familiares y amigos de fibrosis quística, se han reunido el viernes, 18 de octubre, para celebrar su tradicional cena benéfica

Este año, eligiendo el maravilloso restaurante Marieva Palace como ubicación, se reunieron más de 300 personas, en este evento solidario, donde además de realizar una rifa de regalos solidarios para recaudar fondos para esta patología, contamos con la presencia de **D. Manuel Cifuentes Corujo**, **D^a Beatriz Polledo Enríquez** y **D. Jacinto Braña Santos**, diputados de la Junta General del Principado de Asturias; **D^a Lourdes García**, Concejala Delegada de Educación, Salud Pública y Consumo del Ayuntamiento de Oviedo; **D^a María Velasco**, Concejala Delegada de Políticas Sociales del Ayuntamiento de Oviedo; **D^a Ana Belén Rodríguez Villa**, Directora Económica y de Profesionales del Área Sanitaria IV-Oviedo y **D. Emilio Rodríguez Fuentes**, Vicepresidente de COCEMFE Asturias.

Cada año, nos envuelve en esta cena, un sentimiento de nostalgia y múltiples recuerdos, sobre todo, por los pacientes que ya no están y que no han podido llegar a ver todos los avances que se ha hecho sobre la fibrosis quística. Si bien es cierto que este año ha sido especial, puesto que, Sara Casado, Vicepresidenta de la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística, hubo de mencionar en su discurso de bienvenida que nuestra Presidenta, Sara Hernández no se encontraba presente porque, gracias a los moduladores, ha sido la primera de nuestra asociación en convertirse en mamá.



A día de hoy, aunque esta enfermedad sigue sin tener cura, se han conseguido, gracias al increíble poder de la investigación, moduladores que actúan sobre el gen de la FQ, consiguiendo frenar el avance de la enfermedad y mejorando radicalmente las vidas de las personas que pueden tomarlo, aproximadamente, el 70% de los afectados.

La asociación y su junta directiva, no dejan de tener en cuenta al 30% de pacientes que aún no pueden optar a un tratamiento con moduladores, en palabras de Sara Casado *"Algunos, ahora podemos pensar en más cosas que únicamente en respirar, pero no olvidemos que quedan muchos afectados para los que aún no hay moduladores. La investigación debe continuar, se debe invertir en investigación, es esencial para que todos podamos tener un futuro"*.

Seguiremos peleando y trabajando junto con la FEFQ, para reivindicar la necesidad de investigación.

No podemos olvidarnos de las personas trasplantadas, para las que debe de seguir, sobre la mesa, una línea de investigación que compatibilice el uso de moduladores genéticos con tratamientos inmunosupresores.

Esta cena, con el matiz reivindicativo, fue un evento de celebración, donde muchas empresas y clubs deportivos, han colaborado con donaciones para el sorteo solidario, como, por ejemplo, El Real Oviedo, el Real Sporting, o pequeños comercios y empresarios locales, a quienes agradecemos su esfuerzo y su granito de arena.

OLMAR 
GRUPOOLMAR

P.I. SOMONTE III. C/ Nicolás Redondo Urbieta, 330. 33393 Gijón (Asturias)
T] 985 32 17 00 - Fax] 985 32 38 31 - www.olmar.com - info@olmar.com

SYTEL
comunicaciones

- Centrales Telefónicas
- Instalación y Mantenimiento

Tifs: 652 080 236 - 652 080 237 Instalador Autorizado Panasonic

El Grupo de Teatro Terapéutico CHYSPA, estrena la nueva obra: “En alta mar”



En septiembre del 2010, se crea el Grupo de Teatro Terapéutico y quiénes mejor que el director y los actores, para explicarnos la importancia del teatro como terapia.

Hoy es día de ensayo, como todos los miércoles y, en estos momentos, están inmersos en una nueva obra de teatro “En Alta Mar”, que estrenarán el 19 de diciembre, en la Biblioteca “Ramón Pérez de Ayala” de Oviedo y que se representará en otros espacios culturales a lo largo del 2025.

En un ambiente de compañerismo, que transmite motivación e ilusión, los componentes del grupo de teatro, nos responden amablemente a nuestras preguntas:

¿Qué beneficios os aporta el teatro en relación a vuestra enfermedad?

El director y los actores no tienen duda que el teatro, es una herramienta terapéutica muy completa que proporciona multitud de beneficios. Nos explican que, a través de la interpretación consiguen:

Trabajar la coordinación espacial, la postura y la respiración, a través del movimiento y la expresión corporal



Mejorar la memoria, la atención y la vocalización



Mejorar la autoestima y el estado de ánimo



Mejorar las habilidades sociales, favoreciendo la comunicación y la expresión de sentimientos

Aprender a aceptar críticas y realizarlas desde una perspectiva constructiva



Pero todos ellos, coinciden en que, el teatro, les proporciona un espacio de diversión, de distracción, donde el respeto hacia el trabajo de los compañeros es fundamental.



El director, precisa que un grupo de teatro, aporta básicamente un sentimiento de trabajo en equipo, donde el actor con el papel más insignificante es importante porque, una obra de teatro sale bien, si lo más insignificante sale bien.

En líneas generales, el teatro supone una herramienta para mejorar la salud y nos permite, a la vez, visibilizar estas enfermedades, por tanto, tiene también un papel de concienciación.

¿Qué les diríais a los socios de Chyspa para que se animaran a formar parte del grupo de teatro?

- Que se atrevan y que prueben, que el teatro te enriquece como persona.
- El teatro te abstrae de tu realidad y te permite olvidarte de tu enfermedad.
- Es la terapia más completa, donde se abarcan muchas terapias, en un ambiente de aprendizaje.

Reflexiones de los actores:

- Representar una obra, me supone una inyección de adrenalina.
- Cuando estoy en el escenario, no siento la enfermedad.
- El teatro me ayuda a reír y tener momentos felices, me hace sentir que puedo ser lo que me proponga, aunque sea con esfuerzo.
- El teatro me hace pensar y reflexionar. Me permite vivir las emociones de otros personajes y eso es muy bonito.

Actividades y eventos de ALCER

Último semestre de 2024



Gala Solidaria en Turón



El 19 de septiembre, el grupo de baile de las amas de casa de Pola de Lena y el grupo de teatro Recitadores, del centro social de mayores de Mieres, quisieron, altruistamente, actuar en una gala solidaria, a favor de nuestra asociación y de Parkinson Asturias, en Turón, donde hubo una afluencia de 86 personas.



Gala Solidaria en Mieres

Y, nuevamente, el 8 de noviembre, el grupo de baile de las amas de casa de Pola de Lena y el grupo de teatro Recitadores, del centro social de mayores de Mieres, quisieron, altruistamente, actuar en una gala solidaria a favor de nuestra asociación y de Parkinson Asturias, esta vez, en la localidad de Mieres, donde hubo una afluencia de 127 personas.

FIDMA



Un año más, como no podía ser de otra manera, acudimos al recinto ferial Luis Adaro, a instalar nuestro tradicional stand en la feria de muestras de Gijón, desde el 3, al 18 de agosto.

Nuestra entidad lleva muchísimos años asistiendo a este evento, ya que, consideramos que es un espacio idóneo para hacernos ver y explicar a la gente qué es ALCER Asturias, para qué sirve y, sobre todo, la importancia de la donación de órganos y tejidos.

Este evento, aunque se centra en Gijón, acoge a gente de todas las ciudades y territorios asturianos, por lo que es un buen lugar para darnos a conocer en todos los concejos asturianos.

Feria Medieval en Salas



Los días 5 y 6 de octubre, también hemos estado con un stand informativo en esta Feria de Salas, donde nuevamente, nos han invitado a mostrar nuestra labor, para intentar concienciar a la población de la zona sobre la importancia de la donación de órganos.

Feria Internacional del Coleccionismo



Una vez más, aprovechamos la ocasión que nos brindan los municipios, para realizar la labor de visibilización y concienciación sobre la enfermedad renal, sus consecuencias y los servicios que ofrece ALCER Asturias. En esta ocasión, de nuevo en Mieres, durante los días 4, 5 y 6 de octubre, como viene siendo habitual, colocamos nuestro stand informativo sobre la asociación y la patología.

Campaña de Hemoterapia

Como hemos venido haciendo a lo largo de todo el año seguimos con nuestra campaña de hemoterapia, con una muy buena acogida por parte, tanto de enfermos, como del personal sanitario. Como novedad, decir, que hemos obtenido el consentimiento para empezar a realizar la Campaña en el HUCA





Viaje a las Rías Baixas

Después de pasados unos meses y el verano, nos fuimos los días 4,5 y 6 de octubre por las Rías Baixas. En esta ocasión, pacientes que necesitan someterse a su tratamiento de Hemodiálisis, nos acompañaron. Para ellos, esta es una buena opción para salir de sus casas, ya que, no todos se atreven a irse a otra comunidad a recibir su tratamiento de Hemodiálisis y, con nosotros, se sienten más seguros.

Nos fuimos de viernes y, esa tarde, aprovechamos para visitar una bodega de albariño y O Grove. Al día siguiente, nos fuimos hasta Combarro y se enviaron a las personas que tenían que ir a la Clínica Diaverum, a su tratamiento. Por la tarde, nos acercamos hasta Portugal a visitar la Fortaleza de Valença Do Minho y el Domingo, visitamos el pueblo de Mondoñedo.

Como siempre, una experiencia muy gratificante, en especial, para esa gente que, por estar en diálisis, tienen más limitaciones para poder disfrutar de estas salidas.

Jornada Renal en Oviedo



Este año, impartimos una Jornada Renal en Oviedo, donde tuvimos las ponencias de Enfermeras del HUCA, hablando sobre la diálisis domiciliaria y, a continuación, Andrés Falco, paciente renal y atleta, contó su experiencia y después nos puso a hacer ejercicio, para intentar así, concienciar de la importancia que tiene practicar ejercicios de fuerza, con el fin de no perder masa muscular en la ERC.

Excursión - Visita al Museo de La Minería

En la anterior excursión, nos demandaron algo antes de acabar el verano y, esta fue nuestra propuesta, para volver a compartir un día juntos. Visitamos el Museo de la Minería de Asturias y después disfrutamos de una comida. Se han hecho grandes lazos entre pacientes que no se conocían y que, ahora su vida, como ellos dicen, es un poquito más feliz.



I Feria de Voluntariado de Asociaciones de Mieres

Este año, desde el Centro de Voluntariado y Participación Social de Mieres, se les ha ocurrido la brillante idea de celebrar esta feria, donde asociaciones del Área Sanitaria VII, pudimos dar a conocer nuestra labor el domingo día 6 de octubre, en el Parque Jovellanos de Mieres.



XVII Jornadas Nacionales sobre Cardiopatías Congénitas de APACI



Este año, APACI, ha celebrado las XVII Jornadas Nacionales sobre Cardiopatías Congénitas en el Principado de Asturias, con el objetivo de dar respuesta a la necesidad de información a nuestros socios, sobre los procesos hospitalarios de sus hijos/as, pautas de comportamiento a seguir, además de informar sobre las últimas técnicas quirúrgicas, etc. Esta necesidad, está patente en todas las familias de la asociación, pero nuestra intención, es llegar a toda la ciudadanía, utilizando nuestras jornadas, como una forma de concienciar sobre las cardiopatías congénitas a la comunidad asturiana.

El desarrollo de las mismas, ha tenido lugar en la mañana del sábado, 16 de noviembre de 2024, a las 09:30 h. en el salón de actos del Hospital Universitario Central de Asturias. La apertura de las jornadas, se inició con una mesa inaugural, en la que participaron representantes del Excmo. Ayuntamiento de Oviedo, de la Consejería de Salud del Principado de Asturias, de Gerencia del Área Sanitaria IV y de la entidad bancaria Laboral Kutxa. A continuación, tuvo lugar la entrega del Premio APACI 2024. En



Las jornadas contó con la asistencia de reconocidos profesionales médicos

esta decimotercera edición, la asociación, quiso mostrar su agradecimiento y reconocimiento a la empresa Grupo D.C. -Díaz Carbajosa- galardonados en esta edición de nuestro Premio APACI, por su apoyo a nuestras familias, a través de diferentes iniciativas y por saber transmitir, de una manera maravillosa, la labor de APACI a sus empleados, haciéndoles partícipes de nuestra causa.

En estas jornadas, hemos contado con la presencia de referentes y expertos del ámbito de las cardiopatías congénitas, tanto del Principado de Asturias, como de la Comunidad de Madrid, así como del ámbito de la atención temprana. A través de diferentes talleres, estos profesio-



ANTIÁCIDOS Y REFRACTARIOS, S.L.

PRODUCTOS REFRACTARIOS

- Hormigones, Masas, Morteros en calidades: Aluminosa, Aislante, Básica, Especial, etc.
- Fabricación Piezas Preformadas: Bóvedas, Quemadores, Placas, Cilindros, etc.
- Trabajos de Montaje con Mano de Oera Especializada. Mantenimiento de Instalaciones.

PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS ANTIÁCIDOS - IMPERMEABILIZACIONES

- Pavimentos Continuos de Resinas Epoxi, Autorivelantes, Cuarzo Color, Multicapa, Poliuretano, Metacrilato, Elásticos de Caucho, etc.
- Pavimentos con Losetas Antiácidos (Industria Alimentaria)
- Impermeabilizaciones: Cubiertas, Depósitos, Fosos, Terrazas, etc.
- SECTORES: Industrial-Alimentario-Parking-Guarderías-Parques Infantiles ...



Polígono Silvota. Plaza del Sueve, 84. 33192 - Llanera (Asturias)

Tel: 985 980 792 / Fax: 985 980 338 / e-mail:cerquisa@cerquisa.com

www.cerquisa.com

Desde la Concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Laviana colaboramos por una INCLUSIÓN REAL

SER VISIBLES
PARA SER IGUALES



nales, han expuesto temas de gran relevancia para las familias, fomentando la participación grupal de los asistentes. Un año más, ha sido todo un orgullo para APACI poder contar, para las XVII Jornadas, con grandes especialistas médicos de referencia del H. U. La Paz de Madrid, del H.U. Central de Asturias de Oviedo y del H. U. de Cabueñes de Gijón, así como profesionales del ámbito legal, psicológico y de la atención temprana.

En las jornadas, además de contar con la asistencia de

reconocidos profesionales médicos, han acudido representantes políticos, entidades colaboradoras y representantes del ámbito sociosanitario. Gracias a todas las personas que han hecho posible el desarrollo de las jornadas un año más. Como es costumbre, este año hubo actividades infantiles para los niños y niñas, con el fin de ayudar a la conciliación, facilitando así la asistencia de padres, madres y demás familiares, mientras que los más pequeños disfrutaban de una divertida mañana de ocio.



El premio APACI ha sido otorgado a la Empresa Grupo D.C. -Díaz Carbajosa-.

Jornada Cardiosaludable de APACI

El pasado 8 de noviembre, tuvo lugar nuestra Jornada Cardiosaludable. En ella, tratamos temas de interés relacionados con la salud de nuestro corazón: aprendimos a cómo actuar y poder salvar la vida de una persona en parada cardiaca; nociones sobre el ejercicio físico beneficioso para el corazón y hábitos y pautas nutricionales, para mantener una vida saludable.

Fue una jornada, donde creamos sinergias entre la población general de la ciudad de Oviedo, (en especial de las personas y conjunto asociativo que pertenece a la Plataforma de entidades y agentes sociales de los barrios de Otero, San Lázaro y Villafría) y las personas afectadas por cardiopatías congénitas y sus familias, creando lazos de unión y empatía, a través de la participación de todos los agentes descritos.

Contamos con profesionales de enfermería del Centro de Salud de Otero; Medicina Deportiva. (Clínica INYPEMA) y Dietista-Nutricionista. (Consulta de la Dra. Briansó) quienes compartieron, con todos los asistentes, conocimientos e información de gran interés.



BARTUSOL 
pinturas industriales

TALLERES Y OFICINAS
C/ Tecnología, Nº 293. Veriña de Abajo (33691-Gijón)
Tel. 985 329 615 - Fax: 985 322 342 - E-Mail: bartusol@fade.es

2024 ha sido un año lleno de vida y movimiento para ASEMPA



Participamos en una visita fascinante a la exposición de Tesla, organizamos mercadillos solidarios, nuestro club de lectura y el club de cine, fueron espacios de encuentro y reflexión, mientras que las tardes de juegos de mesa, nos regalaron risas y complicidad.



Las quedadas para el cafetín en Oviedo, se convirtieron en momentos entrañables, para compartir vivencias y estrechar amistades. Este año, tuvo un significado especial: celebramos con orgullo nuestro **30 aniversario**, una fecha que nos recordó todo lo que hemos logrado juntos.



Organizamos un concierto solidario lleno de música y talento y tuvimos la oportunidad de asistir al Congreso Nacional de ENM en Madrid. Asistimos a jornadas, a la Feria de Muestras, hicimos una exposición de testimonios, acudimos a charlas y participamos en encuentros deportivos. Cosimos llaveros amigurumi solidarios y preciosas carteras hechas a mano. Nos reunimos con políticos, para reivindicar nuestras demandas y la alcaldesa de Gijón, visitó en oc-

tubre, nuestra sede. Todas estas actividades son adaptadas y gratuitas para los socios y socias de ASEMPA.

Nuestros proyectos se apoyan en la colaboración de entidades públicas (Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, Consejería de Salud, Ayuntamientos de Oviedo, Gijón, Avilés, Siero, Castrillón y Corvera) y privadas, como Fundación Alimerka, La Caixa, Laboral Kutxa, Fundación



Cajastur y otras empresas solidarias que, año tras año, nos acompañan en nuestro día a día.

celnorte
PRODUCTOS, ARTICULOS Y MAQUINARIA
DE HIGIENE Y LIMPIEZA

Avda. de la Laminación, 3
Tremañes. 33211 GIJÓN
Telf./Fax: 985 311 701
celnorte@celnorte.com

www.celnorte.com

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

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

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

[e-mail: apta@ceeapta.com](mailto:apta@ceeapta.com) - www.ceeapta.com

Celebramos el Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares con nuestra tradicional merienda en ASEMPA



El pasado 15 de noviembre, disfrutamos en ASEMPA, de nuestra ya tradicional merienda de socios/as, familias y amigos, un evento que nos reúne, cada año, para conmemorar el **Día Nacional de las Enfermedades Neuromusculares**.

En un ambiente lleno de calidez y compañerismo, pudimos compartir una tarde especial marcada por la unión, la diversión y el apoyo mutuo. Estos encuentros nos recargan de energía y nos refuerzan en aquello que nos une. Además, nos recuerdan lo importante que es apoyarnos mutuamente y celebrar juntos nuestras pequeñas y grandes victorias.

Nos llena de orgullo ver cómo crece nuestra familia de ASEMPA y cómo, paso a paso,



Los socios/as de ASEMPA el 15N.

construimos un futuro más esperanzador para todos. ¡Gracias por hacer de este encuentro algo inolvidable! ¡Nos vemos el próximo año para seguir compartiendo momentos especiales!



La **Fundación FAEDIS** participa con su proyecto **"COMPROMISO CON EL EMPLEO II"** en el programa **+empleo**, cofinanciado por la Fundación "la Caixa" y el Fondo Social Europeo Plus

Se ofrece a las personas con discapacidad desempleadas del municipio de Oviedo apoyo, asesoramiento, acciones de formación e intermediación laboral con las empresas, que aumenten sus oportunidades de acceder a un puesto de trabajo.

Las personas interesadas deben dirigirse a **FAEDIS**:

En la calle Fray Ceferino, 29 bajo izda.
en Oviedo

También por teléfono en los números:
985 963 076, 680 202 060

O bien por mail dirigiéndose a:
faedis@faedis.es o info@faedis.es

UMA y “Aquí no hay grises” estuvieron presentes en el Centro Comercial El Corte Inglés de Avilés



Unión de Discapacitados
del Principado de Asturias

Nuestra Asociación, UMA, se enorgullece de presentar la campaña de sensibilización “Aquí no hay grises” en el Centro Comercial El Corte Inglés de Avilés. Se trata de una iniciativa diseñada para informar, concienciar y fomentar el respeto hacia las personas con discapacidad.

Este acto tuvo lugar durante los días 3 a 5 de diciembre, en horario de tarde, en la planta baja de citado establecimiento. Esta campaña cobra especial importancia al coincidir con la conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, una fecha clave para reflexionar sobre la importancia de garantizar la igualdad de derechos, oportunidades y accesibilidad para todos/as los/as ciudadanos/as.

La campaña tiene como eje central la **tarjeta europea de estacionamiento**, un recurso esencial que permite a las personas con movilidad reducida acceder a plazas de aparcamiento reservadas y adecuadas para sus necesidades. Sin embargo, su correcto uso sigue siendo un desafío que afecta directamente a la movilidad y autonomía de quienes más lo necesitan. Es por ello, que, con esta iniciativa, buscamos no solo informar sobre la normativa asociada a esta tarjeta, sino también sensibilizar a la ciudadanía sobre el impacto positivo que un uso responsable y respetuoso puede tener en la vida diaria de las personas con discapacidad.

Durante los tres días que duró la campaña, todos/as los/as visitantes del centro Comercial El Corte Inglés tuvieron la oportunidad de participar en diversas actividades, siendo la principal una encuesta interactiva que evalúa el nivel de conocimiento de los/as participantes, sobre la tar-



jeta europea de estacionamiento y las regulaciones que le acompañan. Como agradecimiento por su colaboración, entre todos los/as encuestados/as se sortearon dos tarjetas regalo de 50 € cada una de ellas, para canjear en El Corte Inglés.

Este sorteo se celebró el jueves día 5 de diciembre a las 20 horas en el mismo establecimiento

Además de la encuesta, la campaña contó con puntos de información, en los cuales se resolvieron dudas, se compartió información relevante, generando así un espacio de diálogo a favor del respeto de los derechos de las personas con discapacidad. Este enfoque busca no solo educar, sino también crear conciencia colectiva y promover actitudes más empáticas y solidarias en nuestra comunidad.

Desde nuestra Asociación, subrayamos la importancia de iniciativas como “Aquí no hay grises” para avanzar hacia una sociedad más inclusiva y justa. Creemos que el respeto y la inclusión no son conceptos abstractos, sino acciones concretas que comienzan con pequeños gestos

cotidianos, como el de garantizar el uso correcto de la tarjeta europea de estacionamiento. Esta campaña es, por tanto, una invitación abierta a la ciudadanía a reflexionar sobre el impacto de sus acciones y a unirse a este esfuerzo para construir un entorno más accesible y equitativo.

Finalmente, queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento al **Centro Comercial El Corte Inglés de Avilés**, cuya colaboración ha sido fundamental para la realización de esta campaña. También queremos reconocer y valorar el trabajo incansable de nuestros/as voluntarios/as, quienes con su dedicación y compromiso hacen posible este tipo de actuaciones. Y, por supuesto, extendemos nuestra gratitud a todos/as los/as participantes que se sumaron a nuestra iniciativa, demostrando que juntos podemos marcar la diferencia y construir una sociedad más respetuosa, solidaria e inclusiva para todos/as. ¡Gracias a todos/as por formar parte de este importante proyecto!

Esta campaña está financiada por la **Consejería de Derechos Sociales y Bienestar**.

DISCAPACIDAD EN COMUNIDAD

Gran acogida de la primera jornada municipal sobre discapacidad organizada por la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón



De izda. a dcha. Olaya Prado (Promoción Social FMSS), Teresa Álvarez Carrio (Promoción Social FMSS), Laura González Cabrera (Promoción Social FMSS), Covadonga Landín (directora de la FMSS), Angeles Fernández-Ahúja (presidenta de la FMSS), Alba Sánchez (Plena Inclusión Asturias), Patricia Fernández (Promoción Social FMSS), Miguel Ángel Verdugo (catedrático de Psicología de la Universidad de Salamanca).

“Estamos viviendo una época de grandes cambios y transiciones, en la que debemos pasar de un enfoque centrado en rehabilitar las deficiencias a otro dirigido a mejorar la inclusión, la pertenencia y la calidad de vida en el entorno comunitario de las personas, es decir, habilitar más que rehabilitar”, así lo manifestó en Gijón el catedrático de Psicología de la Universidad de Salamanca, **Miguel Ángel Verdugo.**

Su conferencia, centrada en la discapacidad intelectual y del desarrollo, abrió la primera jornada organizada por la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón en la que participaron más de 250 personas de forma presencial y a través de internet. El encuentro contó con la colaboración de entidades como Plena Inclusión Asturias, ADANSI, Down Asturias, APADA, ES Retina Asturias, COCEMFE Asturias, Colectivo BERDE, ONCE, AFESA, Fundación Vinjoy, Cruz Roja Gijón, Sin Límites Asturias y ADEPAS; además de los Centros de Educación Especial Ángel de la Guarda, Castiello y Sanatorio Marítimo.

Verdugo centró su ponencia en la nueva definición de discapacidad intelectual y del desarrollo que pone de relieve las limitaciones significativas en la conducta adaptativa y en las habilidades conceptuales sociales y prácticas, que se origina durante el periodo de desarrollo anterior a que la persona cumpla 22 años. También abordó el Modelo de Calidad de Vida y Apoyos que impulsó junto a Shalock y sus aplicaciones prácticas, incidiendo en los apoyos individualizados proporcionados dentro de ambientes inclusivos de la comunidad a partir de evidencias y promoviendo la evaluación de resultados.

En la apertura, la presidenta y la directora de la Fundación de Servicios Sociales, Ángeles Fernández-Ahúja y Covadonga Landín, resaltaron la importancia de seguir trabajando hacia la plena inclusión mediante la escucha activa a las personas con discapacidad, los programas de sensibilización de la ciudadanía y políticas públicas dirigidas a la accesibilidad universal.

Durante la jornada, se proyectó el video documental “Gijón Social: Discapacidad en Comunidad”, elaborado por la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón y Colectivo BERDE, en el que han participado personas usuarias del Centro Municipal de Atención a la Integración (CMAI) y de otros proyectos de innovadores como Parque con Apoyos, Campamento Urbano o Grupo de Apoyo a Familias Cuidadoras. El reportaje recoge la actividad creciente realizada en Gijón en los últimos años en cuanto a ocio inclusivo y conciliación, con nuevas oportunidades para este colectivo y a sus familias.

“Debemos mejorar la inclusión, la pertenencia y la calidad de vida, es decir, habilitar más que rehabilitar”

Bajo el lema ‘Discapacidad en comunidad’, la jornada abordó la vida independiente y los apoyos, la salud mental, la educación afectivo sexual y el impacto en su vida diaria, con testimonios personales y familiares, acompañados por alguna de las entidades sociales que colaboraron en la jornada.

También intervino la psicóloga Alba Sánchez, responsable de Salud Mental de Plena Inclusión Asturias, movimiento asociativo con 60 años de trayectoria en España, y Natalia Rubio, presidenta y fundadora de la Asociación Estatal de Sexualidad y Discapacidad.

Día Mundial y otros, ELA - Principado

Seguimos dando visibilidad a la ELA



El día 21 de junio, celebramos nuestro DÍA MUNDIAL. Para conmemorar este día, tuvimos una gran variedad de eventos y actividades realizadas entre los meses de mayo y junio. Estos fueron los más significativos:



Segunda edición de "Dale un golpe a la ELA" en Grado.



Premio Impulso de la Asociación ELA Principado.

Paella Solidaria. El día 11 de mayo, organizada por la Asociación Vecinal Oviedo Redondo, con motivo de las fiestas del Oviedo Antiguo.

II Ruta Motera. El sábado, 18 de mayo, tuvo lugar la II Ruta Motera a favor de los enfermos de ELA. Con salida desde Gijón hasta Salinas (Castrillón).

Cena benéfica y XIII Premios Impulso. El viernes, 7 de junio, en el restaurante Marieva Palace, nos reunimos afectados, junta directiva, familiares y trabajadores, para disfrutar juntos y cenar entre amigos. Aprovechamos para reconocer a aquellas personas y entidades que, a lo largo del año 2024, han brindado su valiosa ayuda y colaboración a nuestra asociación. ELA Principado agradece, un año más, a todos y cada uno de los que nos acompañaron y les emplaza para el año que viene.

I dale un golpe a la ELA. El día 9 de junio, a las 11:00 horas, en el Polideportivo Municipal de Grado, tuvo lugar el segundo curso de la lucha contra la ELA que contó, con la participación solidaria y altruista de Damián Quintero, Iván Leal, Oscar Vázquez, y Lino Gómez, un cartel de lujo a la altura de la causa. Muchas gracias a todos.

2 km y un culín por la ELA. Se llevó a cabo en Pola de Laviana, el día 22 junio, coincidiendo con el Día Mundial de la ELA. La salida de la marcha, se realizó a las 17:00 horas, en la Plaza Armando Palacio Valdés y, a diferencia del año pasado, subimos la apuesta y se recorrieron 2 Km. Después, por supuesto, el culín solidario al finalizar la marcha.

II Marcha contra la ELA. Fue el domingo, 23 de junio, a las 12.00 horas, en Avilés. Organizada por Fundación Deporte Avilés (FUNDAVI) y con

la colaboración del Ayuntamiento de Avilés. Esta Marcha, única y a una sola vuelta, tuvo salida y llegada en la Plaza del Ayuntamiento de Avilés, con un recorrido por el casco antiguo de la ciudad.

Mercadillo Solidario de Verano. Desde el día 13 hasta el 27 de junio, estuvimos en la Sala de la Caja Rural de Gijón. Desde aquí, queremos agradecer a la Caja Rural de Gijón, a todas las empresas colaboradoras y a los voluntarios que, sin ellos, no podríamos llevar a cabo esta iniciativa solidaria.

Carrera Solidaria 50 Aniversario Padre Ossó. Se celebró el día 30 de junio. El recorrido abarcó, desde los 100 metros para los infantiles, hasta los 5 km para adultos. La recaudación, fue íntegra a nuestra entidad.



Especialistas en bienestar

AVILÉS/GIJÓN/LUARCA

www.poliortos.com



C/ Sierra del Suevo, 14
Gijón - Tel. 984 393 037

COMEDORES PARA EVENTOS,
ESPICHAS, CENAS Y COMIDAS
DE EMPRESA

Además, durante los últimos meses del año, también participamos en numerosos actos y eventos de sensibilización y divulgación como han sido:

Carrera Solidaria San Martín. El día 7 de septiembre, San Martín del Rey Aurelio, corrió por la ELA. La carrera salió a las 12:30 horas de “El Florán” y su recorrido fue de 4km.

80.000 Burpees por la ELA. Durante los días 27 al 29 de septiembre, Fran Linares, recorrió la distancia entre El Entrego y Covadonga, 83 km, haciendo burpees. En total 80.000 burpees. Un millón de gracias a Fran Linares Calvo y a todos los que lo acompañaron en este duro reto.

Aprobación de la ley ELA. Por fin, después de un largo camino, el día 10 de octubre, el Congreso de los Diputados aprobó la ley por unanimidad. ELA Principado estuvo presente, junto con otras entidades, en la sesión plenaria. Posteriormente, el día 23 de octubre, fue aprobada en el Senado.

Motofabada. Los días 18, 19 y 20 de octubre, el Motoclub Apretaye El Corno, realizó una Motofabada Solidaria, a favor de la ELA. Contaron con la compañía de José Luis Capitán Peña, ejemplo de lucha y vida. Queremos darles las gracias por su colaboración y ayuda.

44 Certamen del Queso Gamoneu. El domingo, 27 de octubre, se celebró en Benia de Onís, el 44 Certamen del Queso Gamoneu, cuya subasta fue donada íntegramente a nuestra asociación. Nuestro más sincero agradecimiento a Víctor, propietario de Casa Morán en Benia de Onís, como ganador de dicha subasta, el cual pagó 8.800 euros, por los dos mejores quesos de Gamoneu.

Hermandad de la Santa Cruz de Avilés. Esta Hermandad, realizó durante los meses de octubre y noviembre, dos eventos para nuestra entidad, un torneo de baloncesto y un Tardeo Solidario, con la actuación de Fran Juevas.

Concierto Homenaje a José Fernández Arrieta. El 30 de noviembre, se celebró en la Carpa del restaurante La Chalana, en Pola de Laviana, un concierto homenaje a José Fernández Arrieta «PIPO». Afectado y recientemente fallecido. Actuaron los grupos Tante B. & la Stroza, Pingarras, Trujas y Kordinaos. Gracias a todos.

Próximamente, estaremos en el **Belén Solidario**, organizado por la Asociación de Mujeres por Grado. También en el **Mercadillo Solidario de Navidad**, desde el 9, hasta el 21 de diciembre.



Aprobación de la Ley ELA.



80.000 Burpees por la ELA.

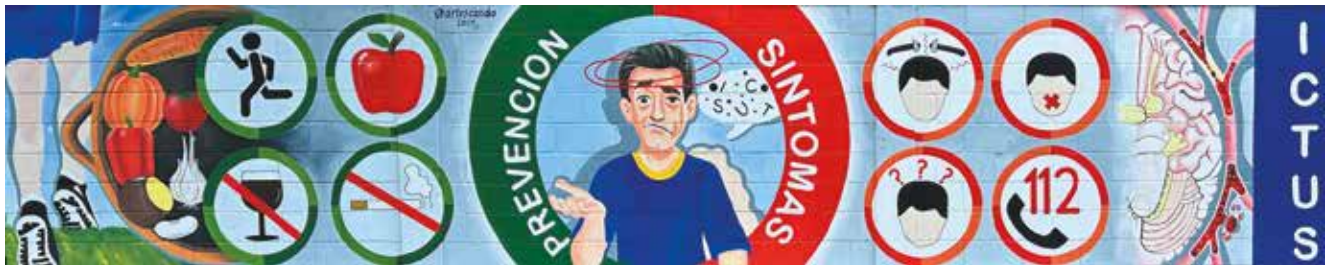


Certamen queso Gamoneu.



Paredes que hablan de ICTUS

en la campaña “Prevención, detección y actuación ante el ictus”



Con motivo del Día Mundial del ictus, ASICAS, ha inaugurado un mural en la fachada del estadio de fútbol del Real Avilés Industrial, dentro de la campaña “Prevención, detección y actuación ante el ictus”.

El acto contó con la presencia de la concejala de Mayores y Ciudad Saludable, Ana Suárez Guerra, el autor de la obra, Juan Carlos Cando y la Presidenta de la asociación M^a Jesús Rodríguez.

Se ha aprovechado esta forma de expresión artística, que es el mural, para sensibilizar a la ciudadanía sobre la prevención del ictus, cómo identificar sus síntomas y cómo actuar para evitar sus graves consecuencias. La combinación de imágenes y mensajes concretos, ayuda a que el contenido sea fácil de recordar.

Por medio de ilustraciones coloridas y de gran impacto visual en la pared, a lo largo de esta obra de 2x10 metros, realizada en el estadio Suárez Puerta, en el muro externo orientado a la pista de La Exposición, se difunden mensajes positivos relacionados con hábitos saludables, que animen a un público amplio y diverso, a adoptar conductas que reduzcan el riesgo de padecer esta enfermedad, como son: la práctica de ejercicio físico, el consumo de una alimentación sana y evitar el tabaco, el alcohol y otras drogas.

Además, se reflejan los síntomas que alertan del ictus, boca torcida, incapacidad para mover un brazo o una pierna, dificultad para comprender y/o hablar, y cómo actuar lo más pronto posible, llamando al 112, para salvar la vida y evitar la discapacidad.

El mural, ha sido realizado por Juan Carlos Cando, artista plástico y muralista internacional. Asturias es una de las Comunidades Autónomas con mayor incidencia de ictus. El impacto personal y familiar de las secuelas de esta enfermedad es elevado, ya que, se generan grandes necesidades de cuidados y atención, a menudo con un alto coste emocional y económico.

El 80% de los casos de ictus son prevenibles, de ahí el interés de ASICAS en sensibilizar e informar al mayor número de personas sobre cómo evitarlo, detectarlo y actuar con celeridad, para que esa persona reciba el tratamiento indicado en el tiempo más breve posible. Consideramos que el mural es una herramienta muy efectiva en la promoción de la salud y la educación sobre el ictus, para llegar a las personas de una manera impactante y duradera.



SANIBRUN

30 Aniversario
(1994-2024)

**BAÑOS PORTÁTILES
PMR ECOLÓGICOS**
(Alquiler y venta)

www.sanibrun.com - T. 985 79 15 16
Mail: sanibrun@sanibrun.com





CENTRO GERONTOLÓGICO
CENTRO DE DÍA
COSTA VERDE

Nuestros mayores...

Su bienestar, nuestra mayor recompensa

C/ Álava, 64 · 33211 Gijón (Asturias)
T 984 190 704 · www.gcostaverde.com



LA AGENDA ASTURIANA DE ATENCIÓN INTEGRAL A PERSONAS CON DISCAPACIDAD FACILITARÁ LA PLENA INCLUSIÓN SOCIAL DEL COLECTIVO

El plan, hoja de ruta del Gobierno del Principado hasta 2030, incluye cinco ejes relacionados con la atención infantil temprana, la accesibilidad universal, el empleo y la vida autónoma y participativa

Un 11,4% de la población de la comunidad autónoma tiene reconocida una situación de discapacidad

El Gobierno del Principado de Asturias está firmemente comprometido con garantizar los derechos de las personas, mejorar la calidad de vida e impulsar la inclusión social para que todos y todas podamos disfrutar de una vida independiente. El objetivo es continuar construyendo una sociedad equitativa, sostenible e inclusiva, donde la ciudadanía pueda desarrollar su proyecto vital.

En esta línea, la **Consejería de Derechos Sociales y Bienestar**, dirigida por **Marta del Arco**, ha puesto en marcha el pasado mes de octubre la Agenda Asturiana de Atención Integral a las Personas con Discapacidad (2024-2030), un compromiso de gobierno que persigue el desarrollo de acciones destinadas a la creación de un nuevo modelo de atención a estas personas, de forma que puedan ejercer sus derechos y desarrollar sus proyectos de vida sin ser discriminadas y con independencia del lugar donde residan.

Se trata de dar respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad y también a sus familias, con el fin de mejorar y progresar en su atención, promoción e inclusión en igualdad de condiciones y derechos.

Asturias cuenta con un **11,4% de población con una situación de discapacidad reconocida, lo que significa que 115.173 personas tienen un certificado de discapacidad**, a las que se suma el envejecimiento progresivo de la sociedad. Por eso, Derechos Sociales estima muy necesaria la aplicación de este plan, que es la hoja de ruta de los próximos seis años en esta materia. Una hoja de ruta elaborada de manera colaborativa y transversal, con la

participación de los actores implicados, ciudadanía, entidades del tercer sector, empresa privada y Administración pública. En total 160 personas se implicaron en la elaboración del plan.

La agenda incluye 151 actuaciones distribuidas en cinco ejes estratégicos: Atención infantil temprana, Accesibilidad universal, Educación, formación y empleo, Autonomía personal, Vida independiente y nuevos recursos, y vida comunitaria y participativa (incluye deporte, cultura y turismo inclusivo).

Entre sus objetivos generales figura el de garantizar un sistema público de apoyos para las personas menores de edad con trastornos en el desarrollo o riesgo de presentarlos y sus familias, a través de la red de servicios sociales del Principado de Asturias. La finalidad es la promoción de su autonomía personal y el desarrollo de niños y niñas en todos los ámbitos de su vida y en igualdad de condiciones.

Se trata, asimismo, de asegurar la accesibilidad universal en todos los ámbitos de la vida de las personas con discapacidad en Asturias, de acuerdo con las normativas y estándares vigentes, promoviendo la igualdad de oportunidades y la inclusión plena.

Además, el Gobierno asturiano continuará impulsando la educación inclusiva, con los apoyos necesarios, fomentando la formación profesional y ocupacional y promoviendo el empleo de calidad.

La promoción de la autonomía personal y la vida independiente de las personas

con discapacidad, garantizando el acceso a recursos y servicios de apoyo adecuados y personalizados es otro de los propósitos del plan, junto al incremento de su participación e inclusión plena en la vida comunitaria, para lo que se continuará promoviendo el acceso al deporte, cultura, ocio y turismo en condiciones de igualdad de oportunidades. Igualmente, la actuaciones se orientan a la atención a la discapacidad de manera transversal en todas las políticas, servicios y actuaciones del Principado, mediante una gobernanza que promueva la coordinación, participación y eficiencia.

El desarrollo de las líneas de actuación se evaluará periódicamente para poder adecuar, modificar e incluir nuevas necesidades por lo que la agenda es una herramienta viva y versátil, que permitirá incorporar nuevas acciones de mejora de la autonomía personal, accesibilidad, calidad de vida y, en definitiva, de los apoyos que garanticen la equidad de derechos de las personas con discapacidad y, por tanto, su bienestar.

La Consejería de Derechos Sociales y Bienestar agradece a todas las personas, entidades e instituciones la deferencia que han tenido de implicarse en el diseño de esta agenda, elaborada con el ánimo de avanzar en el sistema de atención a la discapacidad en Asturias y, por ende, hacia una sociedad más justa.



11º Concurso de fotografía “ENFOCA LA disCAPACIDAD”

Dirigido a 5º y 6º de Educación Primaria. En esta 11ª edición, pretendimos que los menores mostraran la realidad de las personas con discapacidad, a través de su cámara, plasmando así, las situaciones cotidianas y su visión particular sobre la discapacidad, sensibilizando a la sociedad y mostrando una imagen normalizada e inclusiva de las personas con discapacidad.

Se presentaron 35 fotografías de los siguientes colegios de Avilés:

- Colegio Juan Pablo II Santo Tomás
- CP La Carriona - Miranda
- CP La Toba
- CP Marcelo Gago
- Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo
- Colegio Paula Frassinetti
- CP Quirinal
- Colegio San Fernando
- CP Villalegre
- CP Virgen de Las Mareas



Bryan Jiménez Menéndez



Claudia García González



David Mojadín García



Leonor Jiménez Jiménez



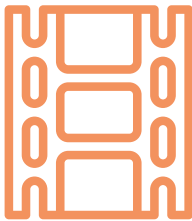
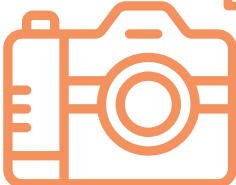
Sergio Balboa Iglesias



Marina Lougedo Navas



Rebeca Lorenzo Pérez



Mercedes Vieites García. Coordinadora de los concursos

La neuróloga D^a Renée Ribacoba Montero, responde a las preguntas de las personas diagnosticadas de Parkinson



¿Qué es el fenómeno fin de dosis?

Cuando el paciente comienza con **levodopa**, su efecto se mantiene en nuestro organismo 8 horas, aunque in vitro (en el laboratorio) su vida media es solo de 90 minutos. La causa de esta particularidad del fármaco, muchos autores la relacionan con los fenómenos previos que ha ido realizando el cerebro, para irse adaptando al déficit de dopamina y otros mecanismos más complejos, pero lo cierto es que, según va avanzando el tiempo en que nosotros vamos recibiendo el tratamiento de forma pulsátil, la vida media del fármaco, va tendiendo a aproximarse en nuestro organismo, al tiempo que tarda en degradarse en el laboratorio y cada vez dura menos. Por este motivo, nosotros presentamos síntomas de la enfermedad, cuando se aproxima la hora de la siguiente toma, de manera que el paciente puede sentir cansancio, enlentecimiento, empeoramiento del temblor o de la rigidez con dolor, e incluso crisis de ansiedad, etc.

El fin de dosis, forma parte de lo que se conoce como fluctuaciones en la evolución de la enfermedad y, a ello, se suma el retraso en el beneficio de la toma, la distonía del off, la acinesia matutina o nocturna y las discinesias de beneficio o bifásicas. La aparición de las fluctuaciones, varía de unos individuos a otros, desde los 2 a los 10 años de inicio del tratamiento y exigen, habitualmente, ajustes terapéuticos.

Estamos conviviendo con una enfermedad crónica y tenemos que prepararnos para procurar ser medianamente metódicos



Dra. Renée Ribacoba Montero.

¿Los horarios de la medicación deben ser muy rígidos?

De la explicación anterior, se deduce que el cerebro del paciente, lo que necesita es estar cómodo, si utiliza la dopamina que necesita el paciente, se sentirá bien, (no hay que olvidar que hablamos del neurotransmisor que emplea el sistema de recompensa), pero claro, nosotros estamos restituyendo una función, utilizando un sistema pulsátil, dicho de otra manera, ponemos gasolina en el motor a pequeñas dosis, para que se mantenga encendido. Tenemos dos tipos de paciente, aquellos que llegan y te dicen que les han dicho que tome Sinemet cada 8 horas y se mantienen despiertos y sufriendo para llevarlo a rajatabla y en el otro extremo, está el que hoy se levanta a las 8, mañana a las 10, toma el aperitivo, come a las 4, en fin, que no hay manera de organizar ese cuerpo.

Estamos conviviendo con una enfermedad crónica y tenemos que pre-

pararnos para procurar ser medianamente metódicos, intentando tomar siempre la levodopa con estómago vacío, pero no tiene lógica ir cambiando los horarios, simplemente porque mis días, temporalmente, están supeditados a otras actividades. Media hora o una hora en un paciente sin fluctuaciones, no supone nada. Cuando hay fluctuaciones, las cosas cambian y entonces la pregunta se dirige al síntoma que aparece en la fluctuación y no es lo mismo un bloqueo de la marcha por distonía del "on", que unas discinesias por pico de dosis. Siempre, su neurólogo, le solicitará que procure llevar un método, hasta conseguir aislar el síntoma y poder ajustar el tratamiento.

¿Resta el Parkinson fuerza o independencia física? ¿Aumenta la fatiga?

Si nos enfrentamos a una enfermedad degenerativa que aparece, clásicamente, entre los 50 y 60 años, o sea, al final de los dos tercios de nuestra esperanza de vida, es evidente que, a los diez años del diagnóstico, se nos unen los males propios del declinar, por tanto, debemos sacar ventaja y prepararnos para evitar esto, desde el día que salimos de la consulta con el diagnóstico. Tenemos que ser conscientes, de que es preciso mantener una vida muy activa y llenar nuestro tiempo libre con actividades lúdicas que nos permitan mantener nuestra capacidad física e intelectual, esa es la base de mantener la independencia física. No es tan dependiente quien tiene que aceptar vivir en una silla de ruedas o aquel que pierde un brazo, sino el que no sabe aceptarlo.

La fatiga junto a la apatía, quizás sea el síntoma no motor, con mayor impacto negativo sobre la calidad de vida, pero lo cierto, es que su identificación en el Parkinson, es difícil, porque no hay consenso en los síntomas y solo la contabilizamos cuando es muy evidente

El tema de la fuerza, es una queja frecuente, que el paciente confunda la pérdida de destreza manual con la pérdida de fuerza. La fuerza depende del desarrollo de nuestro sistema muscular, a fin de cuentas, es un problema de entrenamiento. El músculo actúa recibiendo órdenes del área motora y transmitiendo esa orden a través del asta anterior de la médula espinal. Pero, ¿quién selecciona el movimiento? ¿Quién dirige mi corteza motora, para que yo realice el movimiento más eficaz, con menos esfuerzo y en el menor tiempo posible? Esa es la función de los ganglios basales, elegir, mejorar y perfeccionar. Cuando padece Parkinson, estas estructuras, no están en su mejor momento, responden más lento y con cierta falta de precisión, porque la selección “del mejor programa” nos falla un poco.

¿Qué puede pasar si tomo o me pautan un exceso de medicación?

Se pueden tener movimientos involuntarios, que pueden llegar a ser violentos o incluso síntomas psíquicos, pero van a desaparecer cuando bajen los niveles en sangre de la medicación, solo en ocasiones muy puntuales es necesario acudir a urgencias. Son efectos adversos similares a los que ocurren, si un día repito mi dosis de levodopa.

La fatiga, como falta de energía mental o física, pero en grado variable, se pueden referir a debilidad o incapacidad para realizar una actividad, dificultad para mantenerla o dificultad de concentración, memoria o estabilidad emocional. En cualquiera de sus vertientes, en mi opinión, esto es más frecuente en el paciente fluctuante en los períodos off o “momentos bajos”, pero no es un síntoma que responda bien a levodopa. Junto a la apatía, quizás sea el síntoma no motor, con mayor impacto negativo sobre la calidad de vida, pero lo cierto, es que su identificación en el Parkinson, es difícil, porque no hay consenso en los síntomas y solo la contabilizamos cuando es muy evidente.

Muchas veces, está relacionada con excesiva somnolencia diurna o con efecto adverso de fármacos concomitantes, como benzodiazepinas, antidepresivos, relajantes musculares, opioides, etc.

¿Es habitual sentir parestesias?

En principio no. Ahora bien, hablamos de síntomas como hormigueo o malestar entendido como disestesia, más frecuente en piernas y a veces, incluso dolor, que puede relacionarse con síntomas hipo dopaminérgicos, en pacientes con piernas inquietas. Son más frecuentes en pacientes fluctuantes, cuando están en situación de off.

Quizá sea menester, recordar que en los pacientes con infusión continua de levodopa, la parestesia persistente, puede indicarnos la presencia de neuropatía y de la necesidad de acudir a nuestro neurólogo y realizar analítica específica.

Los contenedores **MARRONES** ya están al alcance de más de 250.000 gijoneses en el casco urbano de Gijón/Xixón para separar los residuos orgánicos.

Para abrir el contenedor marrón deberás usar tu tarjeta ciudadana. No te cuesta nada.

¿Y dónde tiramos los residuos no reciclables?

En los contenedores grises que han sustituido a los contenedores verdes

Principado de Asturias | EMULSA | Gijón Xixón



Entrevista a **Borja Sánchez García** Consejero de Ciencia, Empresas, Formación y Empleo

Licenciado en Biología y doctor por la Universidad de Oviedo, es científico titular del CSIC en el Instituto de Productos Lácteos de Asturias (IPLA) desde 2017. Obtuvo el premio extraordinario y mención europea de doctorado en 2007. Cuenta con cuatro años de estancias de investigación en prestigiosas instituciones europeas y es socio fundador de la spin-off biotecnológica Microviable Therapeutics S.L. Además, dirigió la Consejería de Ciencia, Innovación y Universidad en su último mandato y fue secretario general de la Asociación Española para el Avance de la Ciencia.

P. ¿Podría explicarnos la estrategia que se sigue desde la Consejería en relación al empleo de personas con discapacidad?

Recientemente se ha presentado la Agenda Asturiana para la Atención Integral a la Discapacidad en Asturias 2024-2030, elaborada por la Consejería de Derechos Sociales, que debe de servir como guía de actuación para las políticas del Principado en materia de discapacidad. Incluye un apartado dedicado específicamente a la empleabilidad de las personas con discapacidad para cuya elaboración se han desarrollado distintas sesiones de un grupo de trabajo en el que han participado entidades relacionadas con la atención a la discapacidad y personal de distintas Consejerías y Organismos Autónomos, entre ellos nuestro Servicio Público de Empleo (Sepepa).

No obstante, desde la Consejería y a través del Sepepa, nuestra apuesta por mejorar la inserción laboral de las personas con discapacidad queda reflejada en los presupuestos.

Se gestionan líneas de ayuda específicas para el empleo de personas con discapacidad tanto en el mercado ordinario de trabajo como en el protegido. Como dato ilustrativo de la magnitud de las mismas cabe destacar que su cuantía conjunta ronda el 10% del presupuesto anual del Sepepa.

Tenemos claro que es necesario fomentar un modelo de atención a personas con discapacidad en el que puedan ejercer sus derechos y desarrollar sus proyectos de vida sin discriminación y con independencia del lugar donde residan

Por citar alguna cifra, para el próximo año, la subvención a la contratación de personas con discapacidad en el mercado ordinario se incrementa en 420.000 euros. Por lo que se refiere a los programas integrales de em-

pleo (programa de acompañamiento), se presupuestan 3,6 millones de euros. En relación con los proyectos innovadores en los ámbitos del empleo y la inclusión sociolaboral, se incrementa el presupuesto dirigido a esta medida en 250.000 euros, dada la alta demanda que presenta esta convocatoria, alcanzando los 700.000 euros por primera vez.

P. ¿Cuál considera usted que es la aportación de las entidades de personas con discapacidad en esta estrategia?

Destacaría su importancia como impulsores de las medidas que la Administración pueda adoptar en materias que afecten a su ámbito de actuación y como observadores con conocimiento profundo de los problemas que afectan a las personas con discapacidad que les permite evaluar el resultado de las políticas adoptadas.

"Para el próximo año, la subvención a la contratación de personas con discapacidad en el mercado ordinario se incrementa en 420.000 euros"

P. ¿Qué mejoras cree usted que se podrían plantear en esta colaboración? Desde nuestra perspectiva este vínculo no debería estar sujeto a una convocatoria anual de subvención, sino formar parte de un concierto para dar estabilidad a la prestación del servicio. ¿lo ve viable?

Desde la perspectiva de las ayudas gestionadas desde el Servicio de Programas de Empleo del Sepepa resulta complicado, puesto que se trata de convocatorias en régimen de concurrencia competitiva, cuyos destinatarios son Centros Especiales de Empleo en diversas líneas y empresas ordinarias para la contratación indefinida de personas con discapacidad. Se trata, por tanto, de beneficiarios cuyas circunstancias varían año a año y las ayudas a otorgarles deben forzosamente evolucionar en el mismo sentido.

P. ¿Qué medidas específicas propone para aumentar la tasa de empleo en personas con discapacidad?

Desde el Gobierno del Principado trabajamos para fomentar la contratación e inclusión laboral de las personas con discapacidad, aumentando la calidad de los empleos y sus condiciones de trabajo. Como parte de sus funciones, el Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias fomenta la empleabilidad de las personas con discapacidad a través de acciones formativas y de líneas de ayuda, es decir, subvenciones para empleo tanto en el mercado ordinario como en el protegido. Se cuenta, además, con diferentes programas específicos, que incluyen a personas con discapacidad: "Joven Ocúpate"; Talleres de Empleo; Escuelas Taller; subvenciones para proyectos innovadores en empleo e inclusión social...

Existen, además, iniciativas de diferentes actores, entre las que cabe destacar las agencias de colocación, a iniciativa de entidades asociativas, ASPAYM, COCEMFE, Fundación Edes, Fundación Vinjoy; el programa de Empleo con Apoyo, a iniciativa de Down Principado de Asturias; el proyecto Armonía (Fundación Vinjoy); y la contratación pública de personas con discapacidad por parte de ayuntamientos.

P. ¿Qué se puede hacer desde la Administración para eliminar los estereotipos, los prejuicios y la discriminación hacia las personas con discapacidad en el ámbito laboral?

Tenemos claro que es necesario fomentar un modelo de atención a personas con discapacidad en el que puedan ejercer sus derechos y desarrollar sus proyectos de vida sin dis-

VISITA AL POZO SOTÓN

UN VIAJE A LAS ENTRAÑAS DE LA TIERRA

Reseñas de Google
5,0 ★★★★★

"100% recomendable, no eres consciente de lo que es trabajar en una mina hasta que bajas ahí."

Sergio Fernández

"Una experiencia única que no podrás encontrar en otro sitio"

Ander Ruiz


pozosoton.es
grupchunosa

INFO Y RESERVAS
630 119 642
POZOSOTON.ES

Una experiencia adaptada a cada tipo de visitante.

criminación y con independencia del lugar donde residan. Desde la administración pública tenemos la obligación de dar respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad y de sus familias, y para ello debemos impulsar políticas y medidas con un enfoque integral, que comprenda los diferentes ámbitos centrados en la persona. Todos debemos colaborar para combatir prejuicios, y contribuir a visibilizar a las personas con discapacidad en un rol activo y normalizado, sin estereotipos ni estigmatizaciones.

"Todos debemos colaborar para combatir prejuicios, y contribuir a visibilizar a las personas con discapacidad en un rol activo y normalizado, sin estereotipos ni estigmatizaciones"

P. ¿Tiene datos del cumplimiento en Asturias de la Cuotas de reserva tanto en la empresa pública como privada o en su defecto de las medidas alternativas?

Desde el Servicio de Intermediación Laboral se gestionan las solicitudes, pero es la Inspección de Trabajo quien se encarga de verificar el cumplimiento en esta materia en el marco de su trabajo ordinario. No obstante, desde el Sepepa se pone en conocimiento cualquier situación que detecte que haga sospechar situaciones de incumplimiento de las obligaciones en materia de contratación o de discriminación hacia las personas con discapacidad en el ámbito laboral.

Quiero destacar algunas de las medidas que incluye el Sepepa en sus convocatorias, como que las personas con discapacidad tienen preferencia para el acceso a las acciones formativas en caso de que se produzca un empate en las pruebas selectivas que permiten el acceso a las mismas. En las nuevas convocatorias se introduce un cupo del 10% del total de plazas para alumnado con discapacidad.

Además, entre los criterios de valoración de las solicitudes de subvención se encuentran cláusulas relativas a la Responsabilidad Social Corporativa. Dentro de este apartado se incluye como uno de los criterios a valorar el porcentaje de trabajadores con discapacidad de la empresa solicitante (definida como aquellas personas que poseen un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 33%) respecto del total de su plantilla. También cabe destacar que las personas con discapacidad tienen preferencia para el acceso a las acciones formativas en caso de que se produzca un empate en las pruebas selectivas que permiten el acceso a las mismas. Se ha propuesto en la elaboración de las nuevas convocatorias la introducción de un cupo del 10% del total de plazas para alumnos con discapacidad.



Es importante implementar programas específicos de formación y reciclaje profesional para aumentar la empleabilidad de las personas con discapacidad

P. ¿Cree que la formación especializada en las habilidades y competencias que el mercado demanda es una garantía para que las personas con discapacidad estén mejor posicionados en la búsqueda de empleo?

En el servicio de empleo tenemos como lema que la formación mejora, sin ninguna duda, las posibilidades de acceder al mercado laboral. El informe "El empleo de las personas con discapacidad en las empresas de Asturias, 2023" (Faedis, 2024) constata cómo el nivel formativo y la edad son factores determinantes en la evolución del empleo, destacando la importancia de políticas focalizadas en la educación y formación profesional. Por ello, es importante implementar programas específicos de formación y reciclaje profesional para aumentar la empleabilidad de las personas con discapacidad,

Programa de Prevención de la Violencia de Género en las Mujeres con Discapacidad

Este programa, llevado a cabo desde el Área Social de COCEMFE Asturias, ha sido subvencionado por el Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón y destinado a las mujeres con discapacidad del mismo municipio.

Las Mujeres con Discapacidad son un colectivo de gran vulnerabilidad frente a la violencia de género, tal y como se ha manifestado, tras la publicación de la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, realizada por el Ministerio de Igualdad en 2019

Esta Macroencuesta, ha puesto de relieve, que las mujeres con discapacidad sufren un mayor porcentaje de violencia física, emocional, económica y sexual que las Mujeres sin Discapacidad, lo que ha demos-

trado la urgente necesidad de poner en marcha un Programa de Prevención de la Violencia de Género en las Mujeres con Discapacidad, para facilitar las herramientas necesarias que reconozcan los primeros indicadores de la violencia y su diagnóstico temprano y, de este modo, articular los mecanismos adecuados para su canalización y resolución.

Para ello, la Trabajadora Social de la Confederación, **Jessica García Brión**, ha desarrollado una programación, que incide especialmente en las competencias de cada mujer usuaria, analizando sus necesidades y recursos, para poder fomentar su Autonomía Personal y su vida Independiente, como forma de prevención de este tipo de violencia machista.

Tolerancia cero, es el único nivel admisible para la violencia de género y, no cabe más que decir que, desde COCEMFE Asturias, continuaremos



Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, realizada por el Ministerio de Igualdad en 2019

colaborando con las administraciones para su prevención y erradicación. Lucharemos con todas las herramientas que tengamos a nuestra disposición y, este Programa, no hace sino, que consolidar nuestra posición inquebrantable y socialmente responsable en este sentido.

Programa financiado por

Gijón

Igualdad

FADE
FEDERACIÓN
ASTURIANA
DE EMPRESARIOS

Al lado de
nuestras
empresas y de
todos los
asturianos



COCEMFE Asturias lleva a cabo una formación on-line en Asistencia Personal,

gracias al apoyo de CaixaBank y su Programa “Tierra de Oportunidades”

El programa de Acción Social CaixaBank, Tierra de Oportunidades, se crea con el objetivo de apoyar a los emprendedores y emprendedoras del entorno rural, crear empleo y ofrecerles un abanico de oportunidades de futuro.

En este caso, y en colaboración con el Área Social de COCEMFE Asturias, la entidad, apoya a nuestra confederación a través de un programa de formación on-line, denominado “Llave a la Vida Independiente”, destinado exclusivamente a la población del entorno rural, con el fin de formar a futuros y futuras personas expertas en Asistencia Personal.

Durante el año 2024, el **Programa Tierra de oportunidades**, se ha consolidado, llegando a 40 provincias en todo el territorio nacional y, en esta ocasión, aborda una de las acciones sociales más importantes relacionadas con la vida independiente, para las personas con grandes discapacidades. Así, a través de esta formación on-line, el objetivo se centra en que las personas asistentes a la formación, adquieran las competencias necesarias para ejercer un trabajo de asistencia personal. Además, al adquirir esta capacitación profesional, acceden directamente a la bolsa de empleo del Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias, en uno de los perfiles con más proyección de futuro en el entorno laboral de la discapacidad. Además, también lleva aparejado el objetivo de fijar a la población de las zonas rurales con menos posibilidades de adquirir formación y acceder al mercado laboral.



El Programa Tierra de oportunidades, se ha consolidado, llegando a 40 provincias en todo el territorio nacional y, en esta ocasión, aborda una de las acciones sociales más importantes relacionadas con la vida independiente, para las personas con grandes discapacidades



La figura del o la asistente personal, resulta clave para las personas con discapacidad en la construcción de su proyecto de vida independiente, más si cabe, en entornos rurales donde la accesibilidad es crítica. Esta figura profesional actúa en todas las esferas que conforman la vida, el ocio, el trabajo, o el hogar. De esta forma, desde COCEMFE Asturias, respondemos a esta demanda histórica de nuestro colectivo, generando una formación que capacita y especializa a profesionales que quieran ejercer como asistente personal. Además, en el caso del entorno rural, el formato on-line permite a los/as alumnos/as una mayor flexibilidad en su proceso de aprendizaje.

#TierradeOportunidades

Los contenidos se estructuran en una parte teórica, con la formación on-line a través del manual y otra parte, mediante casos prácticos y test para la consolidación de los conocimientos. En total, el curso, se compone de 9 módulos.

Módulo 1. Fundamentos de vida independiente

Atiende a los aspectos generales que fundamentan la vida independiente, donde se tratan conceptos como la autonomía personal, la discapacidad y la atención integral a las personas.

Módulo 2. Asistencia personal

El conocimiento se centra en la asistencia personal, tratando el concepto legal, las personas a las que va destinada, así como los perfiles de la figura del asistente o la asistente personal. También se atiende a las funciones profesionales, el plan de actuación en cada caso y el apoyo de la oficina de vida independiente.

Módulo 3. Atención sociosanitaria en la asistencia persona

Se tratan temas estrictamente sanitarios y de atención socio-sanitaria, relativos a la higiene, movilizaciones, transferencias, alimentación y nutrición, entre otros.

Módulo 4. Accesibilidad e introducción a productos de apoyo

Se centra en el concepto de accesibilidad y productos de apoyo. En este módulo, se da el conocimiento indispensable en este campo tan necesario, para capacitarse profesionalmente en el trabajo con personas con discapacidad. Se aportan los conceptos básicos y se incide en las clasificaciones, definiciones, usabilidad y todo lo relacionado con los productos de apoyo necesarios para la vida independiente, su adquisición, tecnología y correcto manejo.

Módulo 5. La institución jurídica de la "Asistencia personal":

Justificación y desarrollo crítico

Se dan nociones jurídicas imprescindibles para el correcto desempeño legal del trabajo de asistencia personal. Dónde se sitúa y en qué términos lo hace la figura de la asistencia personal.

Módulo 6. Relación profesional y confidencialidad

Atiende a la relación profesional entre la persona atendida y su asistente. Conceptos de suma importancia que tienen que ver con la confidencialidad, la ética, el derecho a la intimidad de las personas y sus familias, los principios constitucionales de la dignidad humana y el concepto de la asistencia personal, como una herramienta efectiva para la consecución de la igualdad real entre las personas con discapacidad y el resto de la ciudadanía.

Módulo 7. Aspectos jurídicos de la relación laboral/profesional

Se tratan los aspectos jurídicos que emanan de la relación laboral y profesional de la asistencia personal. El contexto normativo en la actualidad, la forma de obtención del servicio, las obtenciones directas y las que se llevan a cabo a través de la intermediación de empresas o entidades privadas.



Módulo 8. Interacción social.

Habilidades sociales y comunicación

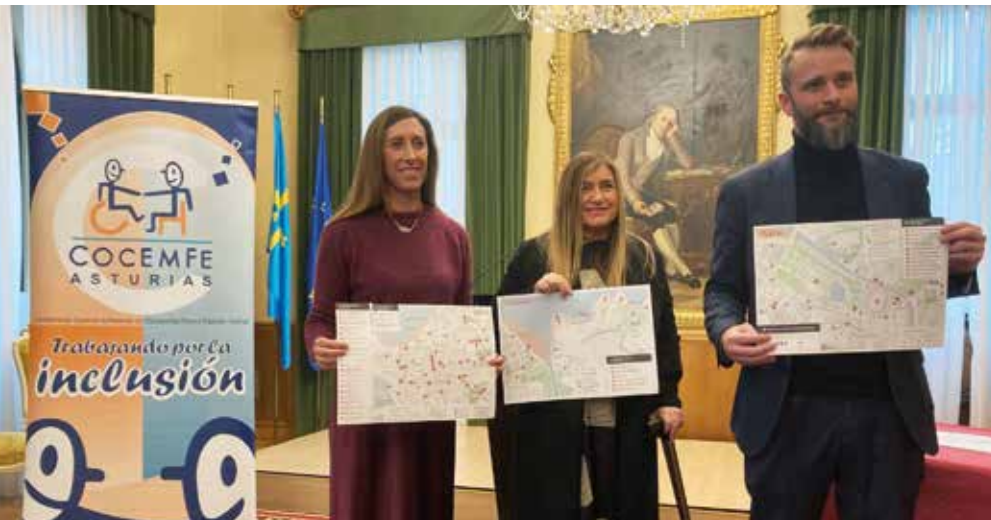
Se refiere a las habilidades sociales y de comunicación necesarias en la interacción laboral entre la persona atendida y su asistente. El uso de un lenguaje adecuado e inclusivo, el desarrollo de la empatía y la inteligencia emocional en la gestión de conflictos y, en general, el desarrollo de las habilidades sociales y de comunicación en el campo de la discapacidad.

Módulo 9. Promoción y prevención de la salud

Se estudian cuestiones relacionadas con la promoción y prevención de la salud. Primeros auxilios, pautas de actuación ante heridas, hemorragias, traumatismos o alteraciones de conciencia. Lesiones por frío o calor, alergias, intoxicaciones, obstrucciones de las vías aéreas y cómo actuar en situaciones de emergencia o situaciones que requieran una reanimación.

Este **curso on-line, gratuito**, aparte de su vocación formativa especializada, pretende ser precursor de un nuevo modelo de vida, como así figura en el propio título, la formación en asistencia personal como la llave hacia la vida independiente. **Estamos dando los primeros pasos hacia un nuevo modelo de autonomía personal, en el que las personas con grandes discapacidades, se sientan, realmente incluidos de forma igualitaria, en la sociedad.**

COCEMFE Asturias y el Ayuntamiento de Gijón, presentan la actualización de cuatro Rutas Accesibles, para personas con movilidad reducida



Consolidando una alianza estratégica por la accesibilidad universal, entre la Corporación Municipal de Gijón y nuestra Confederación, La Presidenta de COCEMFE Asturias, **Mónica Oviedo**, junto con la ViceAlcaldesa de Gijón, **Ángela Pumariega**, presentaron esta iniciativa, que tiene como objetivo garantizar, que toda la ciudadanía y personas visitantes, puedan disfrutar de la ciudad de Gijón, de forma autónoma y segura.

Esta actualización, atiende a la nueva realidad de la ciudad de Gijón, en constante evolución, donde es necesario, añadir nuevos elementos de interés turístico

En esta ocasión, utilizando como marco, el propio Ayuntamiento, se dieron a conocer a los y las asistentes, la actualización de cuatro Rutas Accesibles. Estas rutas, que abarcan desde la Iglesia de San Pedro hasta El Rinconín, la Plaza Mayor, el Acuario, el Parque Isabel La Católica, el Molinón y La Laboral, han sido diseñadas, gracias a la colaboración y experiencia, de la Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE Asturias.

Además del conocimiento aportado por los y las técnicas de la OTA, hay que reseñar la participación de la Concejalía de Infraestructuras Urbanas y Rurales, para la optimización de estas cuatro rutas.

Para dar a conocer estas rutas, también se han impreso 3.000 mapas de las mismas, que podrán ser solicitados en Infogijón

Esta actualización, atiende a la nueva realidad de la ciudad de Gijón, en constante evolución, donde es necesario, añadir nuevos elementos de interés turístico, como por ejemplo "El Árbol de la Sidra" o eliminar otros elementos, porque no responden a los criterios mínimos aceptables, en cuestión de accesibilidad o, porque ya no existen. De esta forma, se mantienen los trazados originales, pero mejorados y siempre, analizados bajo la óptica experta de profesionales en materia de accesibilidad y diseño universal, para todas las personas.

Bajo estos parámetros, se han sometido a análisis, cuestiones de suma importancia, como los

itinerarios peatonales existentes, su estado y anchura, así como elementos anexos, como son, los vados peatonales, o de nueva creación como, por ejemplo, la Avenida del Molinón que atraviesa todo el Parque de Isabel La Católica. Todo ello, siempre, con el fin de asegurar las opciones más interesantes.

Para dar a conocer estas rutas, también se han impreso 3.000 mapas de las mismas, que podrán ser solicitados en Infogijón, además de tener versiones digitales, con enlaces habilitados para su descarga, en la sección de publicaciones de la web del Ayuntamiento de Gijón.

Para finalizar, presentamos a continuación, unas breves reseñas a modo de resumen, de cada una de las cuatro rutas.

ruta 1: SAN LORENZO-CERVIGÓN

Se divide en dos tramos, debido a su longitud. El primero de los mismos, se inicia en la Iglesia de San Pedro (Termas Romanas, Campo Valdés), transita por el paseo de la playa (Pescadería y Jardines del Náutico) y finaliza en el entorno de la escalera 9. El segundo tramo continúa desde la escalera 9, pasando por el paseo del muro, atravesando el puente del Río Piles, para llegar hasta el final de la playa del Cervigón, donde se recomienda la visita de las esculturas, Sombras de la Luz y Madre del Emigrante, entre otras.

DESCARGA LOS MAPAS



Tramo 1



Tramo 2

VER MAPA



RUTA 2: ARQUITECTURA DEL SIGLO XX

Es un paseo por las calles más céntricas de la ciudad, Paseo de Begoña, Jovellanos, Cabrales, Calle Corrida y Plaza Europa, donde se pueden admirar ejemplos arquitectónicos del movimiento modernista. Esta ruta, tiene además la particularidad, de poder iniciarse en cualquier punto de la misma, dado su trazado circular.

VER MAPA



RUTA 3: XIXÓN TRADICIONAL

Comienza en el Pueblo de Asturias y continúa por la Feria de Muestras, en dirección al Molinón, para llegar a la Avenida de Castilla, atravesando toda la renovada Avenida del Molinón y la Plaza de Toros. En esta ruta, se incluyen unos anexos o escapadas, para visitar dos iconos de la ciudad, como son, El Jardín Botánico y la Universidad Laboral.

VER MAPA



RUTA 4: PONIENTE - FOMENTO

Comienza en el Acuario de Gijón, en la explanada de Poniente y atraviesa gran parte del Paseo de la Playa, hasta llegar a Rodríguez Sanpedro, pasando por delante del Museo del Ferrocarril y continuando por todo el Paseo del Muelle, finalizando en las "Letronas" o la Plaza Mayor.

Ruta Arquitectura del Siglo XX



Este tipo de colaboraciones entre entidades y administraciones locales, son ejemplos tangibles de cómo alcanzar objetivos prácticos en el campo de la accesibilidad. Una forma de mejorar y acercar las ciudades a las personas, que revierte positivamente, tanto en la ciudadanía como en el turismo y lo hace, de forma sostenible y socialmente responsable. Nos congratula ser partícipes activos de esta forma de progreso y continuaremos trabajando en ese sentido.

Financiado por la Unión Europea

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Principado de Asturias

EMULSA
más ambiente más asturiano
Gijón Xixón

Para abrir el contenedor marrón deberás usar tu tarjeta ciudadana. No te cuesta nada.

Separando la orgánica podemos transformarla en biogás y compost.

↓
REDUCE

↻
REUTILIZA

♻️
RECICLA

Los contenedores MARRONES ya están al alcance de más de 250.000 gijoneses en el casco urbano de Gijón/Xixón para separar los **residuos orgánicos**.

¿Y dónde tiramos los residuos no reciclables? En los **contenedores grises** que han sustituido a los contenedores verdes



Jornada de Derechos Sexuales y Reproductivos en la Mujer con Discapacidad

El pasado 28 de noviembre, COCEMFE Asturias, organizó una interesante jornada, en la que se abordaron las barreras a las que se enfrentan, aún hoy, las mujeres con discapacidad, en lo que se refiere a sus derechos sexuales y reproductivos. Este evento, que buscaba la información, difusión y visibilización de esta histórica problemática, contó con el apoyo de la **Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias** a través de la convocatoria "Otros Fines de Interés Social".

La Casa de Cultura de Avilés acogió el acto, que tuvo una presentación a cargo de **Mariví Monteserín**, Alcaldesa de la ciudad anfitriona, que destacó el compromiso del municipio con la igualdad y la inclusión. La Presidenta de COCEMFE Asturias, **Mónica Oviedo**, que acompañó a la alcaldesa en la inauguración, subrayó la importancia de la eliminación de todo tipo de barreras, físicas, actitudinales y de comunicación, para poder garantizar una atención integral hacia las mujeres con discapacidad. Asimismo, anunció la próxima publicación de una guía monográfica, sobre derechos sexuales y reproductivos, con vocación de empoderamiento, hacia el colectivo de mujeres con discapacidad.

En la jornada, participaron mujeres expertas en la temática y con discapacidad. **María Ángeles González**, Presidenta de DIFAC (Asociación de Personas con Discapacidad de Avilés y Comarca), y **Jessica García Brión**, Coordinadora Técnica de la Comisión de Igualdad y Educación del Área Social de COCEMFE Asturias, que ofrecieron un análisis pormenorizado de la situación real de las mujeres con discapacidad, en nuestra comunidad autónoma. Salieron a la luz datos alarmantes, como la estimación de que las mujeres con discapacidad, sufren aproximadamente un 10% más de situaciones de violencia, que las mujeres que no tienen discapacidad, lo cual, viene a constatar la importancia de este tipo de jornadas divulgativas, como plataformas de sensibilización, de cara a la sociedad.

En sus intervenciones, destacaron también otras cuestiones importantes, como incluir la perspectiva de las mujeres con discapacidad en campañas y programas destinados a mujeres, garantizar la accesibilidad universal en los servicios sanitarios y fomentar intervenciones multidisciplinares, con apoyo social y psicológico.

El "Derecho al Amor" protagonizó una Mesa de Debate, moderada por la Directora de Proyectos y Acciones Formativas de la Cooperativa Sexológica Astursex, **Ana Fernández Alonso**. En el debate, se contó con la intervención de los sexólogos; **Guillermo González Antón**, Director del Centro Médico Iscar e **Inma de Lezama**, de la Escuela Vasca de Sexología.



Mariví Monteserín, Alcaldesa de Avilés (dcha.) junto a Mónica Oviedo en la apertura de la jornada.



Mesa 1. Jessica Brión y María Ángeles González.



Mesa 2. Guillermo González, Ana Fernández e Inma de Lezama.



Mesa 3. Ofelia García y Cristina Sánchez.

Es necesario afrontar retos relacionados con la salud sexual y reproductiva, como asegurar la accesibilidad de la educación sexual

Durante el debate, se pusieron sobre la mesa, cuestiones capitales como, por ejemplo, evitar la romantización de la discapacidad y tratar la sexualidad como un hecho natural y no como un privilegio. También, conceptos como el empoderamiento sexual o “sexabilidad” y la “resiliencia sexual”, para promover el autoconocimiento, el placer y la asertividad, como bases del desarrollo sexual en las personas con discapacidad o, la “diversidad como norma”, un enfoque que defiende tratar la diferencia, como un recurso enriquecedor y no como un problema a superar.

Por otra parte, la Psicóloga del Centro de Crisis para las Víctimas de Agresiones Sexuales, **Ofelia García**, presentó una batería de datos impactantes, extraídos de la Macroencuesta realizada en el año 2019, sobre episodios de violencia sexual en mujeres con discapacidad.

Ofelia García, acentuó la importancia de que, las mujeres con discapacidad, no son vulnerables por su condición, sino por las barreras sociales que las colocan en situaciones de vulnerabilidad. Además, presentó el trabajo desarrollado por el Centro de Crisis, como servicio de atención inmediata especializado, que funciona 24 horas al día, todos los días del año y que, constituye una referencia y un modelo de atención, en el Principado de Asturias.

Al finalizar, Jessica García, apoyándose en la definición de la OMS, reafirmó que los derechos sexuales implican la capacidad de todas las personas para ejercer su sexualidad de forma libre, informada y satisfactoria. Sin embargo, tuvo que evidenciar que, el colectivo de mujeres con discapacidad, se enfrenta a retos específicos y a barreras concretas que obstaculizan el ejercicio de este derecho. Tienen mayor vulnerabilidad social y económica, lo cual, implica un mayor nivel de dependencia física, emocional y económica, colocándolas en una posición de riesgo extremo, ante la violencia. Además, existe todo un universo de estigmatización y prejuicios que rodean al colectivo, infantilizando y deslegitimando su sexualidad, excluyéndolas de temas relacionados con el sexo y la reproducción.



Izda.: María Jesús Álvarez, Directora General de Igualdad del Gobierno de Asturias, clausuró el acto.

Es necesario afrontar retos relacionados con la salud sexual y reproductiva, como asegurar la accesibilidad de la educación sexual y también, sensibilizar al personal médico y a las familias de las mujeres con discapacidad, para fomentar el ejercicio de una maternidad libre, informada y responsable.

Como colofón a la jornada, La Directora General de Igualdad del Principado de Asturias, **María Jesús Álvarez**, clausuró el evento, subrayando el compromiso del gobierno autonómico, para abordar las necesidades de las mujeres con discapacidad. Es vital que las administraciones y las organizaciones de la sociedad civil, trabajen unidos y se apliquen políticas transversales, con el fin de proteger los derechos del colectivo.



COCEMFE Asturias participando activamente en la Semana Europea de la Movilidad

Al igual que en anteriores ediciones, desde COCEMFE Asturias, tratamos de incluir nuestras aportaciones y reivindicaciones, dentro del marco de la Semana Europea de la Movilidad, como una de las acciones específicas sobre accesibilidad universal, que llevamos a cabo desde nuestros inicios.

En este caso, la Terapeuta Ocupacional de la Confederación, **Sara Martín Hevia**, presentó una ponencia que llevaba por título “Movilidad y Salud” dentro de la mesa de debate, que tuvo lugar el pasado 24 de octubre, en la Antigua Escuela de Comercio de Gijón. En ella, además de la Confederación, participaron la FAV, Federación de Asociaciones Vecinales de Gijón, El OXM, Observatorio Xixonés de Movilidad y la FAMPA, Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias.

Se pusieron sobre la mesa temas de gran importancia como, que la falta de movilidad, además de afectar directamente al nivel de autonomía personal, tiene un impacto directo en la salud de las personas, tanto física como mental, todo ello desembocando en una merma de la calidad de vida de las y los ciudadanos.

La mesa de debate resultó muy dinámica, donde, las personas ponentes desarrollaron sus temas, a la vez que éstos eran comentados, desde los diferentes enfoques y singularidades, propios de la diversidad de las entidades presentes. Accesibilidad, movilidad y calidad de vida, se evidenciaron como los vértices de una

realidad, a la que debe aspirar un entorno urbano que apueste por la sostenibilidad y la razón.

En este contexto, se trataron temas concretos que preocupan a la ciudadanía, como son, el estado de las vías urbanas, en lo que concierne a la seguridad, señalización, bordillos, aceras, rebajes y elementos en general, que tengan en cuenta, especialmente, a las personas con movilidad reducida.

Además, se hizo especial hincapié en las limitaciones y problemas que, aun hoy, se encuentran en el transporte público, tales como, la accesibilidad de las paradas, la circulación con excesiva rapidez, lo que pone en riesgo a las personas con discapacidad o personas mayores con problemas de movilidad, el estado de las rampas, los horarios, etc. Todo lo cual, desemboca en el descarte de los medios de transporte público colectivo, en favor de los medios privados, situación que dista de lo idóneo para toda la ciudadanía, ya que, aumenta el tráfico, los atascos, la contaminación y, en definitiva, todo aquello que separa a las personas de su derecho a un entorno urbano accesible y con calidad de vida.



También, la **Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE Asturias, OTA**, participó de forma activa en la jornada, organizando, en colaboración con Ecoloxistes n'Acción y la asociación Asturias con Bici, un paseo en silla de ruedas por las calles de Cimadevilla, para evidenciar la falta de accesibilidad de este emblemático barrio gijonés. En la acción, **participaron personas usuarias de sillas de ruedas eléctricas, personas con movilidad reducida y otros ciudadanos que tuvieron la oportunidad de experimentar en primera persona, el efecto que las barreras causan en este barrio.** La actividad fue documentada en video, para producir un audiovisual, que muestre las necesidades de mejora en el entorno urbano.

Desde COCEMFE Asturias, como siempre, nuestra postura inamovible, es poner en valor la accesibilidad universal y el diseño para todas las personas, como pilares fundamentales de la sostenibilidad, haciendo de las ciudades, entornos más amigables y saludables, que nos ayuden a construir un futuro más justo y equitativo.



El programa de Acción Social de La Fundación Cajastur hace entrega de 675.000 euros en subvenciones destinadas a 52 entidades solidarias

Entre estas entidades, además de nuestra confederación, se encuentran hasta **13 asociaciones integradas en COCEMFE Asturias**, lo cual es una satisfacción para todo nuestro colectivo, al tratarse de unos recursos económicos esenciales, que serán traducidos en todo tipo de ayudas, tales como terapias, programas y servicios, muy necesarios para las personas asociadas y sus familiares.

Todas las asociaciones destinatarias de estas subvenciones, se caracterizan por su constante apoyo a las personas que se encuentran, de una u otra forma, en situación de vulnerabilidad. Es por ello que, durante el acto de entrega, el Presidente de la Fundación Cajastur, **César José Menéndez, Claverol**, subrayó la importancia del trabajo solidario que se lleva desempeñando desde estos colectivos y no dejó pasar la ocasión, para destacar el firme compromiso de la Fundación en este sentido, afirmando que las cuantías económicas previstas para el próximo ejercicio 2025, serán significativamente superiores.

También, el Presidente de la entidad, se comprometió con todo el tejido asociativo, a que la Fundación Cajastur, trabajará en la promoción y la visibilización de las acciones solidarias que se llevan a cabo desde las diferentes asociaciones del tercer sector en Asturias, para que logren el impacto social que también es necesario para avanzar en este proceso integrador.

El acto, que tuvo lugar en el Club Prensa Asturiana de la Nueva España en Oviedo, fue conducido por la Directora del Club, **María José Iglesias** y contó con la presencia de diferentes personalidades y representantes de la administración, así como de las entidades financiadas.

La presidenta de COCEMFE Asturias y Vicepresidenta del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), **Mónica Oviedo Sastre**, dirigió unas palabras a las personas asistentes, en representación de las entidades beneficiadas. En su intervención, comenzó agradeciendo su apoyo a la Fundación Cajastur, "que siempre se ha distinguido por su larga trayectoria activa para con las entidades del tercer sector en el Principado. Gracias a su ayuda, las y los asturianos, nos acercamos más a una vida digna, autónoma y en igualdad de oportunidades. Además, todas las entidades, podemos continuar con nuestro trabajo activo y solidario, manteniendo los servicios que prestamos, con sedes adecuadas y personal especializado que los hagan posibles".



LAS 13 ENTIDADES DE COCEMFE ASTURIAS EN EL PROGRAMA ACCIÓN SOCIAL DE FUNDACIÓN CAJASTUR

UNIÓN DE DISCAPACITADOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (UMA)	ASOC. DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (AENFIPA)
ASOC. ICTUS DE ASTURIAS Y OTRAS LESIONES CEREBRALES ADQUIRIDAS (ASICAS)	ASOC. DE ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (ASEMPA)
ASOC. ASTURIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (AADEM)	ASOC. ASTURIANA DE LUCHA CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA (FQ)
ASOC. PÁRKINSON ASTURIAS	ASOC. DE LÚPICOS DE ASTURIAS (ALAS)
ASOC. GALBÁN DE FAMILIAS DE NIÑOS CON CÁNCER DE ASTURIAS	ASOC. CHIARI Y SIRINGOMIELIA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (CHYSPA)
ASOC. DE PADRES Y AMIGOS DE NIÑOS CON CARDIOPATÍAS CONGÉNITAS (APACI)	ASOC. DE HEMOFILIA DE ASTURIAS (AHEMAS)
ASOC. DE ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA JOVELLANOS DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS (ELA-PRINCIPADO)	

Primeras valoraciones sobre la recientemente creada, Oficina de Vida Autónoma y Participativa, OVAP de COCEMFE Asturias

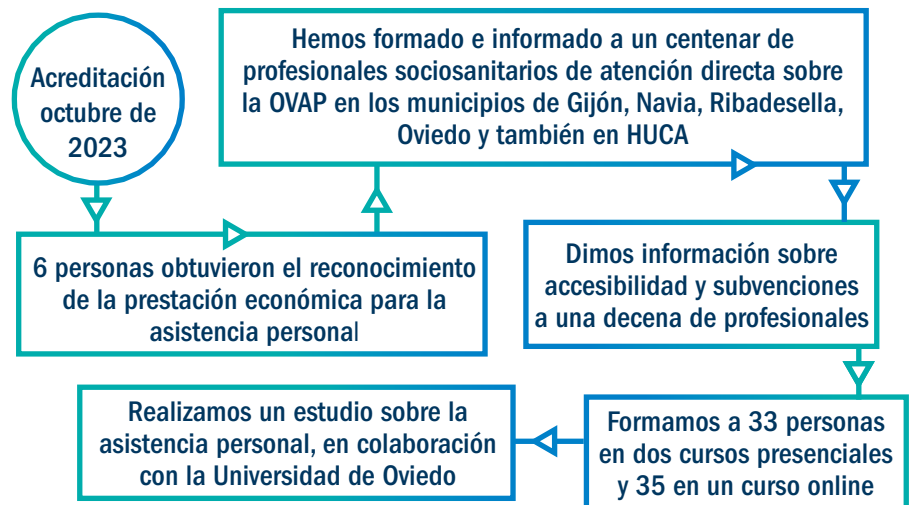
Tras varios meses, desde la puesta en funcionamiento de la OVAP de COCEMFE Asturias, a través de la experiencia y análisis de su principal responsable, la Trabajadora Social de la Federación, **Cristina Sánchez Frutos**, vamos a conocer, de primera mano, experiencias, avances y retos, para el futuro inmediato de este innovador recurso.

Como todas y todos conocemos, la OVAP, parte de una reivindicación histórica de nuestro colectivo, en lo que respecta a sus legítimas aspiraciones a tener una vida autónoma e independiente, una vida libre y con capacidad de elección. Para ello, la figura de él o la, asistente personal, se perfila como la llave de acceso a este modelo de vida, para las personas en situación de dependencia.

Tras varios años de trabajo, la OVAP de COCEMFE Asturias, se materializó en el año 2023, como un proyecto piloto que, posteriormente, en el año 2024, sería impulsado para continuar en funcionamiento.

Este ambicioso proyecto, se amplió para llegar a abarcar todo el territorio de nuestra comunidad autónoma, con el fin de asesorar, informar, gestionar, orientar y formar, sobre autonomía y asistencia personal, accesibilidad universal y productos de apoyo. Se buscó con ello, un servicio inclusivo que fuese capaz de llegar a todas las personas que lo solicitaran, situándose como el punto de referencia que rompiera con la actual desinformación y que diera el apoyo necesario, en la gestión de la asistencia personal.

HITOS de la OVAP



En primer lugar, se hizo un diagnóstico de la situación actual, en la que se detectaron importantes debilidades del sistema, la lentitud en las tramitaciones y las revisiones, el acceso a las prestaciones económicas y las incompatibilidades existentes, fruto de la normativa.

Con el diagnóstico hecho, desde la OVAP, se trazaron itinerarios de acción que suplieran esas debilidades y alcanzasen las prioridades marcadas. En primer lugar, estaba la información o, mejor dicho, la escasez de la misma. Difundimos la creación de la OVAP entre nuestras 25 asociaciones

federadas. Conseguimos la acreditación en octubre del año 23 y, desde enero del año 24, 6 personas obtuvieron el reconocimiento de la prestación económica para la asistencia personal, a través de la gestión de COCEMFE Asturias. Más de una decena de personas, se encuentran tramitando la revisión del PIA, para modificar la prestación económica.

Además, a través de reuniones presenciales, informamos sobre la OVAP, a 6 de los 8 equipos territoriales de la dependencia del Principado de Asturias. Hemos formado e informado a un centenar de profesionales



sociosanitarios de atención directa sobre la OVAP (unidades de trabajo social, profesionales de centros de salud y de salud mental) de los municipios de Gijón, Navia, Ribadesella y Oviedo, además de profesionales del HUCA. 19 personas finalizaron el curso formativo en el año 23 y 14 personas en el año 24. Tenemos a 35 personas recibiendo formación on-line, en la actualidad. Hemos valorado productos de apoyo para un centenar de personas, además de entrenarlas en su uso. Proporcionamos información sobre accesibilidad y subvenciones a una decena de profesionales. Hemos llevado a cabo un estudio sobre

la asistencia personal, en colaboración con la Universidad de Oviedo y hemos participado en todas las jornadas divulgativas, a las que tuvimos acceso, para presentar la oficina y sus servicios.

La experiencia ha sido arrolladora y tenemos el próximo reto, apuntando hacia la zona rural, más proclive a tener carencias de este tipo de servicios. Pero nuestro objetivo, a corto plazo, es convertirnos en la referencia autonómica en lo que se refiere a la autonomía y a la asistencia personal.

COCEMFE Asturias, colabora con la Mancomunidad Valle del Nalón para hacer del Valle, un modelo de turismo accesible



Desde el Centro de Innovación y Desarrollo del Alto Nalón (CIDAN), en el municipio de Laviana, COCEMFE Asturias, junto con Turismo de la Mancomunidad del Valle del Nalón, presentaron, el pasado día 13 de diciembre, el proyecto "Nalón Accesible".

Este proyecto, con una duración de un año, tiene como objetivo analizar y diagnosticar la accesibilidad de los recursos turísticos del Valle del Nalón, promoviendo un modelo de turismo inclusivo. Para abordar la amplitud y las características rurales del territorio, se ha desarrollado una herramienta web que permite a los usuarios consultar información sobre los recursos turísticos y realizar valoraciones.

El objetivo último, es que el Valle del Nalón, se acerque a un modelo de turismo inclusivo y, por ello, que la accesibilidad sea un pilar de la promoción del turismo de la zona. Esto se materializará, en la optimización de la accesibilidad del territorio, los recursos de alojamiento y restauración, el equipamiento cultural y también, las experiencias de las personas, en el uso y disfrute, de las sendas rurales.

La valoración de los recursos turísticos puede derivar en visitas técnicas para evaluaciones más precisas, realizadas por expertos en accesibilidad. Este esfuerzo está liderado por el Ayuntamiento de Laviana en colaboración con COCEMFE Asturias, destacando la importancia de implicar a las administraciones locales en la creación de territorios más inclusivos.

El proyecto incluye servicios de información y asesoramiento sobre accesibilidad para quienes visiten la Mancomunidad, accesibles a través de un formulario web. La plataforma "Nalón Accesible" ofrece un menú con una declaración institucional sobre accesibilidad y recursos turísticos divididos en categorías como alojamientos, equipamientos culturales, rutas urbanas y un apartado para consultas y valoraciones.

El proyecto refleja el compromiso del Ayuntamiento de Laviana con la accesibilidad y el derecho al ocio de todas las personas, incluyendo aquellas



con discapacidad o movilidad reducida. Su esfuerzo es un paso significativo hacia el reconocimiento del Valle del Nalón como un destino turístico accesible, y sirve como modelo para otros municipios de Asturias.

COCEMFE Asturias respalda iniciativas que impulsan a Asturias como referente en turismo inclusivo.



[Ver Nalón Accesible](#)



La vocación de esta sección, es adaptarse a las personas protagonistas. Tal es así, que no tiene ningún problema en adaptar su propio título. ¿Por qué no? La adaptación es parte integrante de nuestro catalizador como movimiento social. Hoy, no es una entrevista ni es un retrato literario, es un altavoz de la minoría entre las minorías, de lo más raro entre la rareza que, de eso, sabemos bastante.

Vivir con, hoy es... Vivir sin VOZ

Ellos y ellas, se cuentan con los dedos de las manos, socios y socias junto con su directiva. Hablamos de la asociación más pequeña de COCEMFE Asturias, La Asociación Asturiana de ATAXIAS "Covadonga". Este minúsculo grupo de combatientes, habla en tono muy bajo y pausado y, por eso, aunque tienen cosas muy importantes que decir, se les oye muy poco. No son personas de gritar y esta característica les hace pasar más desapercibidos.

En el caso que nos ocupa, mantuvimos una charla con dos personas que pertenecen a Ataxias Covadonga. Su Presidenta, **Cristina Fernández Amado** y su Secretario, **Carlos Pellitero García**. Esta charla que, como en anteriores ocasiones, tiene como pretensión conocer las experiencias personales de las y los entrevistados, fue virando y virando y, al final, llegó a otro lugar al que no se buscaba llegar, pero que, en esa deriva dialéctica amigable del "querer saber" afloraron cuestiones que obligaron a un "querer reivindicar". Otra de las funciones de esta publicación, que hace que nos sintamos orgullosos de ella.

Cristina Fernández Amado

Cristina, la Presidenta, estudió Químicas y pudo terminar sus estudios porque los síntomas de la Ataxia de Friedreich, que es la que padece, no se manifestaron, hasta pasados los 20 años de edad. Esta Ataxia de origen hereditario y genético se debe a que ambos progenitores portaban el gen de la enfermedad. De los cuatro hermanos, tanto ella, como su hermano mayor la desarrollaron, no así sus otros



dos hermanos, que son portadores, pero no han tenido nunca ningún síntoma. Ella nos comentaba que, con el antecedente de su hermano mayor, cuando comenzó a experimentar esta sintomatología característica como, torpeza e imprecisión en los movimientos, poca habilidad motora, dificultad en la escritura y en la edición, intuía cuál era la causa..

Carlos Pellitero García

Carlos, el Secretario, está retirado a causa de la discapacidad derivada de la Ataxia que padece. Él, como Ingeniero de Vuelo del Ejército del Aire, tenía entre manos un trabajo muy delicado y absolutamente incompatible con la imprecisión y lentitud que conlleva la enfermedad. Es por ello que lo llamaban (recuerda cariñosamente) "Gacela Pellitero". Hecho este apunte, hay que anotar que seguimos trabajando con tesón el tema del "trato adecuado hacia las personas con discapacidad", lenguaje correcto, sensible e inclusivo, empatía, inteligencia emocional y comprobamos que nos queda un largo camino por recorrer.



Polígono de Falmuria, nave 39
33438 Prendes - Carreño
Principado de Asturias - España
T] 985 88 76 77 - F] 985 88 76 80

www.moncisa.com

LA SEGURIDAD
de tener una respuesta integral

Productos de higiene y sistemas de limpieza profesional



Pol. Mora Garay. Gijón | T. 985 32 65 66 | www.campadistribucion.com

La dificultad en el habla o disastria (lentitud y balbuceo en la dicción) hace que, las personas con Ataxia se auto-aíslen socialmente

Volviendo a la conversación, ambos eran preguntados acerca de algún momento divertido o alguna anécdota curiosa, relacionada lógicamente con el tema de fondo que los une, la Ataxia. En ambos casos, la coincidencia da que pensar y también la “incidencia”, es decir, cuando la anécdota es tan repetitiva que deja de ser anécdota y pasa a ser algo así como... “el pan nuestro de cada día”. Es necesario anotar que, el conjunto de síntomas relacionados con la ataxia, se asemejan bastante a los que presenta una persona ebria.

Cristina en su etapa de estudiante, con poco más de 20 años y un montón de libros de química y matemáticas a cuestas... haciendo equilibrios al caminar, despertaba cierta compasión en algunas personas indiscretas que decían, ¡qué pena esta chica tan joven que se dé a la bebida de esta forma tan escandalosa! En fin, ¡vaya borrachera que lleva la señorita!

Carlos, por su parte, como es un conductor habitual, perfectamente capacitado (con la única limitación de velocidad a 100 km/h) va peregrinando de control de alcoholemia en control de alcoholemia, independientemente de las explicaciones que dé, al respecto de la enfermedad. Hasta que el alcoholímetro no hace la lectura de 0% alcohol, no le permiten circular. Estando así la situación pues, como nos decía, en la Semana Negra de Gijón, le paran un día sí y otro también.

Un día que el agente en cuestión no disponía del sistema de control, le retuvo una media hora hasta que llegaron sus compañeros de atestados, eso sí, con un montón de espectadores que se arremolinaban a su alrededor, para ver qué tasa de alcohol daba “el borracho” en cuestión.

Tanto Cristina como Carlos, nos comentan estas situaciones con una sonrisa en la cara y cierta generosidad y tolerancia, ante una reiteración que puede llegar a perder la gracia. De hecho, repito que ambos son personas manifiestamente tolerantes, pero, a mí y desde fuera, la cosa empezaba a molestarme. La realidad es que me parecía que, aparte de soportar los síntomas de la Ataxia, estaban condenados a soportar la ignorancia e incluso el maltrato, por qué no decirlo. Cuando Carlos trataba de explicarle sus circunstancias personales a un policía en una llamada telefónica y por causa de una injusta sanción de tráfico, el agente le colgó el teléfono indignado, dando por hecho que era una persona ebria y que no tenía por qué aguantarle más. Volvemos a anotar el hecho de la cantidad de recorrido que nos queda en educación emocional y sensibilización social.

Puestas estas anécdotas sobre la mesa, nosotros no somos las personas que debemos marcar los protocolos de actuación en entidades públicas ni privadas o para los cuerpos y fuerzas de seguridad del estado. Pero sí que somos las personas más indicadas para poner en evidencia una situación discriminatoria y vejatoria. En muchos casos, este padecimiento gratuito e innecesario, tiene además un efecto agravante. La dificultad en el habla o disastria (lentitud

y balbuceo en la dicción) hace que, las personas con Ataxia se auto-aíslen socialmente, por una situación de vergüenza. **Ellas y ellos tiene intacta su capacidad y velocidad de razonamiento, pero su capacidad de habla, va a otro ritmo, que su interlocutor no entiende por falta de conocimiento y/o sensibilidad.**

Habrá que pensar cómo dar una información tan sencilla en la era de las tecnologías de la información y la comunicación. Seguro que alguna persona con sentido común, es capaz de darle una vuelta, por ejemplo, a la tarjeta para el uso de las plazas reservadas a las personas con movilidad reducida, solucionando, entre otras, este tipo de situaciones, con la confidencialidad necesaria, en lo que se refiere a la protección de datos personales. La cuestión de fondo es que cuando existe un pequeño problema que afecta a una gran multitud, a éste, enseguida se le da una solución. Sin embargo, un “gran problema” que afecta a una diminuta minoría, termina por olvidarse sin solución. Si buscamos igualdad y justicia, mejor, olvidémonos de los porcentajes.



siempre hay un número

Tlf.: 985 133 930 - www.ascensores-tresa.com

Ascensores TRESA
Elevators

Audiología Suárez Bascarán AUDIOLOGÍA

Especialistas en audición 36 años a su servicio

Pida su cita y haremos un estudio personalizado para fabricar su audífono a medida. Cambiará su vida

Gijón: C/ Navia, 1 - T 985 34 80 69
Oviedo: C/ Campoamor, 6 - T 985 20 66 86
infog@audiologia.es - www.audiologia.es



Primera Edición

de los Galardones Haz+, convocados por la Mesa del Tercer Sector de Asturias



La Sala de Cristal del Palacio de Exposiciones y Congresos de Oviedo, fue elegido para la ocasión, como lugar de celebración del compromiso social en un día señalado, el 9 de octubre, coincidiendo con la conmemoración del Día del Tercer Sector.

Asistieron a la gala más de doscientas personas, relacionadas con las diferentes entidades que componen la Mesa, así como representantes de las instituciones políticas y de la administración del Principado de Asturias, empresarios y medios de comunicación de nuestra comunidad autónoma. Fue una jornada marcada por su contribución a la mejora de la inclusión social de todas las personas en Asturias.

La gala fue presentada por el comunicador asturiano **Pachi Poncela**, que contó con el apoyo musical en directo de **César Latorre Trío**. El acto lo abrió la nueva Consejera de Derechos Sociales y Bienestar, **Marta del Arco**, que dio la bienvenida a todas las personas asistentes, además de agradecer a FASAD, Fundación Asturiana de Atención y Protección a las Personas con Discapacidad o Dependencia, el haber dado nombre a estos galardones, además de diseñarlos.

Los galardones se dividieron en cinco categorías, que fueron a parar a diferentes entidades, proyectos o empresas, que destacaron de alguna manera, por su compromiso hacia diferentes colectivos sociales sensibles o vulnerables.

GALARDONES HAZ+ 2024

CATEGORÍA DE TRABAJO EN COMUNIDAD

La Red de Inclusión Activa del Municipio de Gijón (REDIA)

CATEGORÍA DE PARTICIPACIÓN SOCIAL

Federación de Asociaciones de Mayores del Principado de Asturias (FAMPA)

CATEGORÍA INNOVACIÓN EN EL MEDIO RURAL

Fundación EDES

CATEGORÍA DE SOSTENIBILIDAD

Mantequerías Arias

CATEGORÍA INNOVACIÓN PÚBLICA

Dirección General de Estrategia Digital e Inteligencia Artificial (DGEDIA) del Principado de Asturias

Los galardones se dividieron en cinco categorías, que fueron a parar a diferentes entidades, proyectos o empresas, que destacaron de alguna manera, por su compromiso hacia diferentes colectivos sociales sensibles o vulnerables

En la categoría de Trabajo en Comunidad, se premió la labor de **La Red de Inclusión Activa del Municipio de Gijón**, por esforzarse en la construcción de una red social, para cubrir las necesidades de las personas en riesgo de exclusión, dentro del municipio. El galardón fue recogido por **Ángeles Fernández-Ahúja**, Presidenta de la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón; **Javier Gabriel Vicente Canela**, Presidente de la Asociación Albéniz; **Ángel Luis Benavente**, Gerente de la Empresa Mu-



Victor García, presidente de la M TSA en la clausura del acto.



Representación de COCEMFE Asturias en los premios.

nicipal de la Vivienda; **Sandra Canteli**, Educadora del Colectivo Nacai; **Bernardo Sopena Solares**, Presidente de la Fundación Banco de Alimentos; **Pablo Puente Baldomar**, Director de la Fundación Siloé; **Elena Suero Caldevilla**, Directora de la Fundación Albergue Covadonga; **Pepa González Martínez**, Coordinadora de la Fundación Secretariado Gitano en Gijón; **Ignacio Blanco**, Presidente de la Asociación Gijonesa de Caridad; e **Irma Benito Cazalilla**, responsable de Inclusión Social de Mar de Niebla.

En la categoría de **Participación Social**, se premió la labor de **FAMPA**, por hacer que las personas mayores participen activamente en sus comunidades, creando redes de apoyo y espacios compartidos. El galardón fue recogido por **Cesáreo Marqués Valle**, Presidente de dicha entidad.

En la categoría de **Innovación en el Medio Rural**, se premió la labor de

la Fundación EDES, galardonada por sus proyectos e iniciativas que desarrollan para la revitalización de un medio rural inclusivo, para las personas en situación de vulnerabilidad. El galardón fue recogido por **Antonio García Méndez**, Presidente de Fundación EDES y Lucía López Sixto, trabajadora del Centro Especial de Empleo Finca El Cabillón.

En la categoría de **Sostenibilidad**, se premió a Mantequerías Arias, por su esfuerzo en fomentar la inclusión laboral de jóvenes y personas en riesgo de exclusión. El galardón fue recogido por el Director General de la empresa, Javier Roza Manzano.

Y, por último, en la categoría de **Innovación Pública**, se premió el trabajo llevado a cabo por la **Dirección General de Estrategia Digital e Inteligencia Artificial (DGEDIA)** del Principado de Asturias, por su sensibilidad y apuesta constante en innovar en el recono-

cimiento de derechos sociales hacia todas las personas en Asturias. El galardón fue recogido por **Javier Fernández Rodríguez**, Director General.

La gala fue clausurada por parte del Presidente de la Mesa, **Víctor García Ordás** que concluyó su intervención, asegurando que, únicamente a través de la unión y colaboración por parte de organismos internacionales, gobiernos, empresas, agentes sociales, universidades, medios de comunicación y ciudadanía, podremos garantizar un futuro en el que la justicia social sea un bien tangible para todas las personas.

Únicamente a través de la unión y colaboración podremos garantizar un futuro en el que la justicia social sea un bien tangible para todas las personas

#SomosLacera

Comprometidos con la integración.

Personas capaces, soluciones inteligentes.



COM PROMISO



ESCANEA EL QR Y ENVÍANOS TU CV



O entra en: www.lacera.es

Accediendo al menú: **Trabaja con nosotros**

CERMI Asturias celebra su 25º aniversario con el Presidente del Principado en el Día de las Personas con Discapacidad

Los representantes del CERMI Asturias, tuvieron una reunión institucional con el Presidente del Principado de Asturias, Adrián Barbón, en el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, 3 de diciembre y, lo hicieron, liderados por su Presidenta, Carmen de la Rosa y su Vicepresidenta, Mónica Oviedo, para poner sobre la mesa, cuestiones clave, relacionadas con la inclusión plena y los derechos de las personas con discapacidad.

También asistieron a la reunión, destacados miembros del gobierno autonómico, como son: la Consejera de Salud, Concepción Saavedra; la Consejera de Educación, Lidia Espina; la Consejera de Derechos Sociales y Bienestar, Marta del Arco; y la Directora General de Empleo y Asuntos Laborales, Judith Flores.

La reunión, coincidía con el 25 Aniversario de la creación del CERMI Asturias y, en ella, se le hizo entrega al Presidente del Principado, de una carpeta con el artículo 49 de la Constitución, tras su reciente reforma. Es importante decir que la lectura de la carpeta estaba en un formato totalmente accesible, lectura fácil en Braille, pictogramas y código QR, para el acceso a un video en lengua de signos.

Además, como es costumbre en las reuniones institucionales del 3 de diciembre, el CERMI Asturias, también entregó un manifiesto con las principales demandas del colectivo de personas con discapacidad, entre las que destacaba, que el derecho a la vivienda sea efectivo, promoviendo modelos de vivienda accesibles, asequibles e inclusivos que permitan a las personas con discapacidad vivir de manera independiente. Además, también contenía reivindicaciones en materia de: financiación para el tercer sector, salud, vida autónoma y participativa, valoración del grado de discapacidad, educación y empleo, Agenda 2024/2030 y, en general, todo aquello que acerca a la sociedad asturiana, a la equidad y a la plena inclusión.



Jornada disCAPACIDADES y Agenda 2030

La Dirección General de la Agenda 2030, integrada en la Consejería de Ordenación del Territorio, Urbanismo, Vivienda y Derechos Ciudadanos del Principado de Asturias, organizó, el pasado 28 de noviembre, esta jornada, que vinculaba, los objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) con los derechos de las Personas con Discapacidad, marcando un punto y aparte, en favor de la creación de una sociedad más inclusiva y equitativa.

En esta jornada, la figura de la persona con discapacidad, pasó a ser considerada como un agente activo del cambio social. La Presidenta del CERMI Asturias, Carmen de la Rosa, instó a que las administraciones públicas y las entidades del movimiento asociativo, trabajen siempre en colaboración, para garantizar los derechos y la calidad de vida, del colectivo de personas con discapacidad.

También, Luis Cayo, Presidente del CERMI Estatal, destacó la necesidad de reforzar el activismo y de garantizar que los principios de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, se reflejen definitiva y realmente en políticas públicas efectivas.

Por parte de la administración autonómica, Beatriz González Prieto, Viceconsejera de Derechos Ciudadanos y Enrique Rodríguez Nuño, Director General de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores, presentaron la Agenda Asturiana para la Atención Integral de las Personas con Discapacidad 2024-2030 y las Oficinas de Vida Autónoma y Participativa (OVAP), como iniciativas clave, que apuntan hacia la obtención de una vida independiente, para todas las personas con discapacidad.

En la clausura de la jornada, la intervención de la Presidenta de CO-

CEMFE Asturias, Mónica Oviedo, comenzó subrayando que, para no dejar a nadie atrás, se hace necesario hablar de dignidad, autonomía, igualdad y solidaridad. También, hizo un claro llamamiento a la acción colectiva, apuntando a la accesibilidad universal, como una pieza imprescindible en la consecución de una sociedad equitativa, que permita la plena participación de las personas con discapacidad. En este sentido, recalcó el paradigma de la autonomía personal, que sitúa a las personas en el centro de la acción social, involucrándose en la supresión de barreras físicas y sociales. COCEMFE Asturias, siempre se ha comprometido con la promoción de la igualdad efectiva, haciendo de su trabajo, una vía de conexión entre las necesidades y demandas del colectivo y el resto de la sociedad y, sobre todo, “nada para las personas con discapacidad sin contar con las personas con discapacidad”.

La asociación Galbán, galardonada con el prestigioso premio “Ana Casanueva”, en su séptima edición

El premio, entregado el 10 de octubre, reconoció *“la labor de la Asociación Galbán, dedicada a apoyar a las familias de niños y adolescentes diagnosticados con cáncer, promoviendo su bienestar emocional y social. A través de una variedad de programas de atención, acompañamiento y concienciación, la organización, busca facilitar la integración y la calidad de vida de los afectados, ofreciendo un espacio de apoyo y solidaridad que fortalece a las familias en su difícil camino”.*

Del jurado, formaban parte, **Alberto Aza Arias**, Consejero Permanente de Estado; **Carlos Fernández Collado**, Presidente de la Asociación Iberoamericana de la Comunicación (ASICOM); **José Luis García Delgado**, ex Rector de la Universidad Menéndez Pelayo; **Santiago García Granda**, Catedrático y ex Rector de la Universidad de Oviedo; **Rosa María Menéndez**, investigadora del CSIC, e **Ignacio Villaverde Menéndez**, Rector de la Universidad de Oviedo. El secretario, **Santiago González-Alverú**, fue el encargado de dar a conocer la decisión del jurado.

El galardón, convocado por el filántropo y empresario astur-mexicano **Carlos Casanueva Varas** y la **Asociación Iberoamericana de la Comunicación (ASICOM)**, en colaboración con la Universidad de Oviedo, tiene como objetivo, reconocer el trabajo de organizaciones no gubernamentales, instituciones de asistencia privada, fundaciones, asociaciones civiles y organismos sin fines de lucro, que cuenten con una trayectoria de, al menos, cinco años a partir de la constitución legal de la organización y que operen en el Principado de Asturias.



El galardón busca reconocer el trabajo de organizaciones sin fines de lucro con al menos cinco años de trayectoria, que operen en el Principado de Asturias

Se trata de un premio único de 50.000 euros para aquellos proyectos que hayan sido los más destacados durante el año 2023, en temas de impacto social.

De manera general, los ejes temáticos para otorgar el premio, son la atención y apoyo a población en condiciones de desventaja; la exclusión social o pobreza; la generación de oportunidades y acceso a educación y formación; el acceso a servicios sociales y de salud; el apoyo a migrantes y el trabajo con grupos vulnerables o en riesgo.



Para la calidad de vida en Asturias

www.apoyoycuidados.com
info@apoyoycuidados.com
T 985 391 633



COCEMFE
Asturias

Servicios de Atención Sociosanitaria

Te acompañamos cuando más lo necesitas

AYUDA A DOMICILIO



- **Tareas personales**
Aseo, movilizaciones, control de medicación...
- **Tareas domésticas**
Mantenimiento e higiene del domicilio.
- **Tareas de acompañamiento**
En el domicilio y/o en el entorno de la persona.

ASISTENCIA PERSONAL



- Apoyo a la vida independiente.
- Autonomía personal y autodeterminación.

Disponemos de un **equipo multidisciplinar** y especializado para una atención personalizada por horas

La ley ELA, ya es una realidad,

tras largos años de lucha y reivindicaciones

Llegado el momento y, como no podía ser de otra manera, la tan esperada y ansiada “Ley ELA”, fue aprobada por unanimidad en el Congreso de los Diputados de nuestro país, en una jornada, 10 de octubre de 2024, que será recordada por este significativo hito y por la amplia presencia en el hemiciclo, de personas afectadas, familiares y entidades de todo el territorio nacional.

La ley para mejorar la calidad de vida de personas con Esclerosis Lateral Amiotrófica y otras enfermedades o procesos de alta complejidad y curso irreversible significa un antes y un después en la mejora de los servicios necesarios para las personas afectadas por esta enfermedad y también para sus familiares. Ya se aprobó por unanimidad en el SENADO el 23 de octubre y al día siguiente se publicó en el BOE y el Gobierno debe elaborar un reglamento antes de un año.



Ver BOE

La mejora en la calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares, será una realidad a partir de hoy. Antes, estas personas se enfrentaban a un sinfín de dificultades para acceder a unos cuidados mínimos y necesarios y a un quebranto económico para sus familias, además de un esfuerzo titánico llevado a cabo por familiares, que se convertían en cuidadores profesionales de una forma sobrevenida, sin tener formación, ni tiempo para ello.

Según estudios de la **Fundación Luzón**, los gastos derivados de la ELA, en fases avanzadas, pueden alcanzar la cifra de 114.000 euros anuales, entre terapias, adaptaciones del hogar y atención sanitaria diversa. Gracias a esta nueva Ley, una gran parte de estos costes económicos, serán asumidos por el Estado.

Llevada a la práctica, esta Ley se plasmará en una serie de coberturas y servicios para el colectivo, tales como, la asistencia 24 horas que se materializará en un servicio de atención continuada, para las personas en estadios avanzados de la enfermedad, lo cual asegurará, tanto la supervisión, como los cuidados especializados.

La agilización de los trámites, relativos a los procedimientos para el reconocimiento de la situación de dependencia y discapacidad, siendo éstos acelerados, para que los casos sean revisados en un plazo no superior a tres meses. Esto, en buena lógica, permitirá el acceso más temprano a las ayudas necesarias.

El Apoyo a las personas cuidadoras, que hayan tenido que dejar sus empleos para dedicarse a cuidar a sus familiares, cuando llegan a una situación de gran dependencia. En estos casos, podrán mantener su base de cotización a la Seguridad Social. De esta forma, no verán alterada su futura pensión. Además, se establece la capacitación de los profesionales sanitarios y cuidadores en la atención de estas enfermedades complejas.

Más recursos y bonificaciones, ya que, la Ley ELA, contempla las ayudas necesarias para que, por ejemplo, se puedan adquirir diferentes dispositivos electrónicos y/o ayudas técnicas que garanticen la supervivencia de las personas afectadas. Con ello, los que dependan de dispositivos eléctricos tendrán garantizado



La ley ELA fue respaldada en el Congreso de los Diputados por unanimidad.

el suministro y contarán con bonificaciones de las tarifas y la instalación de sistemas alternativos cuando se produzcan cortes de energía. También existirán **bonificaciones para compensar las subidas de los costes energéticos que se pudieran producir y para garantizar siempre el suministro eléctrico.**

Otra cuestión de gran calado es, el impulso de la investigación, creando una estructura específica en el Instituto de Salud Carlos III, que coordine y promueva la investigación sobre la enfermedad, su diagnóstico y tratamientos. Se establecerá un registro de todas las Enfermedades Neurodegenerativas, dentro de nuestro país, donde se almacenarán los datos sobre las mismas, su prevalencia y el impacto de sus patologías. Además, la futura ley crea un Registro Estatal de Enfermedades Neurodegenerativas, con datos sobre su prevalencia.

Desde COCEMFE Asturias, y todas sus asociaciones, nos sumamos a la alegría que supone este avance legislativo, más aún, cuando tenemos entre nosotros a nuestros compañeros y compañeras de ELA Principado y de otras enfermedades o procesos de alta complejidad y curso irreversible.

El Programa de Rehabilitación Continuada "MEJORA", cumple 20 años



Este Programa de rehabilitación continuada, fisioterapia y logopedia, fue creado por COCEMFE Asturias, para satisfacer una necesidad latente entre nuestro colectivo, la calidad de vida, para lo cual, centra sus acciones en facilitar la prevención, entrenamiento, mantenimiento y recuperación de funciones de las personas afectadas.

Dirigido a personas con discapacidad con patologías crónicas, de nuestra comunidad autónoma, el "Programa Mejora" cumple dos décadas, sus primeros 20 años de servicio, gracias a la dedicación, profesionalidad y excelencia de un equipo multidisciplinar, coordinado desde el Área Social de COCEMFE Asturias, que en la actualidad, da cobertura anualmente a unas 500 personas con discapacidad que pertenecen a 17 entidades.

Desde la redacción de Ser Capaz, queremos felicitar a las y los profesionales que participan en este longevo programa, sin duda, una de las estrellas de la confederación, valorado y querido por todas las personas usuarias.

COCEMFE Asturias participa en la II Jornada OVAP

La jornada "Caminando hacia la Vida Independiente", organizada por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias, intervino la responsable de la Oficina de Vida Autónoma y Participativa de COCEMFE Asturias, **Cristina Sánchez**, junto a las responsables de las OVAP pertenecientes a PREDIF, **Inés Pellico** y Plena Inclusión, **Alba Sánchez**.

Las técnicas responsables de las OVAP, destacaron la importancia del Servicio de Asistencia Personal, la Accesibilidad Universal y los Productos de Apoyo, para que las personas con grandes discapacidades, alcancen un modelo de vida autónomo y en libertad.

También se contó, con el testimonio en primera persona, de un asistente personal. Además, para cerrar la jornada, **Ángeles Ceinos** y **Leonor Suárez**, docentes de la Universidad de Oviedo, presentaron el estudio "Asistencia Personal: Fundamentación, Justificación y Derechos", realizado en colaboración con COCEMFE Asturias.



COCEMFE Asturias organiza un Curso Presencial para formar a futuras y futuros asistentes personales



Del 4 al 14 de noviembre, tuvo lugar en las aulas de COCEMFE Asturias de Gijón, un **Curso Formativo en Asistencia Personal**. Este ciclo de formación presencial, tenía como objetivo formar y capacitar en la figura del asistente personal, a personas que quisieran completar y/o especializar su formación, profundizando en este servicio y, también, a cualquier persona interesada en trabajar como asistente personal.

Los contenidos del curso, fueron consensuados por el grupo de trabajo, especializado en asistencia personal, del Comité Autonómico de Entidades de Representantes de Personas con Discapacidad, CERMI Asturias.

DIRECTORIO DE COCEMFE ASTURIAS Y SUS ASOCIACIONES FEDERADAS



Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad - FRATER
 Centro Social Las Campas. C/ Quirós, s/n. 33012 Oviedo
 Tj 635 537 384
 aboullosa2005@hotmail.com



Asoc. de Espondilíticos Asturianos - ADEAPA
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 8. 33011 Oviedo
 Tj 649 20 68 27 - espondioastur@gmail.com - www.adeapa.com



Unión de Discapacitados del Principado de Asturias - UMA
 C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón.
 Tj 985 360 438
 info@umasturias.org - www.umasturias.org



Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias - ASEMPA
 C/ Severo Ochoa, 53 bajo, 33210 Gijón
 Tj 985 165 671
 asemasturias@hotmail.com



Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca - DIFAC
 C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés
 Tj 985 551 501 / 984 065 264
 difac95@yahoo.es - www.difac.es



Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas - APACI
 Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo
 Tj 984 281 091 / 630 145 659
 apaciacardiopatias@gmail.com - www.apaci.es



Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple - AADEM
 C/ Amsterdam, 14 bajo. 33011 Oviedo
 Tj 985 288 039
 aadem@aadem.org - www.aadem.org



Asoc. COREA HUNTINGTON de Asturias
 C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés
 (Centro Cívico Cultural Los Canapés)
 Tj 653 815 753 - acoreahas@yahoo.es



Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística - FQ
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho N° 7. 33011 Oviedo
 Tj 985 964 592 - fq@fqasturias.org - www.fqasturias.org



Asociación Asturiana de ATAXIAS "COVADONGA"
 C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón
 Tj 985 097 152
 feramado@telecable.es



Asoc. de Hemofilia de Asturias - AHEMAS
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo
 Tj 658 607 947 - asturiashemofilia@gmail.com



Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis - ADAMG
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo
 Tj 617 650 871 - asociacion@miastenia.es



Asociación PARKINSON ASTURIAS
 C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo. Tj 985 237 531
 aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com
 www.parkinsonasturias.org



Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias - ChySPA
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. Roma, 4. Despacho N° 2. 33011 Oviedo. Tj 628 537 931 / 638 177 690
 https://chyspa.org - chiariasturias@hotmail.com



Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales ALCER ASTURIAS. Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. Roma, 4 bajo. Despachos N° 5 y 6. 33011 Oviedo
 Tj 985 256 250 - alcerasturias@gmail.com



Asociación Equitación Positiva
 Instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón
 C/ El Molinón, s/n - Villaperez. 33194 Oviedo. Tj 985 912 284
 contacto@equitacionpositiva.es - www.equitacionpositiva.es



Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica - ELA PRINCIPADO
 Equip. Soc. del Natahoyo. Avda. Moreda, 11. 2ª Planta. 33212 Gijón
 Tj 985 163 311
 elaprimado@telecable.es - www.ela-principado.es



Asociación Síndrome de Noonan - NOONAN ASTURIAS
 Tj 691 949 696
 noonanasturias@gmail.com
 www.noonanasturias.com



Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias - AENFIPA
 C/ Jerónimo Ibrán, 2. 1ªA. 33001 Oviedo
 Tj 687 469 175
 asociacionaenfipa@gmail.com - www.fibromialgia-asturias.org



Asoc. de Familias de Niños con Cáncer del Principado de Asturias "Galbán"
 C/ Méjico, esquina Chile, 12 Bajo 33011 Oviedo
 Tj 984 08 74 10 / 652 567 139
 asgalban@gmail.com - www.asociaciongalban.org



Asociación Lúpica de Asturias - ALAS
 C/ Instituto, 17. 2º A. 33201 Gijón
 Tj 985 172 500
 administracion@lupusasturias.org - www.lupusasturias.org



Asoc. Ictus de Asturias y otras Lesiones Cerebrales Adquiridas - ASICAS
 C/ Covadonga, 40. Infiesto 33530
 Tj 623 041 219 - info@asicas.org - www.asicas.org



Asoc. Prámaro por la Integración de los Discapacitados - PRÁMARO
 Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado
 Tj 985 750 841 / 657 138 199
 asociacionpramaro@gmail.com



Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis - ASNEFI
 Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
 Avda. de Roma, 4 Bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo
 Tj 605 357 665 - asnefi@yahoo.es



Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano - APTAA
 Barrio de Cimadevilla, 184. 33314 Quintes - Villaviciosa
 Tj 609 439 768 / 673 898 090
 aptaa@asturiasadaptada.org - www.asturiasadaptada.org



COCEMFE
 Asturias

C/ Dr. Avelino González, 5, bajo, 33211 Gijón
 Tj 985 39 68 55 - federacion@cocemfeasturias.es
 www.cocemfeasturias.es

Apoyo y Asesoramiento en la búsqueda de Empleo para personas con discapacidad.



Servicio gratuito de selección de Trabajadores



Fundación FAEDIS

C/ Fray Ceferino 29, bajo izq. 33001 - OVIEDO -
985963076 | faedis@faedis.es | www.faedis.es |

Promoción del Empleo de las Personas con Discapacidad



Principado de
Asturias

telecable

Llega **leeeeeejooooooooooooos**

Llegamos con internet de alta velocidad
a más hogares asturianos que nunca.



Sujeto a disponibilidad geográfica