

serCapaz



NUM. 9 OTOÑO 2002 Año II



ENTREVISTA:
Sergio Marqués
Presidente de la
Unión Renovadora
Asturiana (URAS)



REPORTAJE:
Una nueva manera
de proyectar:
Diseñar para todos



ENTREVISTA:
Pilar Gómez-Acebo
Presidenta de la
Federación
Española de
Mujeres Directivas
y Empresarias



Kapitel Vidrieras & Fusing
UNA IDEA
HECHA REALIDAD

Teatro Infantil • Asociación Asturiana de Hemofilia • Hospital Central de Asturias • Fundación Opinión Pública Libre • Montepío de la Minería Asturiana • Asociación de Geógrafos • Fundación Siloé • Universidad de Oviedo • Gremio de Editores de Asturias • Unicef • Grupos Filatélicos • Fundación Príncipe de Asturias • Hermanitas de los Ancianos Desamparados • Instituto de Oncología • Fundación Nueva Asturias • Programas Leader y Proder • Asociación de Mujeres Separadas y Divorciadas de Asturias • Médicus Mundi Asturias • Real Monasterio de San Pelayo • Nuevo Futuro • Asociación Familiares Enfermos Psíquicos • Concurso de Cuentos La Felguera • Patronatos Deportivos Municipales • Operación Añoranza • Revista Rey Lagarto • Feria de la Industria y Minería de Mieres • Sociedad Bíblica Asturiana • Asociación Cultural Esgardu • Joven Orquesta Sinfónica del Principado • Bial de Pintura La Carbonera • FICYT • Sociedad Española de Beneficencia de Puebla (México) • Sociedad Internacional de Bioética • UNED • Archivo de Indianos • Muestra Antológica "Clarín y su Tiempo" • Centro Cultural Cajastur Palacio Revillagigedo • Centros de Pensionistas • Donación de Publicaciones • Edición de Guías Cajastur • Círculo Cultural Valdiediós • Becas de Artistas • Cursos sobre Arte e Historia • Cuentacuentos Infantiles • Fundación Vital • Cursos de Adaptación "Los Mayores y el Euro" • Salón Internacional de Fotografía • Cine para todos • Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple • La Caja con la Naturaleza • Certamen de Pintura de Lluarca • Día Universal del Ahorro • Fundación Banco de Alimentos • Amigos de Cudillero • Informatización Teatros Asturianos • Federación Asturiana de Fútbol •

Federación Coral Asturiana • Colegio Público de Educación Especial Latores • Federación de Bolos del Principado • Festival Internacional de Cine de Gijón • Foro Jovellanos • Asociación de Autistas "Niños del Silencio" • Fundación Oso • Escuela Asturiana de Estudios Hispánicos • Fundación Médicos Asturias • Amigos de Internet • Instituto Asturiano de la Juventud • Fundación Melquiades Alvarez • Una Ciudad para todos • SADEI • Teatro Jovellanos • Revista Asturiana de Economía • Rehabilitaciones Capillas Rurales • Federación Asturiana de Montañismo • Semana de Música de Avilés • Coro Minero de Turón • Festival de la Manzana • Día del Niño • Obras Completas de Clarín • Asociación de Diabéticos del Principado • Cocina Económica • Fundación Asturiana de Atención a Discapacitados • Asociación Asturiana de Retinosis Pigmentaria • Federación Asociaciones Mayores del Principado de Asturias • Museo de la Minería • Acsur Las Segovias • Teatro Palacio Valdés • Amigos de la Ópera • Club de Entibadores del Caudal • Asociación Familias con Alzheimer • Fiesta de las Lenguas • Retrospectiva por la Xilografía Asturiana • Centro Especial de Empleo APTA • Alliance Française de Asturias • Revista Platero • Teatro Prendes • Certámenes de Quesos • Asociación de Pintores Valle del Nalón • Centro Comunitario de Transfusión • Amnistía Internacional • Jornadas de Jazz • Asaja • Semana Medioambiental • Encuentros Musicales de Asturias • Arciprestazgo de Oviedo • Proyecto Turístico "Vaqueiros de Alzada" • Abierto hasta el Amanecer •

Quizá nunca hayas pensado todo lo que Cajastur está haciendo por los demás.

Tú lo haces posible.



**18 MILLONES DE EUROS
(3.000 MILLONES DE PESETAS)
PARA OBRAS SOCIALES EN 2002**

cajAstur 

Es obra de todos

Key Cimadevilla, ama de casa; Manuel Buso, piragüista; José Alberto Álvarez, economista; Ignacio Pernía, estudiante. Y un millón más de asturianas y asturianos.

• Mastectomizadas de Asturias • Asociaciones de Vecinos • Amigos Camino Santiago • Sanatorio Marítimo • Cáritas Diocesana • Mujeres Campesinas de Asturias • Cooperación con Países del Magreb • Arzobispado • Prodiscapacitados Psíquicos Rey Aurelio • Federación Asturiana de Tenis • Alcer Asturias • Criadores Ponis Asturcones • Feria del Libro y el Disco N'Asturiano • Amigos Valentín Andrés • Festival de la Avellana • Música del Siglo XX • Ateneo Jovellanos • Solidaridad Internacional • Sociedad La Balesquida • Fundación Faedis • Teatro, Música y Danza Pa Neños y Neñes • Festival Internacional de Órgano • Agropec • Teatro Campoamor • Federación de Sordos del Principado • Fundación Alba • Hermandad de Donantes de Sangre • Agrupaciones Voluntarios de Protección Civil • Fundación Asturias • Centro Comunitario de Transfusión • Amnistía Internacional • Jornadas de Jazz • Asaja • Semana Medioambiental • Arciprestazgo de Oviedo • Proyecto Turístico "Vaqueiros de Alzada" • Abierto hasta el Amanecer • Camerata Revillagigedo • Proyecto Hombre • Centenario de la Basílica de Covadonga • Fundación Juan Muñiz Zapico • Asociación de Caridad San Vicente Paul • Concurso de Novela Casino de Mieres • Museo de la Minería • Acsur Las Segovias • Teatro Palacio Valdés • Amigos de la Ópera • Club de Entibadores del Caudal • Asociación Familias con Alzheimer • Fiesta de las Lenguas • Retrospectiva por la Xilografía Asturiana • Centro Especial de Empleo APTA • Alliance Française de Asturias • Revista Platero • Teatro Prendes.

SUMARIO

ASOCIACIONES

- 4 UMA
10 ALCER

ACTUAL

- 14 Entrevista a Sergio Marqués
18 Asamblea General de
Cocemfe-Asturias 2002
20 Kapitel Vidrieras & Fusing
Una idea hecha realidad

CONOCER

- 24 Una nueva manera de proyectar:
Diseñar para todos
28 Entrevista a Pilar Gómez-Acebo

ESPACIO ABIERTO

- 32 La Artrosis
36 VI Trofeo San Mateo de
Halterofilia

VIVIR

- 40 Islas Cíes. El caribe gallego
44 Ocio



EDITORIAL

Un número más llegamos a la cita obligada con el movimiento asociativo de personas con discapacidad física en Asturias y queremos hacerlo abriendo aún más las puertas de COCEMFE-ASTURIAS a todos, como se refleja claramente en el trabajo desarrollado durante el año 2001 y plasmado en nuestra Asamblea General enfocada hacia la unidad de voz así como trasladar esa voz unitaria hacia el CERMI-ASTURIAS.

Las nuevas iniciativas de empleo siguen dando sus frutos y, hoy, presentamos la realidad que ya es KAPITEL VIDRIERAS&FUSING después de un gran esfuerzo formativo y organizativo en colaboración con nuestros "compañeros" Victoria y Jaime. Todo sin descuidar nuestra atención hacia los problemas de accesibilidad, con una gran aportación de Enrique Rovira; los aspectos sanitarios, como la Artrosis, y todo lo relacionado con el deporte para personas con discapacidad en Asturias, siempre de la mano de nuestros compañeros de FEDEMA.

URAS toma la palabra para contarnos que se piensa y se soluciona desde el ámbito político para mejorar nuestra situación como colectivo; ampliaremos las informaciones políticas a medida que se vaya acercando la cita electoral del 2003.

Por último dar las gracias a todos nuestros colaboradores por sus aportaciones y, por supuesto, a todas las personas y entidades que suscriben nuestra revista por su atención hacia nuestra publicación hecha desde el colectivo de personas con discapacidad con una gran capacidad de comunicación.

Consejo de redacción

serCapaz, nº 9. Otoño 2002.

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

Diseño y Maquetación: C.E.E Grupo Iniciativas, S.L.

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

Colaboradores: Domingo Martínez, Esther Bermejo, Marta Álvarez, Cristina Penas, M^a Concepción González, Verónica Fernández, Enrique Rovira-Beleta, José Alberto Álvarez y Ángel García.

Impresión: Gráficas Eujoa, Asturias.

Fotomecánica: Asturlet, Asturias.

DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2.000

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

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

Para contactar:

e-mail: info@grupoiniciativas.com

DIRECTORIO ASOCIACIONES



COCEMFE ASTURIAS. Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón, Asturias. Tlf. 985 396 855
Fax 985 990 756. www.cocemfeasturias.es
e-mail: federacion@cocemfeasturias.es



FRATER (Fraternidad Cristiana de Enfermos y Minusválidos). San Isidoro, 2 bajo izda - 33003 Oviedo. Tlf. 985 222 521.



UMA (Unión de Minusválidos de Asturias).

Balmes, 19 Bajo - 33204 Gijón. Tlf. 985 360 438.



DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca).

Sabino Álvarez Gendin, 22 bajo - 33400 Avilés.
Tlf. 985 551 501.



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

Tlf. 985 288 039.



FQ (Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística).

Melquiades Álvarez, 3 Etlo. D, 33002 Oviedo.

Tlf. 985 227 856.



AHEMAS (Asoc. de Hemofilia de Asturias).

Hospital Central. Julián Clavería, s/n.

Tlf. 985 230 704. Fax. 985 600 355.



Asociación Parkinson Asturias.

Mariscal Solís, 5 - 33012 Oviedo. Tlf. 985 237 531.



ACCU (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa).

La Paz, 1 bajo - 33209 Gijón. Tlf. 985 091 237.



ALCER (Asoc. para la Lucha contra las

Enfermedades Renales). Emilio Rodríguez Vigil s/n 3º.

Tlf. 985 256 250.



UMA

Programa de Orientación y Apoyo Familiar

Las personas con discapacidad son titulares de los mismos derechos fundamentales que el resto de los ciudadanos. Los viejos enfoques basados en gran medida en la compasión y en la indefensión se consideran inaceptables. Las personas con discapacidad reclaman la igualdad de oportunidades y de acceso a los recursos sociales, como acceso a la educación, recursos de ocio etc.

Lograr la meta de la igualdad en el acceso a esos recursos requiere que estos deben ser canalizados de tal forma que refuercen la capacidad de participación de la persona con discapacidad. Pero para ello, muchas de estas personas con discapacidad requieren de servicios de apoyo en sus vidas cotidianas. Junto a estos servicios, es fundamental el apoyo a las

familias; en esta faceta, junto con la administración y las familias, resulta muy importante la labor de las entidades asociativas como canalizadoras de las necesidades y planteamientos del sector de la discapacidad física. Desde las Administraciones Públicas se perciben estas necesidades y se empieza a apoyar a estas entidades (asociaciones, ONG'S...) que intervienen con este colectivo.

Desde este planteamiento, la **Consejería de Asuntos Sociales del Principado de Asturias** y la **Agencia Local de Promoción Económica y Empleo del Ayuntamiento de Gijón**, han hecho un esfuerzo importante apoyando a U.M.A en la puesta en marcha del **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y APOYO FAMILIAR**, del que ya les hablamos en el número 7 de esta misma publicación.

A través de una subvención económica han posibilitado la contratación de dos técnicos, psicóloga y trabajadora social, que llevan a cabo dicho programa en la sede de la Asociación.

Por parte de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón y de Cajastur, se ha recibido también un apoyo, que resulta fundamental para la puesta en marcha de actividades y talleres complementarias a dicho programa. Dicho apoyo, junto con el esfuerzo de la propia asociación y sus socios, es importante para alcanzar los objetivos planteados dentro del programa, siendo uno de los prioritarios, conseguir un mayor nivel de autonomía para la persona con discapacidad, facilitando la dinámica familiar y la participación.

Es importante para la puesta en marcha de este programa, descubrir las posibilidades de cada individuo en materia de autonomía personal en su vida cotidiana; deben tenerse en cuenta los aspectos sanitarios, sociales y psicológicos de cada persona, y los apoyos de los que dispone.

La psicóloga y la trabajadora social del Programa están realizando la valoración previa de los usuarios del mismo, el medio en el que se desenvuelven, detectando por un lado, las barreras arquitectónicas y obstáculos de su entorno (principalmente los que dificultan la movilidad y la participación de forma



activa en el medio social), y por el otro, las carencias que pudieran tener en autonomía personal, dinámica familiar y relaciones sociales.

Paralelamente estas profesionales están planificando la puesta en marcha de actividades que se desarrollarán tanto en la sede de U.M.A como en otros centros y/o servicios (principalmente los de dependencia municipal), para las que se tendrá en cuenta lo percibido en esas entrevistas individuales.

A partir del próximo mes está previsto el comienzo de un Curso de Natación, en horario de mañanas en el que contaremos con la colaboración voluntaria de los alumnos que están haciendo el curso de Actividad Física Adaptada del plan de formación de **COCEMFE-ASTURIAS**.

También empezarán para esa fecha un Taller de Lectura en el que se propiciará la relación grupal, leyendo y comentando libros y publicaciones de interés; un Taller de Expresión Corporal y Relajación en el que se incluyen además de técnicas de relajación y de conversación, diferentes dinámicas grupales; además, y dado el interés que suscita el mundo de la informática, se coordinarán junto con los telecentros municipales, la asistencia a cursos de iniciación a la informática e internet (inicialmente de corta duración) dirigidos a aquellas personas sin conocimientos previos y más gravemente afectadas en su movilidad.

Junto con estas actividades y otras que se irán planificando, los técnicos que llevan a cabo el programa,

Las personas con discapacidad reclaman la igualdad de oportunidades y de acceso a los recursos sociales, como acceso a la educación, recursos de ocio



realizarán a cabo las intervenciones individuales que sean necesarias para apoyar a las personas con discapacidad y sus familias.

En este sentido, consideramos fundamental la intervención con los cuidadores puesto que éstos, en su día a día, realizan una labor de apoyo muchas veces imprescindible. En el Programa de Orientación y Apoyo Familiar se apoyará a esos cuidadores favoreciendo su participación y promoviendo la ayuda mutua y el desarrollo personal.

Desde U.M.A esperamos que esta andadura que ahora se inicia, sea un primer paso de la intervención para alcanzar una mejora en la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familiares, y que con su participación y colaboración activa, logremos avanzar y continuar en esa dirección.

U.M.A

ASESORÍA JURÍDICA, FISCAL, LABORAL Y CONTABLE

FUNDACIONES Y ASOCIACIONES SIN ÁNIMO DE LUCRO
PRODUCTOS FINANCIEROS Y SEGUROS
ASESORAMIENTO A EMPRESAS,
AUTÓNOMOS Y PARTICULARES
ADMINISTRACIÓN DE FINCAS

VERCAM
ASESORES
CONSULTORES

Asturias 2, 3º centro, 33206 - Gijón
Tfnos: 985 170 805 / 171 043 - Fax 985 171 043
E-mail: vercamconsultores@telefonica.net

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

ITMA
EMPRESA DE SERVICIOS

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

Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33426 LLANERA - ASTURIAS
Tel. 985 264 193 - Fax. 985 265 967
itma@itmasal.com
www.itmasal.com



A.A.D.E.M.

Ampliación de Servicios para Enfermos de Esclerosis múltiple

La Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple, como es sabido, cuenta con un Centro social y de Rehabilitación Integral ubicado en Oviedo. Así mismo, desde hace unos meses (concretamente desde mayo del presente año), se viene realizando rehabilitación fisioterapéutica en Gijón debido al importante número de afectados e interesados de esa localidad que a causa de la distancia, no podían acudir a nuestro centro con asiduidad.



La solución que se adoptó para superar esas dificultades fue alquilar un gimnasio al Patronato deportivo de Gijón donde los afectados de la localidad pudieran realizar la fisioterapia. Con

esto lo que se pretendía era acercar los servicios a los usuarios, para que, en la medida de lo posible, las necesidades de socios y afectados vayan siendo cubiertas salvando obstáculos de movilidad y distancia.

Ahora, de nuevo, para tratar de seguir acercando nuestras actividades a los afectados, dará comienzo una nueva ruta de transporte (actualmente tiene lugar una ruta desde las cercanías de Oviedo hasta el Centro de la Asociación).

Esta nueva ruta recogerá a los usuarios en Avilés y los trasladará a la Asociación (en Oviedo). Por el momento se beneficiarán, tras haber analizado la demanda, unas ocho o nueve personas. Para ello contamos con una furgoneta de COCEMFE – ASTURIAS. Esta previsto dar comienzo al servicio de transporte el próximo día 7 de octubre. Los usuarios serán recogidos en sus domicilios y trasladados a Oviedo. Permanecerán en el centro e tiempo necesario para realizar las actividades fisioterapéuticas, atención logopédica, psicológica y asistencia social en función de sus necesidades.

Estos son pequeños pasos para dar cobertura al mayor número posible de afectados dentro de nuestras posibilidades, tratando de avanzar despacito pero sin pausa.

A.A.D.E.M.

Centros de Servicios Sociales (U.T.S.)



Servicios Centrales
Avd. Constitución, 4
Tel. 985 175 090

El LLano
Río de Oro, 11-15
Tel. 985 143 049

Zona Centro
Perlora, 14
Tel. 985 358 750

La Camocha
Charles Chaplin, s/n
Tel. 985 136 011

Contrueces
Pintor Manuel Medina, 21
Tel. 985 160 977

Pumarín
Puerto Pontón, 3
Tel. 985 148 688

Natahoyo
La Estrella, s/n
Tel. 985 310 343

Arena
Canga Arguelles, 16-18
Tel. 985 181 620

Monteana
Centro Cívico de Monteana
Tel. 985 311 877

Coto
Plaza de la República, s/n
Tel. 985 181 738/39/40

La Calzada
Ateneo Obrero de la Calzada, 1
Tel. 985 312 619

PARKINSON

Nueva Sede de Parkinson en el Oriente de Asturias



La Asociación Parkinson Asturias, con el fin de acercar su ayuda a los afectados por esta enfermedad, ha creado una Delegación para el Oriente Asturiano al frente de la cual está María Antonia Ruisánchez.

La presentación de Parkinson Asturias tuvo lugar en la Casa de Cultura de Llanes, el día 8 de Mayo, en un acto presidido por la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento en el que la Presidenta de la Asociación pronunció una conferencia sobre La enfermedad de Parkinson y el beneficio de las terapias rehabilitadoras. Además del numeroso público de la zona asistente, se desplazaron desde Oviedo el Vicepresidente, varios miembros de la Junta Directiva y un grupo de socios de Oviedo, Mieres y Pola de Siero.

El 29 de Junio, en el Centro Cívico de Posada de Llanes, se celebró una reunión con los enfermos y

familiares de los mismos para anunciar la próxima apertura de un local cedido en esa localidad por el Ayuntamiento de Llanes en el que, desde el día 5 de Agosto, ya se están impartiendo Logopedia y Fisioterapia por profesionales altamente cualificadas.

La inauguración oficial de la Delegación se celebrará en el mes de Octubre con diversos actos en fecha que se comunicará en breve.

Parkinson Asturias

En Posada de Llanes, desde el día 5 de Agosto, ya se están impartiendo Logopedia y Fisioterapia por profesionales altamente cualificadas

Sumamos esfuerzos para garantizar el derecho al trabajo y el bienestar de todos los gijoneses.

Con las ayudas promovidas hasta hoy por el Pacto Gijón por el Empleo, más de 1.000 trabajadores consiguieron hacer fijo su contrato laboral.

"¡GUÓN POR EL EMPLEO!"

Un Trabajo para Todos

www.igijon.com

Logo of Ayuntamiento de Gijón

Logos of: pacto gijón por el empleo asturias, comisión de empresas de gijón, FADE, UGT Gijón

Si perteneces al **SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN** y tienes algún familiar con una minusvalía:

La **flc** te puede ayudar

asistencias
transporte
ayudas
becas...

TELÉFONO DIRECTO
902 11 56 12
para atención de prestaciones y servicios

FUNDACIÓN LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS **flc**

Domicilio Social: Alto el Caleyú, 2 • 33172 • Ribera de Arriba • <http://www.flcnet.es>
Tel: 985 98 28 00 • Fax: 985 98 28 01 • e-mail: flc@flcnet.es



DIFAC

POR LA ACCESIBILIDAD

La Casa de Cultura de Avilés y las Barreras...

DIFAC, es una asociación que nació allá por el 95, con una auténtica vocación integradora, de ahí nuestro eslogan: DIFAC por la accesibilidad.

Hoy vamos a hablar de barreras, como no, pero de aquellas que no son visibles y "esporádicamente" salen a relucir haciendo un daño mayor, si cabe, que esta escalera, ese bordillo, o aquel paso demasiado angosto. En la Casa de Cultura de Avilés, las personas con discapacidad suelen sufrir una serie de **barreras sociales** incomprensible por un lado y totalmente inaceptable por otro.

No es de recibo, que personas con cargos de responsabilidad en esa casa, que por cierto, es pública y por tanto de toda la ciudadanía, no faciliten y si dificulten el acceso y la estancia a personas que tienen problemas de movilidad; mas bien podrían y deberían preocuparse de hacer las gestiones pertinentes para adaptar adecuadamente las instalaciones y no poner inconvenientes en unos casos, y en otros, dar unas explicaciones que acto seguido han podido demostrarse que son totalmente infundadas; por no decir otra cosa.

Relatamos dos hechos (no los únicos) suficientemente significativos de lo anteriormente expresado.

El pasado 15 de junio en colaboración con el Club de Prensa la Nueva España en la sala de conferencias de la Casa de Cultura, DIFAC celebró una mesa redonda en la que se dio un repaso del estado de nuestra comarca en materia de barreras físicas. Este día por la tarde llovía y lo hacía con generosidad, cuando empezaron a llegar, entre otros, usuarios de silla de ruedas a los alrededores de la Casa de Cultura. Como la lluvia no cesaba, se le pidió al conserje que abriese la puerta del garaje para acceder a éste con el coche. Amablemente se puso en contacto con la Secretaria Técnica, explicándole lo que pasaba, y ésta le manifestó que el garaje estaba lleno. Mojándonos, nos dirigimos al interior de las instalaciones y solicitamos hablar personalmente con aquella, cosa que no fue posible. Comprobamos, no sin extrañeza, que había 13 plazas de aparcamiento libres.

Hace poco mas de 2 años, fue enviado al director de la Casa y al Concejal de Cultura un escrito con registro de entrada, informándoles de cómo una persona usuaria de silla de ruedas fue "invitada" a retirarse del pasillo; quien por cierto, cuando entregó su entrada nadie se cuestionó donde podía ubicarse.

Al día de hoy no ha habido respuesta al escrito y que sepamos siguen las mismas personas en sus puestos, haciendo muy poco, si es que lo hacen, para favorecer la integración.

Mientras que se produzcan estos casos, u otros similares en estos lugares, poco avanzaremos para construir una sociedad más integradora, más solidaria y más igualitaria.

No sería mala idea, (y de hecho afortunadamente, personas hay) que el poder y capacidad de decisión de los cargos de responsabilidad, fueran utilizados también para resolver imprevistos o carencias que pudieran enriquecer la función de la entidad que representan; aunque esto pudiese suponer en algún caso, una interpretación inteligente o humana de las normas.

Queremos recordar las palabras del Concejal de Cultura en la presentación del 3D (tres de diciembre, día internacional de las personas con discapacidad) en el polideportivo municipal Jardín de Cantos de Avilés: Si las barreras sociales se eliminan, las otras caen por sí solas.

Quisiéramos que esta **denuncia social** sirviese de reflexión y sensibilización y, avanzáramos sin exclusiones generales ni puntuales, aplicando las medidas necesarias para que situaciones similares no vuelvan a producirse.

Domingo Martínez Sola: Presidente de DIFAC
Esther Bermejo Campos: Secretaria de DIFAC





CEBRANO

La asociación CÉBRANO se fundó en el año 1999 por familiares de personas que tienen un daño cerebral adquirido, con el objetivo de paliar los numerosos problemas que surgen en el día de una persona afectada y su entorno. Trabaja con personas afectadas por Traumatismos Craneoencefálicos, infartos cerebrales o cualquier lesión que se haya producido en un cerebro sano.

CÉBRANO es una asociación sin ánimo de lucro que da servicio a todo el Principado de Asturias y cuenta con el apoyo de FEDACE (Federación Española de Daño Cerebral) que representa a un total de 15 asociaciones provinciales, que agrupan a más de 3.000 familias.

La asociación CÉBRANO, al igual que el resto de asociaciones trabaja conjuntamente para reclamar a la Administración la creación de Centros de Rehabilitación

Específicos que cuenten con equipos interdisciplinares y programas de reinserción social y laboral.

Mientras llega la ayuda de la administración desde la asociación CÉBRANO, se trabaja en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por este tipo de lesión y proporciona apoyo y orientación a los familiares de los afectados, para ello se han creado varios gabinetes como son:

- Rehabilitación psicológica
- Logopedia
- Asistencia Social
- Terapia Ocupacional

A lo largo de estos tres años la Asociación ha desarrollado una intensa labor a través del **programa de información, orientación y asesoramiento**, dirigidos a las familias de afectados.

Para contribuir a la mejora de las condiciones de vida de los afectados la Asociación CÉBRANO ha

creado también un programa de rehabilitación donde cuenta con un equipo interdisciplinar que evalúa la situación de cada persona. Una vez realizado el proceso, se establece un programa de rehabilitación dirigido por los diferentes profesionales: logopeda, psicólogo, terapeuta ocupacional,...

La asociación CÉBRANO ha querido mejorar aún más los servicios que presta de ahí que cuenta con la **asistencia a domicilio**, para aquellos casos en que el afectado no puede trasladarse al centro.

La asociación realiza también diferentes actividades como: talleres de memoria, concurso fotográfico, Jornadas sobre Daño Cerebral Sobrevenido, rastrillo navideño,...

Más Información

**Sede Social: C/ Capitán G. Gutiérrez Mellado, 6 - 4º A (Pola de Siero)
Tel. 985 726 470**

GRUPO ROXU

OVIEDO Ctra. Gerdader. Mesa (Siero) Teléfono 985 790 630 Fax 985 794 048	QUON Traumatismos 11 Teléfono 985 357 743	AVILES Tobasa Teléfono 985 815 091 Fax 985 515 582
--	--	--

Website: www.gruoroxu.com Email: roxu@gruoroxu.com

LA TORRE RESTAURANTE
BODAS Y BANQUETES

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

HOTEL RAMIRO I

Tel: 985 232 850 - (10 LÍNEAS) - FAX 985 236 329
CALVO SOTELO, 13 - 33007 OVIEDO - ASTURIAS - ESPAÑA

MRW

Más de 600 Franquicias en Andorra, España, Gibraltar y Portugal

Desde 1993, MRW destina más del 1% de su facturación a Ayuda Social

902 300 400 www.mrw.es

ALCER ASTURIAS

La Insuficiencia Renal y su Tratamiento

La salud importa y el tener una buena calidad de vida también, por ello cada vez mas el usuario pide información sobre todo lo que le acontece en un momento determinado. Cuando se pierde el bienestar físico se tambalea el psíquico y con ello todo lo que le rodea. Tener una buena información de lo que le está pasando, es importante para poder afrontar los cambios a los que se va a exponer.



Como profesionales de enfermería, debemos contribuir a dar esa información, tanto en la atención asistencial como exponiendo nuestro saber; ya sea en congresos, jornadas o publicaciones. Nos ha dado la oportunidad; y como profesionales con experiencia en enfermos renales en tratamiento con hemodiálisis, vamos a exponer de la manera más breve y sencilla posible lo que es la insuficiencia renal y su tratamiento.

Nuestro cuerpo es como una fábrica que necesita energía para funcionar, la toma en forma de oxígeno, agua, alimentos, etc., con todo esto también origina

sustancias no aprovechables: **las basuras o toxinas**. Las toxinas se eliminan del organismo a través de:

Los pulmones: el gas carbónico.

La piel: el sudor

El intestino: las heces.

Los riñones: la orina

Cuando existe una insuficiencia renal, hay una incapacidad para formar orina "correctamente", ésta es como agua, no se elimina la cantidad adecuada de residuos tóxicos del organismo. La acumulación de éstos residuos produce: náuseas, vómitos, dolores de cabeza, cansancio, falta de apetito, etc; poniendo su vida en peligro, debiendo plantearse entrar en programas de diálisis.

La **diálisis** es un tratamiento, mediante una membrana semipermeable, limpia la sangre y elimina el líquido acumulado.

Hay dos modalidades: la **hemodiálisis** y la **diálisis peritoneal**.

La **hemodiálisis** es un procedimiento mediante el cual extraemos la sangre haciéndola pasar por un **filtro** que esta dividido en dos partes: por un lado pasa la sangre y por otro el **líquido de diálisis**, permitiendo el paso de toxinas y agua de la sangre hacia el líquido de diálisis mediante un proceso que se llama **difusión** (imaginemos una bolsita de té en una taza con agua, el agua se tiñe porque una serie de sustancias pasan de la bolsita al agua, pero la hoja de té queda dentro de la bolsita).

Para hacer todo esto necesitamos una máquina que conocemos como **riñón artificial** que consta de dos partes: una es la **bomba** (que es la que extrae la sangre

ASCENSORES TRESA, S. A. 

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

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

E-mail: tresa@las.es

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

 **BOCETTO** interiorismo y construcción

y la impulsa hacia el filtro), otra es el **monitor** (donde se prepara el líquido y controla la diálisis).

Para poner en contacto el sistema circulatorio del paciente con el riñón artificial necesitamos un buen acceso vascular, para ello se tiene que realizar una *fistula arteriovenosa*, consiste en unir una arteria con una vena. Las sesiones de hemodiálisis se realizan cada 48 horas; en cuanto al tiempo de cada sesión es pautado por el nefrólogo según las necesidades individuales de cada paciente.

La diálisis es un tratamiento, mediante una membrana semipermeable, limpia la sangre y elimina el líquido acumulado

Diálisis peritoneal se utiliza como filtro el peritoneo, que es la capa que recubre los órganos del abdomen, formando una cavidad.

En el peritoneo se implanta una catéter. El líquido de diálisis, se infunde a través del catéter en la cavidad abdominal y se mantiene dentro durante el tiempo

necesario para que se realice el intercambio de sustancias, después las toxinas y el líquido sobrante drenan a una bolsa. Este tratamiento lo suelen realizar los pacientes en su casa, tras un aprendizaje de la técnica en el hospital.

No sólo con la diálisis es suficiente para tener una buena calidad por unos riñones sanos, los desechos se acumulan entre cada sesión, por esa razón los pacientes sometidos a este proceso necesitan seguir una dieta especial, ésta variará periódicamente según las necesidades del paciente o el tipo de tratamiento que realiza.

Esperamos que ésta información sirva para entender mejor al paciente, familiar o amigo que sufre una insuficiencia renal y está en tratamiento con diálisis.

Marta Álvarez Aldecoa y Cristina Penas García
Personal sanitario de Cruz Roja





ACCU ASTURIAS

Fiesta Anual del 2002

El pasado día 25 de Mayo del 2002 tuvo lugar en los Salones del Hotel Tryp Rey Pelayo, nuestra Fiesta Anual.

Durante el acto se le impuso la Insignia de Oro de nuestra Asociación a **Doña M^a Paz Fernández Felgueroso**, Alcaldesa del Ayuntamiento de Gijón, cumpliendo lo acordado en la Junta de Junio del 2001.

Así mismo se anunció la entrega de la Insignia de Oro del año 2003 al Presidente del Principado de Asturias **D. Vicente Álvarez Areces**.

Se hizo entrega de un presente a las entidades y empresas colaboradoras de la Asociación, así como a los psicólogos que de forma altruista atienden a nuestros asociados.

Al acto asistieron, representantes del **Principado de Asturias, del Ayuntamiento de Gijón, de la Caja de Asturias, de Alsa Grupo, Grupo Duro Felguera, Adasys, COCEMFE**, etc.

Los Médicos que acudieron al acto, han sido D. Joaquín Fernández, D. José Antón Magarzo y D. Laureano López Rivas.



Medios de prensa. Radio y Televisión cubrieron el acto y algunos compartieron con nosotros mesa.

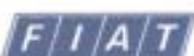
La actuación de Dúo Astur, animó la Fiesta, también actuó con su guitarra nuestro compañero Alejandro al que desde aquí convocamos para una próxima ocasión.

Hubo regalos en algunos casos duplicados para todos los asistentes, destacando especialmente la agenda digital que todos los asistentes recibieron.

ACCU-Asturias

COFIA, S.L.

CONCESIONARIO




Avda. de Lugo, 60
Tfnos. 985 568 495 - 985 568 927
Fax. 985 567 225
33400 Avilés
e-mail:cofia@mrbit.es

Etiquetas



Etiquetas:

- Autoadhesivas.
- Ordenador.
- Bobina.
- Térmicas.
- Hojas Din-A4.
- Láser, inkjet y fotocopiadora.

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

**CONSTRUCCIONES
SILCA SA**



Casimiro Velasco, 16 - bajo 33201 GIJÓN Tfno. 985 346 756
Náufragos, s/n - bajo 33430 CANDÁS Tfno. 985 872 334




www.cpma.es
info@cmpa.es

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



ADAFA, Asociación Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer, celebra un año más el Día Mundial del Alzheimer, siendo conscientes de que para las familias son los 365 días del año.

Con esta celebración queremos mostrar nuestro compromiso con el colectivo de familias que sufren directa o indirectamente las consecuencias de un proceso devastador como es la enfermedad de Alzheimer y otras muchas enfermedades que sufren con demencia. Es bueno recordar que las familias que sufren esta enfermedad no están solas, ADAFA es una referencia conocida en el Principado de Asturias, que se ha ido convirtiendo paulatinamente en un espacio de encuentro, en el cuál el trabajo diario ha permitido definir y conocer los problemas específicos de las demencias.

No podemos olvidar que la enfermedad de mal de Alzheimer que hoy es nuestro problema y que mañana puede ser de todos, genera en el seno familiar un sin fin de problemas, lo que significa un desgaste para la familia tanto económico, físico y psicológico, haciéndonos a veces tomar decisiones inadecuadas.

Por ello ADAFA es un punto de encuentro y ayuda entre iguales y trabajamos para conseguir que las administraciones se impliquen un poco más, que las ayudas que tanta falta nos hacen son muy escasas, que una buena coordinación socio-sanitaria con programas integrales darán verdaderas respuestas a las necesidades del enfermo y sus familias.

El Día Mundial del Alzheimer se ha celebrado en tres localidades de Asturias: Gijón, Lluarca y Avilés. Se pusieron mesas informativas en el Hospital de Cabueñes en Gijón, Hospital de Jario y Hospital San Agustín de Avilés.

Yo animo a las familias a que se asocien. Es importante formar parte de una asociación donde las propias familias dirigen, organizan y controlan los recursos con un reparto de equidad y solidaridad y se preocupan por proteger y defender los derechos y la dignidad de los enfermos.

M^a Concepción González Mena
Presidenta de ADAFA



Dña. M^a Antonia Fdez Felgueroso, Dña. Carmen Mtnez, Dña. M^a Concha Mena, Dña. Raquel Gómez



De Izda. a Dcha.: M^a Isabel García, Dña. M^a Concha Mena, D. Pedro Caunedo, Dña. Enedina García



De Izd. a Dcha. D. Santiago Rodríguez, Dña. Concha Mena, D. José Guerra, Dña. Rocio Redondo

Lealtad, 13 - 33212 Gijón
Apartado 314 - 33280 Gijón, España
www.olmar.com

Tel. 985 321 700 Fax. 985 323 831

DELEGACION PARA ASTURIAS DE

GRUAS TORRE, AUTOMONTANTES Y HORMIGONERAS
MONTAJE Y CONSERVACION, SERVICIO DE REPUESTOS
MAQUINARIA DE CONSTRUCCION, MONTACARGAS DE FACHADA
CENTRALES DE HORMIGON

Tel. 985 16 74 22 y 985 16 76 22 • Fax: 985 16 83 11
e-mail: sertiber@fade.es • www.fade.es/sertiber/
C/Arquimedes, s/n - Poligono de Porceyo • 33211 GUON

Entrevista con Sergio MARQUÉS

Dentro de la rueda de entrevistas que venimos efectuando a los personajes políticos más representativos de nuestra Comunidad Autónoma, en este número le corresponde el turno a D. Sergio Marqués Fernández, Presidente de la Unión Renovadora Asturiana

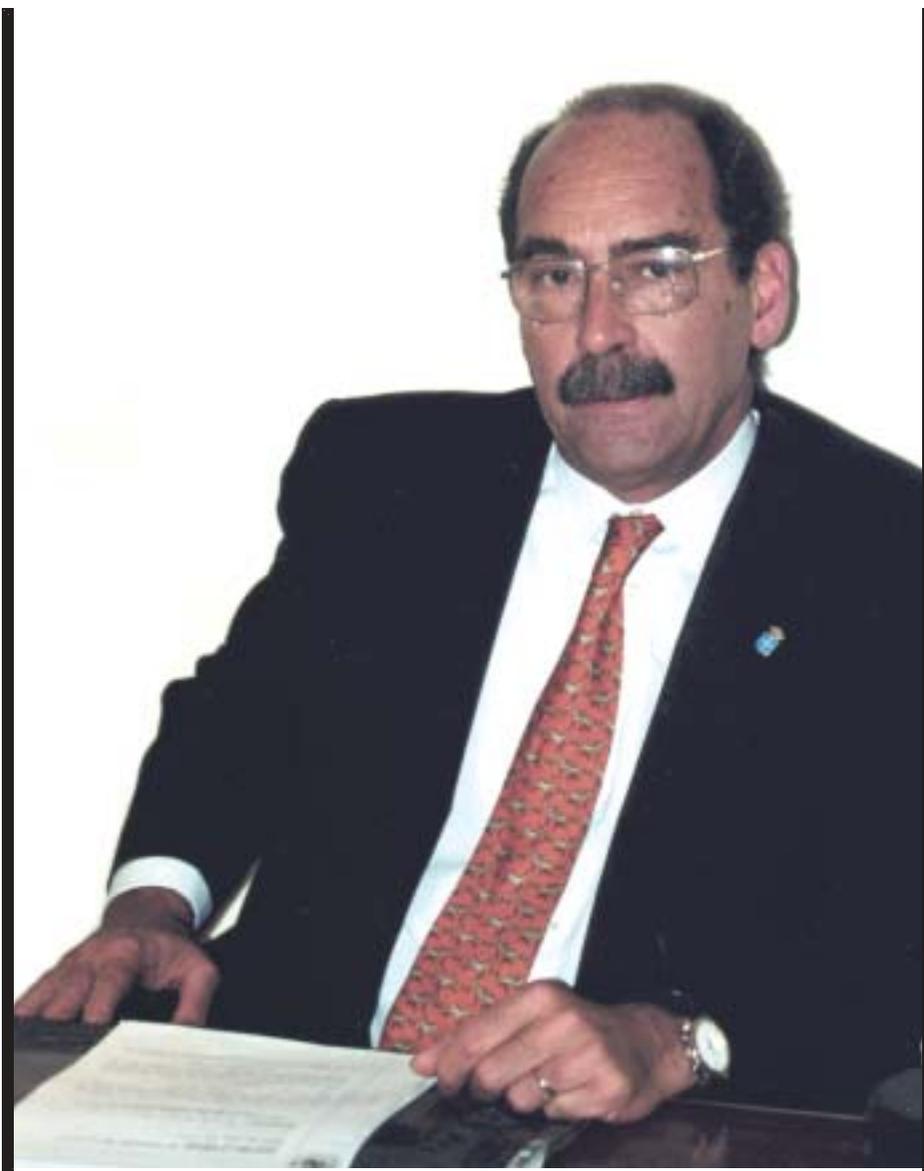
En esta entrevista trataremos de que comparta con nosotros su visión sobre los principales problemas que afectan a nuestro colectivo y las soluciones que puede aportarnos a los mismos, todo ello desde su extensa experiencia política y su privilegiado puesto en el Parlamento Asturiano como diputado de su formación política.

Para URAS ¿cuál es la valoración que se hace de la situación de las personas con discapacidad en Asturias?

Hay muchas cosas pendientes de hacer, no solo en atención directa a personas tan desvalidas como los propios incapacitados, sino también hacia sus familias que en muchos casos deben prestar su atención en términos que pueden calificarse de heroicos.

En el campo social hemos dado pasos muy importantes en estos últimos 20 años sin embargo, aunque somos un colectivo numeroso, en nuestra Comunidad Autónoma parece que nuestras necesidades no ocupan un lugar preferente en la actividad política ¿se está controlando eficazmente la labor del Gobierno Asturiano en materia social?

Lamentablemente es cierto y no es la preocupación por la situación de los minusválidos un referente principal de



la acción de Gobierno, situación que se convierte en mucho más complicada desde las actuaciones de control, que la Administración socialista asturiana rechaza desde su posición de mayoría absoluta mal utilizada.

La Sanidad ha alcanzado un amplio desarrollo en nuestra Sociedad como ha quedado demostrado recientemente, a pesar de todo el modelo socio-sanitario de atención a las personas con discapacidad crónica está por resolver. ¿Cuál es el planteamiento de URAS a este respecto?

URAS viene entendiendo y defendiendo, que la amplia diversidad de situaciones, que genera la existencia de muy diferentes discapacitados, obliga necesariamente a la implantación de un sistema de atención socio-sanitaria, alejado de dogmatismos en su concepción y flexible en su aplicación de forma que pueda contemplar sin dificultades especiales, situaciones y problemas concretos, creando para ello servicios especializados a todos los niveles.

La accesibilidad es la primera dificultad para conseguir una plena integración social de las personas con discapacidad, recientes estudios indican que hemos avanzado poco y, sin embargo, el movimiento asociativo ha presentado técnicamente el concepto de DISEÑO PARA TODOS que supone un concepto de DISEÑO UNIVERSAL de utilización por cualquier persona, cualquiera que sea su situación personal. ¿Cuáles son, a su juicio, las medidas más eficaces para alcanzar la plena accesibilidad?

Obviamente la condición necesaria e imprescindible es que la Administración pública asturiana asuma esta necesidad

“Es imprescindible que la Administración pública asturiana imponga la necesidad de supresión de barreras no solo en relación a nuevas construcciones e instalaciones, sino para la adaptación gradual y obligatoria de las ya existentes”

e imponga la necesidad de supresión de barreras no solo en relación a nuevas construcciones e instalaciones, sino para la adaptación gradual y obligatoria de las ya existentes.

Las medidas encaminadas a mejorar la inserción laboral de las personas con discapacidad han tomado cuerpo y se han alcanzado algunos avances. El principal caballo de batalla se encuentra en su desconocimiento por parte de las empresas

unido a la desinformación sobre la “capacidad” laboral de una persona con discapacidad. Desde COCEMFE-ASTURIAS hemos puesto en marcha el Premio Empresa a la Inserción de Personas con Discapacidad para motivar a las empresas en el conocimiento y contratación de nuestro colectivo. ¿Cree Usted que las medidas actuales son

suficientes para mejorar la alta tasa de desempleo que sufre nuestro colectivo?

Creo que más que un problema de establecimiento de medidas, lo auténticamente importante es concienciar de la situación al conjunto de la sociedad, de tal modo que la integración laboral de los discapacitados, no se deje simplemente en el campo de aplicación legal de medidas más o menos afortunadas, sino que toda la sociedad asuma que el problema tiene solución si todos sin excepción nos preocupamos.

El movimiento asociativo de personas con discapacidad ha dado pasos en la creación de servicios complementarios y especializados en orientación e inserción laboral; un claro ejemplo es el Servicio de Integración Laboral (SIL) gestionado por COCEMFE-ASTURIAS y que funciona en Asturias desde hace 5 años. ¿Qué papel cree que están llamados a jugar estos servicios en la nueva estructura de

ELEVADORES Y PLATAFORMAS

Instituto Ortopédico Español, s.l.

C/ Domingo Juliana, 29. 33213 GIMON Tfn. y Fax: 985 323 345

Avd. Galicia, 50. 33006 OVIEDO Tfn. y Fax: 985 243 219

C/ Garibay, 1 (esquina C/ Ortín). 33211 GIMON (frente al Ambulatorio de Pumarín) Tfn. y Fax: 985 144 345

Algo más que una Ortopedia

- Conforme a la Directiva Europea 98/37/CEE.
- Facilitamos presupuesto sin compromiso.
- Garantizamos servicio post-venta.

CERTIFICADAS Y ACEPTADAS EN TODA EUROPA

empleo Asturiana después de las transferencias en material laboral?

Lamentablemente, el desarrollo que se está haciendo en Asturias de las competencias en materia laboral, no puede considerarse en modo alguno satisfactorio, y pienso que la situación se intentará despachar como en tantas otras situaciones, con un par de manifestaciones altisonantes, y sin trascendencia real hacia la solución del problema.

Hablemos de los Centros Especiales de Empleo como empresas referente en la creación de empleo para personas con discapacidad, ¿cree usted que están cumpliendo su misión en el tránsito hacia el empleo ordinario?, ¿cómo se podrían mejorar la conexión con las empresas para la contratación de personal formado en los Centros Especiales de Empleo?

Creo que si y lo que hay que lamentar es que los apoyos no sean más amplios y específicos por lo que en cualquier caso entiendo que es necesario aumentar el número de centros y su capacidad, desarrollando y conectando su actividad con una bolsa especial de contratación que englobando a todos

“la sociedad asturiana tiene una deuda impagable con el movimiento asociativo de personas con discapacidad en Asturias, que han representado y representan a la parte de la sociedad más comprometida con el problema”

se convierta en un instrumento válido y eficaz, con información permanente y fluida entre posibles demandas y ofertas de trabajo.

Asturias es la única Comunidad Autónoma que no cuenta con ninguna plaza residencial para personas con discapacidad física gravemente afectadas; en estos momentos existe un proyecto en marcha desarrollado por COCEMFE-ASTURIAS, además la Consejería de Asuntos Sociales construye también unas viviendas tuteladas en Langreo. ¿Cuál es el papel que debe jugar la Administración Asturiana en los próximos años para solucionar esta carencia? Resulta inaceptable esta situación, que no se puede saldar con unas pocas actuaciones testimoniales. La Administración regional como ya dije antes, debe plantear un plan de actuación general pero flexible que debe contemplar la existencia de las necesarias plazas residenciales.

¿Cómo valora el trabajo realizado en estos años con el movimiento asociativo de personas con discapacidad en Asturias y que retos plantean para el futuro? Creo que la sociedad asturiana tiene una deuda impagable con el movimiento asociativo de personas con discapacidad en Asturias, que han representado y representan a la parte de la sociedad más comprometida con el problema, y el gran reto del futuro creo que es el conseguir que no sólo una parte sino el conjunto de la sociedad, asuman plenamente en todos sus aspectos la situación, y trabajen sin fisuras todos unidos para desarrollar las soluciones necesarias.



ASA
Asociación de Empresas Asturianas de Servicios de Ayuda a Domicilio y Afines a Personas Mayores y/o Discapacitadas, Mujeres en Situación de Exclusión Social o Desprotegidas e Infancia.
Avda. Rufo Rendueles, 5-bajo 33203 Gijón
Telfs. 985 332 275 - 133 564



TAPIA SEGURIDAD
alarma **CONECTADA**
a central receptora
985 212 956



SERVIMOTOR GIJON, S. A.
CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTORUSES
Carretera Gijón - Oviedo
33392 Porceyo - Gijón
Tel. 985 167 671 Fax. 985 168 682



grupo temper
sft
Polígono Industrial, Nave 18
33199 Granda - Siero (Asturias)
Tel: 985 793 204 E mail: info@sft.es Fax: 985 793 271

Ortopédicos solidarios

Dos niñas minusválidas hondureñas recuperarán la movilidad en España

La enfermedad arrebató una pierna a las pequeñas Nancy y Martha. Al carecer de medios económicos para costearse una prótesis, la ONG asturiana Proyecto Monte Taigeto las trae a España con el fin de devolverles la movilidad.



Con tan solo un añito de vida, a Martha Lydia le tuvieron que amputar la pierna derecha a causa de una gangrena. A Nancy, con ocho años, un cáncer (osteosarcoma) le provocó la amputación de la pierna izquierda por encima de la rodilla. Además de minusvalía, ambas pequeñas comparten ciudad, San Pedro Sula (Honduras), y una situación económica precaria que les impide costearse una prótesis que les permita volver a caminar.

Con la ayuda de la ONG asturiana Proyecto Monte Taigeto, una organización fundada en 2000 por el colectivo de técnicos ortopédicos, ambas niñas llegarán hoy a España para que se les implante una prótesis en una clínica de Valencia. Las pequeñas, que viajan acompañadas de un tutor, permanecerán en la ciudad del Turia hasta el 27 de septiembre acogidas por el técnico ortopédico encargado de la intervención.

Mantenimiento en el país de origen

Las prótesis disponen de la tecnología necesaria para adaptarse al crecimiento de las niñas, y la ONG, además de sufragar los gastos del viaje, estancia y la adaptación de los implantes, se encargará del seguimiento de las pacientes y el mantenimiento de los aparatos en su país de origen a través de profesionales locales especialmente instruidos.



Martha Lidia González



Nancy Yalitzza Gómez

El programa, con un coste total de 11.600 euros, se completará con la adaptación de una prótesis a otro niño hondureño mutilado, que viajará a España el próximo mes de noviembre.

Proyecto Monte Taigeto está formada por profesionales del sector ortopédico –técnicos, empresas y profesionales sanitarios-, y personas y empresas colaboradoras, unidos con el propósito de traer a España a niños y adolescentes que necesiten elementos ortoprotésicos de países cuya cobertura sanitaria no incluye este tipo de prestaciones y además carecen de los recursos económicos para sufragar estas intervenciones.

Verónica Fernández Fernández

Más Información

Proyecto Monte Taigeto. Regenta,1. 33013 (Oviedo) Asturias
Teléfono: 985232124, Fax: 985242983
E-Mail: proyecto@montetaigeto.org - www.montetaigeto.org

Asamblea General de COCEMFE-ASTURIAS 2002



De Izda. a Dcha. Dña. Ana María Boullosa (Tesorera), D. Mario García (Presidente) y Dña. Carmen Rivero (Vicepresidenta) antes del comienzo de la Asamblea.

La **Asamblea General Ordinaria de Cocemfe-Asturias** se celebró el pasado 21 de Junio de 2002 con la presencia de los representantes de sus entidades bajo la presidencia de D. Mario García Sánchez.

El presidente hace un repaso pormenorizado de la gestión realizada a lo largo del pasado año destacando los siguientes temas:

- **Reglamento de Desarrollo de la LEY 5/95 DE 6 de Abril de Promoción de la Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas.**

- **Acesibilidad a las Playas de Asturias.**

- Elaboración de la **Guía de Accesibilidad del Municipio de Gijón** en colaboración con la **Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Gijón**. (Se realizó la valoración de más de 200 edificios).

- En **Formación y Empleo**, se están dando unos pasos muy importantes, con el impulso de los **Servicios de Integración Laboral (SIL)**.

Cocemfe empezó con 5 servicios y en este momento tenemos 62 en todo el territorio nacional incluidas Ceuta y Melilla. En Cocemfe-Asturias se instaura este servicio hace cuatro años con 2 técnicos incrementándose a 5 en la actualidad.

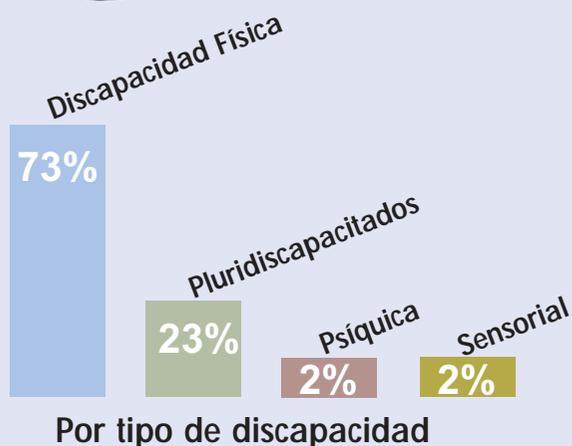
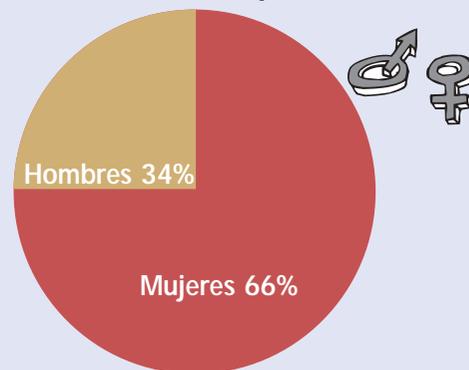
En el **año 2001** desde el **Servicio de Integración Laboral (SIL)** en Asturias ha insertado a **44 personas**, el 69% en empresas ordinarias y el 31% en Centros Especiales de Empleo.

ESTADÍSTICAS DEL SIL AÑO 2001



Puestos de Trabajo Creados: **44**
 Personas Orientadas: **167**
 Personas Formadas: **97**
 Empresas Contactadas: **273**

Inserción laboral por Sexo



47% Entre 30 y 45 años

32% Entre 16 y 29 años

21% > de 45 años

Inserción laboral por Edad

- Cocemfe-Asturias crea este año el **Premio Empresa a la Inserción Laboral** con el objeto de aumentar la promoción y el reconocimiento social de las empresas que apuestan por la contratación de personas con discapacidad en el mercado laboral ordinario.

- Se está en fase de construcción de un **Centro de Atención Integral** para personas con discapacidad gravemente afectadas en Gijón, con una inversión superior a 1.800.000 €, con aportación de subvenciones de diversas entidades (**Ministerio de Trabajo** (a través del 0'5%), **Obra Social de Caja Madrid**, **Principado de Asturias...**).

- **HOTEL DE ASOCIACIONES:** el Ayuntamiento de Oviedo nos ha concedido un terreno en La Corredoria. Estamos pendientes de la firma de cesión de la finca. Es un proyecto basado en las necesidades que las asociaciones federadas tienen de un espacio donde llevar a cabo sus programas.

- Para finalizar, la Asamblea da entrada en **COCEMFE-ASTURIAS** como miembro colaborador a **ADAF** (Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer).



Hasta el 31 de Diciembre sigue abierto el plazo para la presentación de candidaturas.

El objeto del premio es conceder la distinción a aquellas empresas que vengán apostando por la contratación de las personas con discapacidad en el mercado laboral ordinario y, aumentar su promoción y reconocimiento social.

NOS FALTA TU CANDIDATURA

Llama al
985 39 68 55
 Para informarte

COCEMFE-ASTURIAS
 Dr. Avelino González, 5 bajo
 33211 - Gijón
 sil@cocemfeasturias.es
 www.cocemfeasturias.es

Kapitel Vidrieras



Imagen de una de las trabajadoras en el taller que la empresa tiene en Gijón

En el número anterior hacíamos mención a la clausura del curso “Vidrieras y Fusing” financiado por la **Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Gijón** donde se hablaba de la intención de crear una empresa en el sector de vidrio, una vez finalizada la fase formativa en la que habrían participado un total de 15 alumnos/as.

Los recursos humanos de Kapitel Vidrieras & Fusing S.L. están integrados por cuatros de los alumnos del curso, todos con discapacidad

Lo que en principio empezó siendo una idea, hoy es ya una realidad, y así **COCEMFE-ASTURIAS**, junto con la empresa **Kapitel Taller de Vidrieras** han puesto en marcha la empresa **Kapitel Vidrieras & Fusing S.L.**

Los recursos humanos de Kapitel Vidrieras & Fusing SL están integrados por cuatros de los alumnos del curso, todos con discapacidad y la incorporación de Jaime Aguadé proveniente de Kapitel Taller de vidrieras como Gerente, que se encargará de realizar las labores comerciales, de gestión y desarrollo del producto.



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SIERO

Llanes, adelante



& Fusing

una idea hecha realidad

Cabe destacar la importancia que para el colectivo de personas con discapacidad tiene el poner en marcha iniciativas laborales como estas, donde se facilite su incorporación al mercado de trabajo tan carente de oportunidades.

En la fase formativa de este curso se preparó a los alumnos con conocimientos en distintas técnicas de trabajo del vidrio para su futura incorporación al mercado laboral.

La nueva empresa se ha especializado en una de esas técnicas, el fusing, cuyo potencial está aun sin desarrollar en nuestra Asturias.

Las líneas principales de productos van encaminadas fundamentalmente en dos direcciones:

- **Industrial:** espejos y baldas para baño, encimeras, consolas, murales, baldosas, cenefas, etc.
- **Artesanal:** bajo platos, bandejas, apliques, marcos, relojes, ceniceros, centros de mesa, etc..

No debemos olvidar que independientemente de la denominación de las líneas de producto, todos los trabajos realizados son de factura manual, es un trabajo fundamentalmente artesanal. Es por ello que actualmente, **Kapitel Vidrieras & Fusing, S.L.** ya ha pasado la prueba de fuego que ha sido someter al juicio del público sus productos, participando en varias ferias de artesanía (Feria de Muestras, Mercado Ecológico y Artesanal de Gijón) con gran éxito y donde se han valorado satisfactoriamente sus productos.

Aun es poco tiempo el que esta iniciativa empresarial lleva funcionando pero son muchas las ideas y



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SOMIEDO



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
RIBADEVEVA

los proyectos futuros de desarrollo y crecimiento así como de aplicación de nuevas técnicas. Por último agradecer tanto a la Consejería de Trabajo y Promoción de Empleo del Principado de Asturias como a la Agencia Local de Promoción de Empleo del Ayuntamiento de Gijón el apoyo prestado a la puesta en marcha de la empresa.

Kapitel Vidrieras y Fusing S.L.

Taller

C/ Santa Ana, 7 - bajo, 33207 Gijón
 Tel. 985 17 00 02
 E-mail: kapitel@jazzfree.com

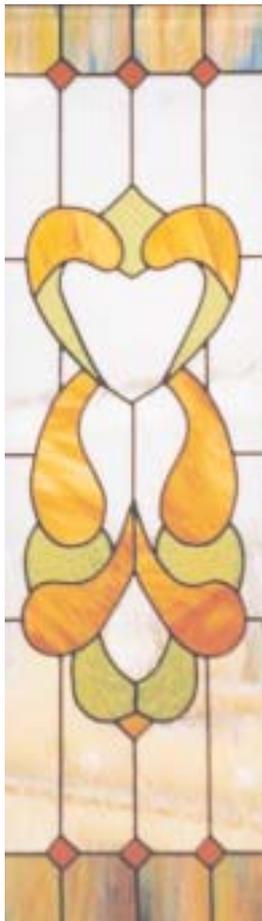
Tienda

C/ Santa Justa, 3 - bajo, 33208 Gijón
 Tel. 985 152 978
 E-mail: kapitel@jazzfree.com



Victoria Gutiérrez y Jaime Agudé con uno de sus trabajos en la última edición de la Feria de Muestras de Asturias

Muestrario de Trabajos de Kapitel Vidrieras & Fusing



Grupos de Ayuda Mutua

Mujer y Discapacidad

“Las mujeres con discapacidad están sometidas a situaciones de doble -cuando no múltiple- discriminación, por el hecho de ser mujeres, por tener una discapacidad”

Uno de los campos de actuación en los que trabajamos desde el Departamento de Servicios Sociales de UGT Asturias desde hace algunos años va dirigido principalmente a la integración en el mercado laboral de las personas con algún tipo de discapacidad y/o discapacidades.

Comprobamos, desde nuestro ámbito de trabajo, que el acceso al mercado de trabajo para las personas con discapacidad es ciertamente complejo, sobre todo por un entorno que desconoce realmente a la persona con discapacidad y como consecuencia de unos estereotipos negativos, fomentados a través de los años, se adopta la idea de valorar a las personas en función de las discapacidades y limitaciones que éstas presentan y no en función de sus capacidades.

Esta problemática general, se agudiza aún más cuando hablamos en femenino.

Las mujeres con discapacidad están sometidas a situaciones de doble -cuando no múltiple- discriminación, por el hecho de ser mujeres, por tener una discapacidad, por ser de una etnia minoritaria, por la sobreprotección que en muchas ocasiones tienen por parte de sus familias,... que condiciona su propia autoestima y el esfuerzo de superación personal.

Es por ello que desde UGT Asturias, ante esta realidad, y enmarcados dentro del programa de integración laboral para personas con discapacidad, vamos a realizar **grupos de ayuda mutua** destinados a mujeres con discapacidad que por sus especificidades encuentren dificultades a la hora de enfrentarse a su incorporación ó reincorporación en el mercado laboral asturiano.

Con esta iniciativa pretendemos, entre otras cosas, las siguientes:

- 1- Facilitar procesos de ayuda mutua, acceso a los recursos sociales, comunitarios entre las mujeres con discapacidad
- 2- Animar al desarrollo organización y desempeño de responsabilidades entre las mujeres con discapacidad.
- 3- Fomentar las actitudes democráticas y participativas entre las mujeres con discapacidad.
- 4- Informar y sensibilizar al conjunto del sindicato y

a la comunidad en general acerca de la problemática que tiene este colectivo.

Todo ello, se va a realizar de una manera activa en la que las implicadas van a ser las principales protagonistas. Nos interesa su forma de vivir el problema y sus propias estrategias para solucionarlo.



Si estas interesada en participar en estos grupos, que se van a desarrollar durante los meses de octubre y noviembre, puedes ponerte en contacto con **UGT**, en la calle **General Elorza, 1**, en **Oviedo**; ó en el número de teléfono **985 276 729**.

UGT Asturias

Una nueva manera de proyectar: Diseñar para todos Incorporando la accesibilidad de manera desapercibida



El siglo XX fue el de la gran explosión urbana, y este nuevo siglo XXI será el de la consolidación del hombre como ser humano, independientemente de su sexo, raza, edad y/o discapacidad.

Todos, si tenemos suerte, tendremos movilidad y/o comunicación reducida, porque habremos llegado a ser personas mayores, y muchos de nosotros gracias a los avances médicos y tecnológicos llegaremos a más de 90 años a mediados de siglo.

En el año 2015 se estima que un 50% de la población del mundo vivirá en ciudades, en consecuencia deberán dotarse de los recursos necesarios para facilitar la participación de todos sus habitantes.

El objetivo del concepto **accesibilidad desapercibida** es simplificar la vida de todos, haciendo que los productos, las comunicaciones y el entorno sean mas útiles para un mayor numero de personas, con un coste adicional bajo o nulo, y un diseño habitual y normalizado.

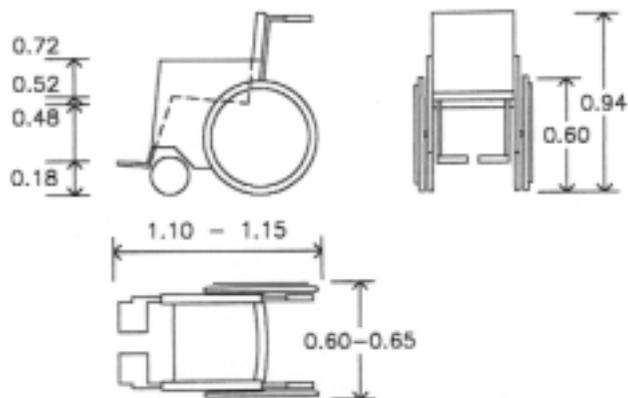
El concepto de la **accesibilidad desapercibida** se dirige a personas de todas las edades, tallas y capacidades, y con frecuencia basta con introducir algunos pequeños cambios para hacer que un producto resulte mucho mas flexible y utilizable por un mayor número de personas.

Pocos productos podrán responder a todas las necesidades, pero se puede hacer mucho con muy poco

dinero, para hacer que sean lo suficientemente flexibles para satisfacer las demandas de la mayoría de las personas mayores y de las personas con discapacidades, asumiéndolos como clientes y usuarios.

Se estima que en Europa hay aproximadamente 100 millones de personas mayores y 50 millones de personas con discapacidad, y si tenemos suerte pasaremos a formar parte de este colectivo, porque habremos llegado a la tercera edad; por eso no debemos estar diseñando para los demás, sino para nosotros mismos y nuestro futuro.

Por todo ello, me atrevo a afirmar que **una nueva medida de la arquitectura de este siglo XXI será la silla de ruedas**, porque por donde pasa una silla de



ruedas, seguro que todo el mundo pasará con comodidad; y si también señalizamos un recorrido para personas que ven con dificultad, seguro que todos los que vemos lo haremos con mas facilidad, al igual que si señalizamos por escrito, las personas que oyen y las que no, también se beneficiarán.

Para que estas medidas y detalles los puedan asumir todos los profesionales involucrados en el campo de la construcción y el diseño del entorno, será absolutamente necesario que se dominen las prescripciones a que nos obligan las diferentes normativas existentes en nuestro país sobre la promoción de la accesibilidad y la supresión de barreras arquitectónicas, entendiendo como se mueve una persona en silla de ruedas, una persona que camina con bastones o incluso con un caminador, como se desenvuelve una persona ciega o como reacciona y se comunica una persona sorda; para conseguir con ello detalles muy importantes para ellos pero que pasarán desapercibidos para el resto de los usuarios al estar bien diseñados, mejorando el confort de los servicios ofrecidos al público.

Al dominar estos detalles en los espacios, itinerarios, recorridos, diferentes elementos, escaleras, rampas, ascensores, servicios higiénicos, dormitorios, vestuarios, mobiliario, etc., dispondrán de un diseño normal y no se verán “especiales”, por lo que todo el mundo los utilizará, de manera habitual, incluidas las personas con graves discapacidades; sin que en la mayoría de situaciones su coste sea más elevado ni su espacio superior al habitual.

Un reciente e innovador estudio llevado a cabo en España, con subvención del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, demuestra que los ciudadanos consideran la accesibilidad como un criterio de calidad, estando dispuestos a pagar hasta un 12% más por una vivienda por ejemplo accesible, frente a una sin estas ventajas.

Actualmente, en todas las comunidades autónomas de nuestro país existe normativa de obligado cumplimiento, que se aplicará en actuaciones de obra nueva, rehabilitación, reformas y/o ampliaciones, cambios de uso, etc.; tanto a nivel urbanístico, como edificatorio, en los sistemas de transporte y en los sistemas de comunicación.

Por ejemplo, cuando los técnicos involucrados en el diseño, proyectamos instalaciones deportivas hemos de pensar que durante una franja horaria diaria muy

importante, sus usuarios serán niños en horario escolar, y también personas mayores que pueden realizar gimnasia de mantenimiento o de rehabilitación, mientras que el resto de usuarios al tener un horario laboral, solamente podrán disfrutar de las instalaciones en una franja horaria muy concreta.

La accesibilidad se considera no, como un derecho de un cierto colectivo de especial atención, sino como un derecho de la colectividad de todos los individuos.

Promocionar la accesibilidad y la supresión de barreras, no es solamente una necesidad para las personas con discapacidades sino, una ventaja para todos los ciudadanos.

En los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, fui el responsable de la accesibilidad y la supresión de barreras arquitectónicas en el Comité Organizador, y se incorporaron estos conceptos tanto en los proyectos como en las diversas direcciones de obra de las instalaciones deportivas, sedes de las competiciones y los entrenamientos.

Los socios de RCD Español asisten a los partidos de su club en **EL ESTADIO OLÍMPICO**, entrando indistintamente por diferentes entradas, donde la 2 y la 8 son también para personas con graves discapacidades; y están señalizadas convenientemente con el símbolo homologado de accesibilidad.



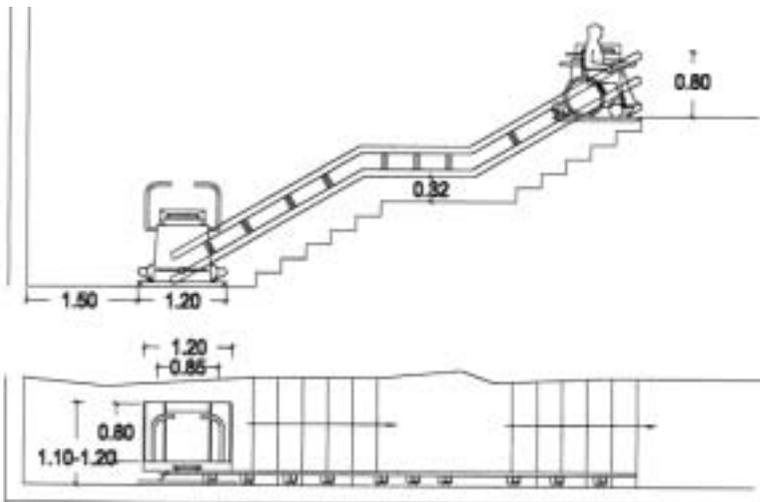
El público que asiste a los diversos eventos en el **PALAU SANT JORDI**, accede a las graderías por entradas a pie plano y en sus servicios higiénicos existen cabinas de WC aptas también para personas con graves discapacidades, incluidas dentro de los propios servicios higiénicos de hombres y de mujeres, y sin realizar ningún diseño "especial" de cabina de WC adaptada, ni situadas en otro emplazamiento.

Las **PISCINAS PICORNELL** disponen de un ascensor de grandes dimensiones, que comunica todas sus plantas, y facilita el acceso a los vestuarios, que también disponen de cabinas adaptadas, que utilizan todos sus usuarios de manera habitual. El acceso a las gradas es por rampas de suave pendiente, y recientemente se han ofrecido al público servicios de jacuzzi, saunas de vapor, etc., cuyo acceso es apto para todos de manera normal y desapercibida, pudiendo disfrutar de ellas con total comodidad.



Incorporando estas características en nuestros equipamientos, aumentaremos nuestras cuotas de mercado, las actuaciones no serán caras al incorporar su accesibilidad de manera desapercibida, y tener un uso masivo por parte de todos los usuarios, y además adoptaremos medidas acordes a la actual legislación no discriminatoria.

Sin embargo, mientras estos conceptos no se estudien de manera normalizada en los diferentes estudios de carreras universitarias relacionadas con el diseño de nuestro entorno, será necesario establecer colaboraciones con empresas especializadas y profesionales expertos en el diseño universal, para asegurar que el producto final realmente cumpla todas las prescripciones necesarias para todos, incluso si tienen graves discapacidades.



En cambio, cuando nos encontramos en entornos ya construidos y con limitaciones de espacio, es cuando aparecen las ayudas técnicas como complemento de la Arquitectura, para corregir espacios accesibles (plataformas elevadoras o montaescaleras para salvar desniveles autonomamente).

Por ello, con frecuencia si un diseño es bueno para las personas mayores y personas con discapacidades, es bueno para cualquier persona. Adaptaciones simples y flexibles permiten que el mismo producto, itinerario, espacio, elemento o servicio sea utilizado por mayor número de personas rentabilizando por tanto su posible coste.



Enrique Rovira-Beleta y Cuyas
Arquitecto
www.rovira-beleta.com

R.B.R. Accesibilidad, S.L.
Supresión de Barreras Arquitectónicas
Instalación de Plataformas Elevadoras
Tel. 93-321 60 48
Fax. 93-321 97 31



R.B.R. ACCESIBILIDAD S.L.

Empresa de servicios especializada en la mejora de la accesibilidad, la supresión de barreras arquitectónicas, y la instalación de ayudas técnicas; en la vía pública, edificios públicos y/o privados; con soluciones diseñadas para todos los usuarios y adaptadas también para el 30% de personas con movilidad y/o comunicación reducida.



Ejemplo de plataforma elevadora de medio tronco.



Obras y adaptaciones: accesos, rampas, servicios higiénicos, cocinas, etc. Diseño normalizado y de uso habitual, integradas a su vez para minusválidos



Ejemplo de plataforma montaescaleras/servoescala. Guías fijas ancladas en la escalera, y adosadas a barandilla o pared



Ejemplo de plataforma elevadora de tronco entero. Imagen ascensor. No necesita foso ni cuarto de máquinas.

Con motivo de su presencia en Asturias como ponente en el Ciclo de Conferencias **Mujer y Discapacidad Psíquica**, organizadas por **F.A.P.D.A.S.** y gracias a la inestimable colaboración de los miembros de F.A.P.D.A.S. entrevistamos a Pilar Gómez-Acebo para la **revista serCapaz**.

Pilar Gómez-Acebo es de las **profesionales de mayor relevancia en el ámbito de los recursos humanos** y que cuenta con una trayectoria personal muy significativa en todo lo relativo al acceso e integración en el mundo laboral de la Mujer.

Licenciada en Sociología y también en Ciencias Políticas por la Universidad Complutense de Madrid, cuenta al mismo tiempo con formación altamente especializada en Dirección de Empresa y Recursos Humanos.

Actualmente comparte su labor docente en la Universidad de San Pablo CEU con el asesoramiento a empresas en la elaboración de Planes Estratégicos y de Empleo, creación de Empresas y Asesoramiento a Directivos.

Es Presidenta de la Federación Española de Mujeres Directivas y Empresarias y miembro de la Junta Directiva de la Confederación Española de Directivos de Empresa, en la que preside la Comisión de Ética.

Autora de diversas publicaciones sobre Gestión, Recursos Humanos y Ética Empresarial, participa periódicamente en tertulias económicas y debates en medios de comunicación.



Entrevista con **PILAR**

En el mundo empresarial, tan tradicionalmente masculino, ¿cual es el papel actual de la mujer?

El primer papel es el de humanizar la empresa. No son necesarias ni rentables, la agresividad, la tensión, la competitividad, en que se ha traducido la actuación del día a día en el interior de las organizaciones. Incorporar un ámbito de relación y sentimientos a la racionalidad existente, debe de ser la mejor aportación que puede hacer la mujer.

¿Es un tópico o podemos decir que realmente existen áreas profesionales que de alguna forma son más propias de la mujer?

Reconociendo el uso y abuso del tópico en muchas ocasiones, existe una realidad numérica que nos indica que hay más mujeres en áreas y departamentos de Comunicación, Recursos Humanos, o Marketing, que en Finanzas o Producción.

Parece deducirse que la mujer se desenvuelve y aporta más y mejores resultados en éstas áreas que responden más a su ser intrínseco, si bien no tiene porque ser así en todos los casos.

¿Cuáles son a su juicio las características más positivas con las que cuenta la mujer de hoy para alcanzar el éxito profesional?

Unido a un nivel de Formación igual o superior a sus colegas masculinos, la mujer puede aportar una capacidad de comunicación, de interrelación de conexión natural, que facilita la consecución de acuerdos, la cohesión y el entendimiento más allá de los parámetros racionales dominantes hoy en las relaciones de empresa.

¿Está influyendo la incorporación generalizada de la mujer al mundo laboral, y poco a poco al terreno de las decisiones empresariales, en la ética, las for-

mas o los modos de gestión?

No es casualidad que todos estos ámbitos (ética, humanismo, etc.) sean demandados justo en el momento de mayor incorporación de la mujer al mundo laboral y de su gradual ascenso a puestos de dirección. Desde ellos, se le está pidiendo que efectúe este cambio: devolver a la persona como eje central de la actividad empresarial, en lugar del puro beneficio a cualquier precio y a costa de todos, que nos ha llevado a la crisis y múltiples situaciones de desconfianza actuales.

¿Realmente la mujer puede decir que en aspectos de legislación laboral y participación activa en la empresa ha alcanzado un papel similar al del hombre?

Todavía quedan muchos pasos que dar para la igualdad real en el terreno laboral. Condiciones de contratación horarios, salarios., existen numerosas discriminaciones pendientes, que si bien van disminuyendo, todavía son frecuentes los abusos que se cometen a todos los niveles.

La doble labor de frenar con la ley esos abusos, al tiempo que concienciar sobre que quién los realiza no es más inteligente sino corrupto/a; permitirá reducir significativamente esta situación.

¿Cuál sería su consejo a los emprendedores que sientan deseos de aventura empresarial?

1. Que crean en aquello que quieren poner en marcha de manera seria y auténtica.
2. Que elaboren un pequeño plan de negocio y los escenarios posibles que se pueden dar.
3. Que tengan cobertura para aguantar las primeras dificultades por sí mismos al margen de ayudas y subvenciones.
4. Que no estén solos. Que interna o externamente puedan contrastar y sincerarse con alguna persona que posea humanidad y criterio.

“El primer papel de la mujer es el de humanizar la empresa. No son necesarias ni rentables, la agresividad, la tensión, la competitividad, en que se ha traducido la actuación del día a día en el interior de las organizaciones”

GÓMEZ-ACEBO



De Izq. a Dcha. Pilar Gomez-Acebo, Pilar Rodríguez Dtra. General de Atención a Mayores y Discapacitados y Ricardo Fernández (Presidente de F.A.P.D.A.S)

¿Es importante un conocimiento adecuado del campo de los recursos humanos para desempeñar con eficiencia la gestión directiva de otras áreas de la empresa? ¿Favorecería ello la comprensión hacia la persona con discapacidad en el trabajo?

Todo el mundo va a tener que saber gestionar personas al margen del área en la que realice su labor. Ya no sirve saber mucho de un tema, si no se sabe compartir y compaginar ese saber con el resto de personas de la organización.

Lo que nos va a diferenciar es la gestión humana de lo que sabemos hacer. El resto lo harán las máquinas o las nuevas tecnologías más rápido y más barato.

Actualmente existen un paquete de medidas para la incorporación de personas con discapacidad al mundo laboral, sin embargo no alcanzan la efectividad suficiente. ¿A su juicio qué otras medidas deberían tomarse para potenciar la inserción laboral de nuestro colectivo?

- Programas de intercambio de actividad.

- *Visitas programadas para vivir en directo casuística de empresas.*
- *Difusión de experiencias positivas en distintos sectores de actividad (estudios, prensa, etc.)*

¿Cómo podemos contribuir mejor a la concienciación del empresariado sobre la problemática del colectivo de personas con discapacidad y al tiempo sobre las posibilidades y rendimientos profesionales que del mismo se podrían obtener?

La concienciación humana es lo que permite contar con las personas con discapacidad, para determinadas actividades que realizan con una precisión y una dedicación especial.

Por tanto realizar encuentros, vivencias directas, experiencias concretas además de convocar foros de discusión y debate, y así mismo, incluir y presentar ejemplos y trabajos concretos con estas personas, permiten acercar el conocimiento y el entendimiento de estas situaciones y llevarlo

a un ámbito de compromiso y posibilidades de encuentro.

“La concienciación humana es lo que permite contar con las personas con discapacidad, para determinadas actividades que realizan con una precisión y una dedicación especial”

Ud. ha tenido experiencias en el asesoramiento y colaboración

con colectivos de personas con discapacidad. Háblenos de ello.

Si, he trabajado con colectivos con discapacidad física y psíquica y con colectivos marginales, lo que me han permitido, en primer lugar, acercarme a comprender una situación, que si no se vive de cerca, no se llegan a entender las necesidades reales y concretas, y consecuentemente, analizar que también ellos contribuyen a nuestro enriquecimiento humano con una experiencia imborrable para aquellos que colaboran. Con ello se genera un intercambio positivo en términos más de igualdad posible que de caridad caduca.

En Exclusiva todos los partidos de
La Tercera División Asturiana
Todo el deporte que Tú
quieres ver

www.teleaviles.com
teleaviles@teleaviles.com

FUNDACIÓN FAEDIS

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

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

El ámbito de actuación es el Principado de Asturias, contando con usuarios en la mayor parte del territorio asturiano.

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

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

**damos un nuevo impulso
en nuestros servicios**

faedis

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

servicio de orientación hacia empleo o formación
bolsa de trabajo

asesoramiento sobre autoempleo y creación de empresas

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

talleres de búsqueda de empleo



Faedis
Fundación Faedis

Avilanes, 25 Oviedo
TF. 985 963 076
Fax 985 963 730
e-mail: faedis@fada.es
www.princaet.es/empleo/trabajo/index.htm



Gobierno del
Principado de Asturias

CONSEJERÍA DE TRABAJO
Y PROMOCIÓN DE EMPLEO










La Artrosis

La artrosis o enfermedad degenerativa articular, es la enfermedad reumática mas frecuente. En España el 16% de la población mayor de 20 años la padece y de ellas, las tres cuartas partes son mujeres.

Se produce por el desgaste del cartílago que como consecuencia aparece el dolor y la dificultad para moverse en mayor o menor grado según la intensidad de dicho desgaste. Puede afectar a cualquier articulación del cuerpo en función de ello, las medidas a tomar también serán diferentes.

Tipos de Artrosis

- **Artrosis de espalda (Cervical y Lumbar):** Suele afectar al cuello y a la zona baja de la espalda. El dolor, muchas veces, en este tipo de artrosis no es debido al hueso sino a los músculos que lo rodean, ya que la rigidez del hueso conlleva contracturas musculares, que son las verdaderas causantes del dolor.

- **Artrosis de cadera o rodilla:** Son las localizadas donde la artrosis tiene un efecto mas incapacitante, ya que afecta a la movilidad y a muchas actividades cotidianas. Además parece que el dolor es más intenso en este tipo de artrosis. La de rodilla tiene una especial importancia, ya que es ésta una articulación de carga que recibe el peso del cuerpo. La articulación de la cadera es la que une la pelvis con las extremidades inferiores. Esta articulación de carga es fundamental para caminar. Hay que estar alerta si la artrosis de cadera progresa ya que el desgaste progresivo del cartílago es incapacitante para quien la padece. Suele aparecer a partir de los 40 años.

- **Artrosis de manos y pies:** Es muy frecuente y afecta más a las mujeres que a los hombres. Es un problema leve y suele iniciarse a partir de los 40 ó 50 años. Suele ser poco incapacitante o invalidante y tiene una repercusión fundamentalmente estética, aunque a veces dificulta actividades cotidianas como abrir o coger objetos, hacer actividades de fuerza con las manos, etc. Su tratamiento farmacológico cada vez es más efectivo y más sencillo de tomar. También hay tratamientos no farmacológicos que pueden ayudar a que los pacientes se sientan mejor.

Causas de la Artrosis

Pueden ser múltiples y a menudo aparecen juntas en la misma persona. Entre ellas tenemos las siguientes:

La herencia: no es determinante a la hora de padecer la enfermedad, pero sí existen marcadores de tipo genético que pueden predisponer estadísticamente a contraer una determinada enfermedad. Por ejemplo en la artrosis de manos, existe una predisposición familiar, principalmente entre las mujeres.

La obesidad: es otra de las múltiples causa que predispone a la artrosis en las caderas y rodillas ya que la sobrecarga acaba dañando el cartílago articular.



La edad: es otro de los factores que influyen ya que el desgaste de la articulación producido por el paso de los años, junto con una menor capacidad de reparación de los tejidos al aumentar la edad, es un factor importante.

El exceso de uso: que produce el desarrollo de artrosis temprana o en lugares poco frecuentes como el hombro en jugadores de balonmano.

Síntomas de la Artrosis

Los síntomas de la artrosis progresan lentamente a lo largo de los años. Al principio, el dolor es tolerable y se produce sólo tras una actividad fuerte: el dolor aparece cuando se carga, se mueve o se fuerza la articulación y desaparece al hacer reposo o después de un tiempo (cuando la articulación se ha "calentado"). Esto puede presentarse de forma continua o aparecer por temporadas.

Hoy por hoy se puede evitar el dolor y mejorar la movilidad, en definitiva, mejorar la calidad de vida de quien la sufre

En fases más avanzadas, cualquier movimiento de la articulación suele producir un dolor intenso. A veces, además puede deformarse la articulación y disminuir la capacidad de movimiento.

Tratamiento de la Artrosis

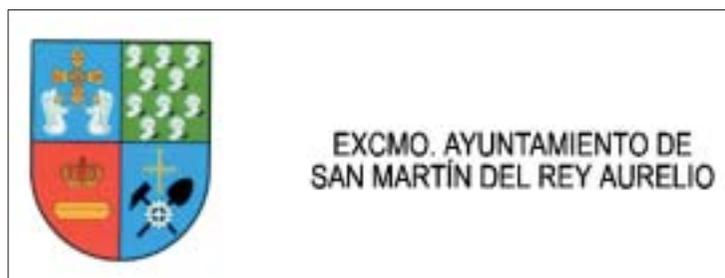
El tratamiento de la artrosis incluye medidas farmacológicas y no farmacológicas dirigidas a aliviar el dolor y a mejorar la función articular. Se está investigando intensamente en posibles fármacos que detengan la progresión de la artrosis, pero aún no se conoce con seguridad que ningún medicamento detenga la degeneración del cartílago y de las articulaciones. Hoy por hoy se puede evitar el dolor y mejorar la movilidad, en definitiva, mejorar la calidad de vida de quien la sufre.

El tratamiento no farmacológico incluye la educación del paciente, facilitándole algunas recomendaciones como evitar el exceso de peso, los movimientos bruscos de la articulación o posturas incorrectas, realizar ejercicios adecuados para recuperar el movimiento articular e incrementar la fuerza muscular y la capacidad aeróbica con ejercicios como natación, caminar, hacer bicicleta, aplicar calor o frío a la articulación, las técnicas de rehabilitación (fisioterapia, termoterapia, electroterapia e hidroterapia) también son útiles para mejorar el bienestar del paciente; atajar el dolor



cuando se presenta mediante la ingestión de fármacos como analgésicos simples (Paracetamol) y antiinflamatorios (será lógicamente el médico el que determine el tratamiento más adecuado para cada paciente en cada caso). En articulaciones gravemente dañadas, puede ser necesaria la cirugía reparadora, donde la articulación dañada se sustituye por una prótesis, con resultados muy satisfactorios para el paciente.

“Convivir con el dolor, el reumatismo”
Autor: Josef Granados



¿QUÉ TIPO DE CENTROS SON LOS REGULADOS POR ESTE DECRETO?

Centros de atención a PERSONAS MAYORES

Residencias.
Viviendas tuteladas.
Centros de día.

Centros de atención a PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Centros residenciales.
Alojamientos tutelados.
Centros ocupacionales o de apoyo a la integración.
Unidades de atención temprana.

Centros de atención a MENORES

Centros de alojamiento.
Centros de día.

¿QUÉ PRETENDEMOS CON ESTA NUEVA NORMATIVA?

Este decreto viene a cubrir un importante vacío normativo en Asturias al regular las condiciones obligatorias que deben reunir todos los centros de atención a las personas en el ámbito de los servicios sociales. Asimismo, establece criterios para promover la existencia de centros de la mayor calidad y, por ende, con la mejor atención.

Con su entrada en vigor se introducen:

- Garantías para el **pleno ejercicio de los derechos individuales** de quienes son atendidos en los centros de servicios sociales.
- Una **atención de mayor calidad** mediante la exigencia de profesionales suficientes y con formación adecuada.
- Medidas para garantizar la **seguridad de las personas**, mediante normas de obligado cumplimiento que se exigen a todos los centros.

Para hacerlo posible esta nueva normativa incorpora diversas disposiciones destinadas a mejorar tanto las **condiciones materiales** de los centros, como las **condiciones organizativas** de cada uno de ellos. Además, el nuevo Decreto establece:

- La supervisión permanente del correcto funcionamiento de los servicios existentes.
- La identificación y el reconocimiento de los centros de mayor calidad, que podrán ser acreditados y que tendrán prioridad para el concierto de plazas con la Administración.
- Los procedimientos para evitar, y sancionar en su caso, las prácticas ilegales que lesionan los derechos de las personas.

¿QUÉ NUEVOS ASPECTOS SON CONTEMPLADOS AHORA?

CONDICIONES MATERIALES. Todos los centros de servicios sociales deberán cumplir una serie de requisitos y condiciones que garanticen cuestiones como las siguientes:

- Que su emplazamiento, edificación y habitabilidad garanticen la accesibilidad y la seguridad de las personas.
- Que tanto sus instalaciones como los servicios prestados estén adaptados a las características y necesidades de las personas atendidas.
- Que las dependencias de uso común de los centros sean amplias y confortables.
- Que las habitaciones tengan unas dimensiones suficientes y su equipamiento se realice cuidando la adecuación ambiental y teniendo en cuenta las preferencias individuales.

CONDICIONES ORGANIZATIVAS. Los centros habrán de reunir una serie de requisitos, tales como:

- La dirección sólo podrán ejercerla profesionales con formación suficiente.
- Es obligatoria la contratación de un número mínimo de personal de atención directa.
- Los centros contarán con un organigrama y con procedimientos de trabajo sujetos a programación previa.
- Los precios de los servicios se exhibirán en lugar visible.
- Existirá un plan funcional o plan general de intervención que estará a disposición de quienes puedan solicitarlo.
- Todos (usuarios y profesionales) contarán con el reglamento de régimen interior de cada centro.
- Existencia de sistemas de participación y mecanismos para formulación de sugerencias y quejas.

¿QUÉ DERECHOS INDIVIDUALES SON ESPECIALMENTE PROTEGIDOS CON ESTA NORMATIVA?

El derecho a **TOMAR DECISIONES LIBREMENTE**

El derecho a la **PRIVACIDAD**

El derecho a la **INFORMACIÓN**

El derecho a una **ATENCIÓN DIGNA**

El derecho a la **PARTICIPACIÓN**

El derecho a unos **SERVICIOS DE CALIDAD**

Decreto del Gobierno del Principado de Asturias 79/2002, de 13 de junio por el que se aprueba el Reglamento de autorización, registro, acreditación e inspección de centros de atención de servicios sociales.



¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES MEDIDAS RELACIONADAS CON LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS?

- Se regula **la voluntariedad del ingreso y de permanencia en los centros**, exigiéndose la manifestación expresa y fehaciente de su conformidad por parte de las personas usuarias o de sus representantes legales.
- Regula el régimen de visitas, garantizando **el derecho a recibir las dentro de una gran amplitud horaria**.
- Las personas usuarias tienen reconocido el derecho **al libre acceso a sus habitaciones y a la privacidad**.
- Exige a cada centro la elaboración por escrito, con revisión anual, del **plan general de intervención** que propone (conjunto interrelacionado de programas y servicios), en el que deben especificarse las actuaciones profesionales, los recursos humanos asignados y el horario de prestación de los servicios.
- Obliga a cada centro a facilitar por escrito a las personas usuarias o, en su caso, a sus representantes legales, **el precio mensual de los servicios prestados**, desglosando los servicios básicos y los complementarios. Esta información debe entregarse con carácter previo al ingreso en el centro y antes de que se produzcan modificaciones en el precio.
- Exige que todos los centros cuenten con un **reglamento de régimen interior** que debe incluir como mínimo los derechos y deberes de los usuarios/as, las normas de funcionamiento interno del centro y procedimientos claros para la formulación de quejas, reclamaciones y sugerencias.
- **Exige a los Directores/as de los centros formación específica** en el ámbito profesional que corresponda según las personas a las que se atiende.
- Introduce la obligatoriedad para los centros de alojamiento de capacidad superior a 25 plazas de que su director o directora estén en **posesión de titulación de grado medio o superior**.
- Establece para cada tipología de centro el número **mínimo obligatorio de personal de atención directa que debe estar contratado**.
- Exige a los centros disponer de una **póliza de seguro de responsabilidad civil** que garantice la cobertura de posibles indemnizaciones.

Información:

UNIDAD DE INSPECCIÓN Y EVALUACIÓN DE LA CALIDAD

Dirección General de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes

Consejería de Asuntos Sociales

General Elorza, 35
33001 Oviedo
Tfno: 985 10 63 21



Lo primero: las personas

NUEVA REGULACIÓN PARA LOS CENTROS DE ATENCIÓN DE SERVICIOS SOCIALES

Para garantizar los derechos individuales.

Para dar más seguridad a las personas.

Para mejorar la calidad de los servicios.



GOBIERNO
DEL PRINCIPADO
DE ASTURIAS

ASTURIAS *adelante*

CONSEJERÍA DE ASUNTOS SOCIALES

Prueba Puntuable para la Copa de España de Halterofilia Adaptada

VI Trofeo San Mateo

El sábado día 7 de Septiembre, el Polideportivo de Pumarín de Oviedo albergó una nueva edición del *Trofeo San Mateo de Halterofilia*, que por sexto año consecutivo ha estado abierto a deportistas discapacitados, siendo además, puntuable para la Copa de España de la especialidad.

La llegada de deportistas se produjo de manera escalonada entre el viernes y el propio sábado, siendo el lugar de concentración y alojamiento el Hotel Las Lomas en la capital asturiana. Igualmente, el sábado antes de la competición se aprovechó para tener con todos los deportistas una reunión técnica a cargo de **D. José Alberto Alvarez, Presidente de FEDEMA** y **D. Lodario Ramón, Seleccionador Nacional de Halterofilia Adaptada** a la vez que Presidente del Club San Mateo.

Tras el pertinente pesaje de todos los deportistas, la competición se abrió con la prueba femenina absoluta. La victoria fue para la ovetense **Verónica Galán**, clasificándose en segundo lugar **Raquel Alonso**, joven promesa de esta modalidad.

La competición continuó con la prueba masculina para discapacitados donde se pudo apreciar una competición con buenos resultados, pese a que los dos internacionales en el pasado Campeonato del Mundo en Malasia llevaban unos días de descanso más que merecido. **El triunfo correspondió un año más al madrileño Antonio Arranz**, siendo segundo el gallego **José Luis Permuy**, los dos citados internacionales, y tercero el ovetense Javier Díaz, que logró un mejor levantamiento de 110 kilos, para una participación con representantes asturianos, gallegos, madrileños, canarios y castellano-manchegos.

El final de la competición correspondió a la categoría masculina absoluta, donde el joven Adriano Méndez se impuso con claridad intentando por dos veces el record nacional en su categoría, hecho que finalmente no pudo lograr, llevándose las mayores ovaciones de la tarde del



El triunfo correspondió al madrileño Antonio Arranz, siendo segundo el gallego José Luis Permuy, y tercero el ovetense Javier Díaz, que logró un mejor levantamiento de 110 kilos



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



ORTOPEDIA

Sillas de Ruedas, Fajas Ortopédicas y Lumbostatos
Calzado con Contrafuerte y Plantillas a Medida
Camas Articuladas, Gruas Traslado Enfermos
Ayudas a 3.ª Edad

Nueve de Mayo, 17 - 33002 Oviedo
Tel.: 985 225 820 - Fax: 985 228 529
E-mail: barzama@terra.es



- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

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

de Halterofilia



numeroso público que asistió a presenciar la competición. Marcos Álvarez de la Federación Gallega y David Alonso del Club Revillagigedo fueron segundo y tercero, respectivamente.

La organización corrió a cargo del Club San Mateo y FEDEMA, contando con la colaboración en el arbitraje de la Federación de Halterofilia del Principado de Asturias, siendo sus patrocinadores el Excmo. Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes, Cajastur y la empresa de servicios deportivos Gimpei.

El acto de entrega de trofeos y recuerdos a todos los participantes estuvo presidida por Dña. Eulalia García-Vallaure, Concejala de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Oviedo, acompañada por D. José Alberto Álvarez y D. Lodario Ramón, organizadores del evento.

El "Trofeo San Mateo" tuvo su punto final con la entrega de unas placas de recuerdo a todos los participantes y el tradicional emplazamiento de deportistas, técnicos y público para la edición del próximo año.



José Alberto Álvarez García
Presidente de FEDEMA

José Montes Fernández
Arquitecto

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

La Flor de la Vida®
ARTE FLORAL Y ARTESANAL SOLIDARIO
Centro Especial de Empleo

FLORES Y PLANTAS
COMPLEMENTOS
BODAS - REGALOS

SECADO DE RAMOS
TRANSFERS:
EN ROCA Y SIMILARES

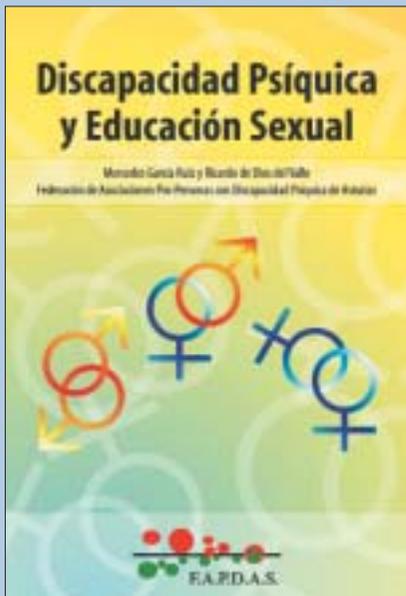
* C/Uría s/n.Losa de Renfe, Oviedo. t 98 5286471
* C/Hermanos Pelgueroso 41. Gijón. t 98 5165566
* C/Feijoo 8. Gijón. FAX 98 5095565.
www.laflordelavida.com e.mail: flordelavida@telecable.es

**ORTOPEDIA
POLIORTOS**

Llano Ponte, 34
33401 - Avilés - Asturias

Tif. 985 541 539
Fax. 985 511 559

NOTICIAS BREVES



Discapacidad Psíquica y Educación Sexual

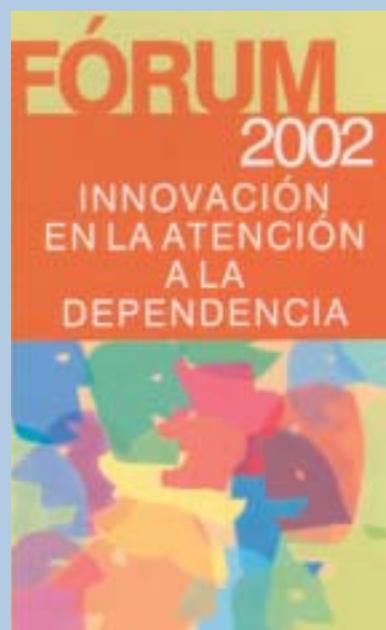
En este libro se recogen por primera vez en Asturias las aportaciones específicas de un grupo de profesionales en relación con las personas afectadas por Discapacidad Psíquica y su sexualidad. Derribar mitos, enfrentarse a miedos, descubrir una realidad, es el fin perseguido por la Federación de Asociaciones Pro Personas con Discapacidad Psíquica de Asturias (FAPDAS) al abordar esta iniciativa.

INNOVACIÓN

Durante los días 21-22 de Noviembre se celebrará en Sitges (Barcelona) un **Fórum para la Innovación en al Atención a la Dependencia** para dar a conocer, difundir y presentar experiencias innovadoras en la atención a la dependencia, ya sean políticas, programas, recursos, servicios y, en general, iniciativas de todo tipo relacionadas con este campo.

Los Objetivos primordiales son:

- **Innovaciones en el diseño de políticas**, medidas legislativas y financiación de la atención a la dependencia.
- **Innovaciones en el diseño y el desarrollo de modelos asistenciales**, especialmente los dirigidos a grupos específicos de población.
- **Innovaciones relativas a los sistemas de evaluación de las necesidades de personas con dependencia.**



A los Discapacitados, no sólo Justicia y Derechos

La *Declaración de Madrid*, nacida en el Congreso Europeo de Personas con Discapacidad del 2002, tuvo como lema “No-discriminación + acción positiva = integración”, deseo y reto estupendos y encomiables, que nuestra sociedad en general y cada uno de los ciudadanos en particular debemos compartir y facilitar.

Hay un detalle, sin embargo, que puede tener consecuencias negativas según se lleve a la práctica y en el que merece la pena detenerse. Está expuesto en el segundo capítulo del documento elaborado en esa reunión, que “rechaza el enfoque paternalista y caritativo hacia la discapacidad, resaltando los derechos fundamentales de los individuos que la padecen, en su calidad de ciudadanos independientes, de consumidores y de trabajadores de pleno derecho” – utilizando palabras de Yannis Vardakastanis, Presidente del *Foro Europeo de la discapacidad*, en un artículo publicado en la revista *Perfiles*.

El paternalismo puede ser tomado en un sentido peyorativo, aquel que manifiesta una actitud más o menos tiránica y se disfraza de superficial bondad con regalos o concesiones más aparentes que valiosos. Pero en realidad el paternalismo, si se entiende de una manera positiva, es la conducta que tienen los padres en cuanto a tales, que por lo general suelen desear el bien de los hijos. Por otro lado, la caridad es una virtud que tampoco se debe desdeñar, al contrario es siempre deseable y necesaria.

Naturalmente que los discapacitados deben y tienen que ser considerados ciudadanos como los demás, ciudadanos de primera, con todos los derechos y

todas las posibilidades que la vida en la comunidad social les puede brindar. Pero también deben ser ayudados de un modo especial y esto no lo consigue sólo el derecho y la justicia. Si bien es verdad que “la misericordia sin la justicia es madre de la disolución” – como dijo Tomás de Aquino – no lo es menos que “El propósito de mantener la paz y la concordia entre los hombres mediante los preceptos de la justicia será insuficiente, si por debajo de estos preceptos no hecha raíces el amor”.

Hacer tanto énfasis en los derechos, igualdades y justicias puede estar muy bien para aquellos que se pueden defender con soltura entre las sinuosas, angostas y empinadas rutas que muchas veces nos marca la vida social. Pero cuando se trata de enfermos, niños, minusválidos, no natos y en general todas aquellas personas que sufren discapacidades – y también quien no los sufren -, la justicia a secas, los derechos que teóricamente brinda un documento o las declaraciones oficiales de igualdad, no encierran más que idealismo doctrinales, irresponsabilidades o en último extremo crueldad. Que “cada palo aguante su vela, pues aquí tiene usted sus derechos de ciudadano”, es muchas veces el salvoconducto del abandono, la marginación, la muerte prematura o el suicidio...

Afortunadamente hay familias, asociaciones, voluntarios y organizaciones; particulares o grupos que todavía creen y esperan que el querer bien, la ayuda mutua, la solidaridad, también son necesarios.

Ángel García Prieto
Médico de ASPACE



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

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

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



Vocación de Servicio

Islas Cíes

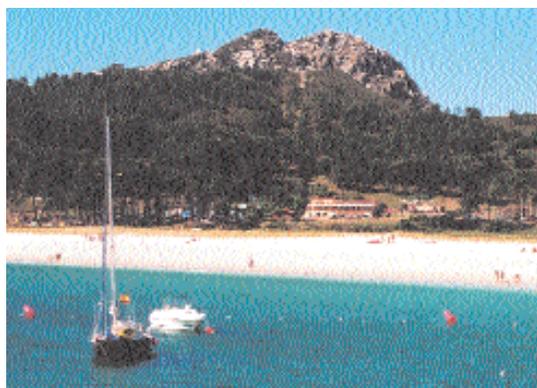
El Caribe Gallego

De extraordinaria belleza, son visita obligada para todo amante de la naturaleza, las playas y el mar, ofreciendo al visitante hermosos paisajes, tranquilas playas, agrestes acantilados y bosques con grandes pinos. Un verdadero paraíso natural para disfrutar de la Naturaleza y el Mar.

El Archipiélago de las Islas Cíes, se encuentra a aproximadamente a unos 15 Km. de la ciudad de Vigo, y está formado por tres islas principales (**Monteagudo, Faro y San Martiño**) que hacia el mar abierto terminan en imponentes farallones rocosos, mientras que hacia la ría de Vigo las caídas son mas suaves, con playas y promontorios poco elevados.

Las dos islas principales, Monteagudo y O Faro, están unidas por una barra arenosa resultado de la acción de las corrientes marinas.

La historia de las islas se remonta a la antigüedad, de hecho, algunos autores las identifican como las Islas Casitérides nombradas por Herodoto. Estudios arqueológicos realizados en las islas sacaron a la luz los restos del "Castro de As Hortas" un vestigio de la antigua población céltica de las islas Cíes. De gran interés arqueológico, muchas de las piezas allí descubiertas se pueden admirar en el Museo de Pontevedra y en el Pazo de Castrelos de Vigo. También en la isla de O Faro se conservan los restos de un monasterio fundado en el Reino Galaico-Suevo, víctima de sucesivos saqueos por vikingos y piratas ingleses como **Sir Francis Drake**, actualmente sede del Centro de Interpretación.



CONSTRUCCIONES NAVALES S.L.
 El Estrellín, s/n - 33490 Avilés
 Tel. 985 510 724 - Fax. 985 542 816 - master@ipsacr.com

ortopedia
GIJON

LANUZA, 7 (FRENTE AMBULATORIO PUMARÍN)
 BRASIL, 21 LA CALZADA

Tel. 985 144 618 **GIJÓN**

Autobuses Sotelo S.A.
 Servicio Regular y Turístico

AUTOCARÉS CON CAPACIDAD DE 14, 22, 28, 36, 46, 55 Y 60 PLAZAS
 GRAN CONFORT CON BUTACAS RECLINABLES, SUELO HIFI, VENTILACIÓN ACONDICIONADA, NEVERA, SISTEMA ABS Y ASR

OFICINAS:
 Telf. 985 38 73 13 - 985 16 23 95
 Fax 985 16 10 68
 Auto-Manual (Licencia: n.º 31 - E)
 33208 GIJÓN (A)

INFORMACIÓN Y ADMON.:
 Telf. 985 34 37 28 - 985 33 60 55

TALLERES:
 Teléfono 985 32 00 73



En la isla de O Faro se encuentra el único alojamiento de las Cíes, el camping, al que acceden numerosos visitantes desde Semana Santa hasta final del verano



El Parque Natural de las Islas Cíes cuenta como reserva de aves marinas con la mayor colonia del sur de Europa de gaviota argéntea y cormorán moñudo. Otras numerosas especies de aves encuentran en las islas su hábitat ideal, tanto por causa de su soledad como por la benignidad del clima, de precipitaciones escasas y temperaturas suaves.

El espacio intermareal y los fondos submarinos de las Cíes son extraordinariamente ricos en fauna y flora. En sus cristalinas y atlánticas aguas viven mariscos como el Percebe (*Pollicipes cornucopia*), el Buey (*Cancer pagurus*) o la Nécora (*Necora puber*). Son remarcables la gran cantidad existente de esponjas, gorgonias, poliquetos y moluscos, destacando tam-

bién los ejemplares de Erizos (*Paracentrotus lividus*), de las Estrellas de Mar (*Asterias rubens* e *Marthasterias glacialis*), y el escurridizo Pulpo (*Octopus vulgaris*).

Además el Parque Natural de las Islas Cíes ofrece los servicios de Cruz Roja, teléfono, bar, restaurante, policía y una oficina de información turística. En la isla de O Faro se encuentra el único alojamiento de las Cíes, el camping, al que acceden numerosos visitantes desde Semana Santa hasta final del verano por transporte marítimo desde el puerto de Vigo. Durante una hora aproximada de viaje se puede apreciar, desde una perspectiva marítima, todo el contorno del litoral.

El Cabello

La caída del cabello es un fenómeno natural que ocurre todos los días, y que afecta a individuos de ambos sexos, presentándose en forma temporal para algunos y permanente para otros, sobre todo en el sexo masculino.

Tenemos aproximadamente 100.000 cabellos en la piel cabelluda. Una persona normalmente perderá 100 cabellos por día. Eso es lo que vemos en el cepillo de pelo, la funda de nuestra almohada o la bañera.

Composición química del cabello

El cabello tiene la siguiente composición elemental: 28% de proteínas, 2% de lípidos y 70% de agua; la proteína más abundante es la queratina, una proteína compuesta por cadenas polipeptídicas muy ricas en cisteína (un aminoácido con alto contenido en azufre).

El ciclo piloso

El ciclo capilar sano del cabello tiene tres fases:

Anágeno: Es la fase de crecimiento en la que tiene lugar la formación del cabello, la duración media de esta fase es de tres años.

Catágeno: Durante esta fase el crecimiento se detiene y el folículo se encoge, su duración ronda un periodo de dos a cuatro semanas.







Tels. 985 794 800 - 80
Fax. 985 794 810
E-mail. welcome@ortoiberica.es
www.ortoiberica.es

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

Empresa del Grupo 

13 IMPRESIONANTES
SALAS DE CINE



pantallas
supergigantes

Salas dispuestas en grada
Sonido DDOS Digital Triamplificado
3300 Butacas

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

Venta Telefónica en el
902 124 134



YELMO
CINEPLEX
OCIMAX GIJÓN



Marcelino Amador Mieres, S.R.L. 702 12 La Catedral GIJÓN-ASTURIAS

Esto se produce regularmente en un porcentaje muy pequeño de los pelos de una cabellera sana

Telógeno: Es la fase de reposo que dura 3 o 4 meses y es aquí se produce la caída del cabello; la reposición se produce mediante una nueva fase de anágeno. En un estado normal el porcentaje de las tres fases es de el 14% en telógeno, 1% en catágeno y un 85% en anágeno.

La Alopecia

Por definición llamamos **alopecia** a una zona pilosa carente de pelo; cuando esta zona afecta al cuero cabelludo se denomina **calvicie**. Usualmente se desarrolla de manera gradual y puede afectar al individuo en su totalidad (difusa) o presentarse en parches.

La alopecia viene de la palabra griega "*alopex*" (zorro), por la caída del pelo de este animal en primavera y otoño, considerándose como alopecia una pérdida de cabello a partir del 25%.

El hombre es más propenso a la calvicie que la mujer, y esto se debe a una combinación de hormonas (andrógenos), herencia, edad y la producción de una enzima llamada 5-alfa reductasa, que al combinarse con la testosterona presente en el folículo piloso, la cambia químicamente. El folículo piloso dispone de numerosos receptores sensibles a esta hormona y esa combinación produce el cese en el crecimiento del cabello.



Factores en la caída del cabello

Los factores que pueden provocan la caída del cabello, son tan variados como numerosos así:

- Herencia y envejecimiento.
- Cambios hormonales.
- Enfermedad Grave.
- Fiebre.
- Medicamentos como quimioterapia para el cáncer o demasiada vitamina A.
- Uso excesivo de champú y secador.
- Estrés emocional o físico.
- Hábitos nerviosos.
- Quemaduras.
- Radioterapia.
- Diabetes.
- Tiña de la cabeza.
- La utilización de químicos permanentes como es el caso de los tintes.



Ayuntamiento de Gijón
Agencia Local de Promoción
Económica y Empleo



Un Trabajo para Todos



comisiones obreras
de Asturias

PLAN LOCAL DE FORMACIÓN 2002

Programa Formación Profesional Ocupacional para personas Desempeadas

CURSOS GRATUITOS

HOSTELERÍA - 300 horas - Gijón.

Demandantes de empleo, inscritos/as en cualquier oficina del INEM de Gijón empadronados/as en esta localidad.

AGRICULTURA ECOLÓGICA - 300 horas - Prendes-Carreño.

Demandantes de empleo, inscritas en cualquier oficina del INEM de Gijón empadronadas en esta localidad.

AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO - 300 horas - Gijón.

MUJERES demandantes de empleo, inscritos/as en cualquier oficina del INEM de Gijón empadronados/as en esta localidad.

CARNET DE CONDUCIR - 450 horas - Gijón.

INMIGRANTES demandantes de empleo, inscritos/as en cualquier oficina del INEM de Gijón empadronados/as en esta localidad.

CARNET DE CONDUCIR - 450 horas - Gijón.

Demandantes de empleo pertenecientes a la MINORÍA ÉTNICA GITANA, inscritos/as en cualquier oficina del INEM de Gijón empadronados/as en esta localidad.

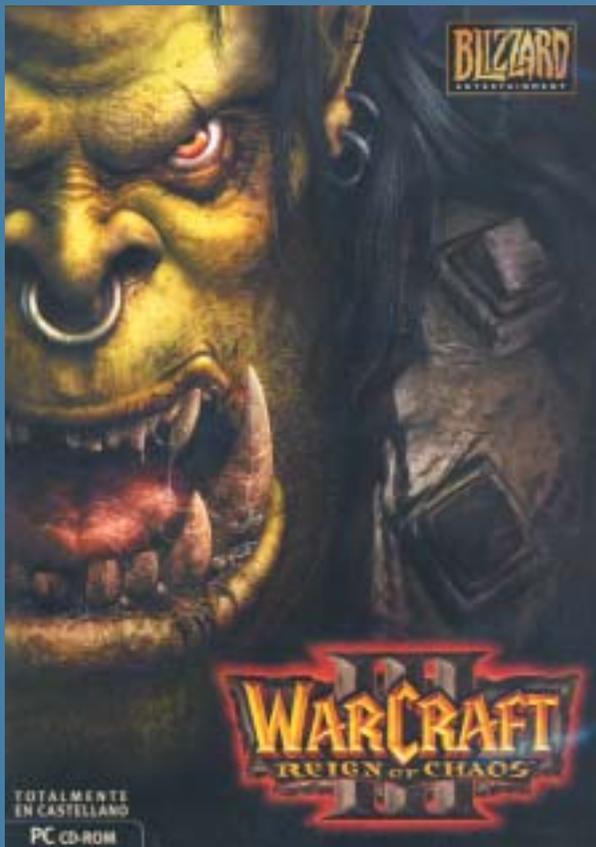
Información e Inscripciones: FOREM - Calle Las Industrias, s/n - Gijón. Tl. 985 30 87 38

cine

SPIDER



El último film del director canadiense **David Cronenberg** (Inseparables o ExistenZ). Coproducido por Canadá y Gran Bretaña y presentado en el reciente Festival de Cine de Cannes **Spider** se presenta como un psico-thriller protagonizado por un magnífico **Ralph Fiennes**, la británica **Miranda Richardson** y **Gabriel Byrne**.



libros

Los estados carenciales
Ángela Vallvey

La autora de *A la caza del último hombre salvaje* vuelve a mostrar su agudo ingenio y sentido del humor en esta inteligente sátira de los libros de autoayuda, con la que ha ganado el prestigioso Premio Nadal.

Precio: 15,20 euros.

Vídeo juego

Ya ha llegado el nuevo superventas, el juego del que todo el mundo habla. Warcraft III ya es una realidad. Y trae consigo toneladas de adicción, cuatro campañas, cuatro razas y una historia para no perder detalle.

4.5 millones de copias reservadas antes de que el juego salga a la venta. Una cifra tan mareante solo la puede manejar un mastodonte como Blizzard, verdaderos best sellers del videojuego, padres de superventas como Diablo o Starcraft.

Música

Para celebrar sus veinticinco años de carrera en solitario, el ex integrante de Genesis lanza su álbum número doce titulado "Up", un álbum más personal e intimista que el anterior "Us" y con menos influencias de otras músicas.

Un trabajo con el que el músico británico hace el recorrido del ciclo vital, desde el nacimiento hasta la muerte, y donde se advierte la presencia de esa luna "que decide un poco nuestra vida, aunque nosotros no nos demos cuenta".



Peter Gabriel
Up



COMERBIEN

Cuenco de Ensalada Verde

Ingredientes (4 personas):

- 400 g. de lechuga larga.
- 1 escarola.
- 1 achicoria.
- 1 manojo de berros.
- 1 pepino pequeño.
- 1 Cucharadita de perejil picado menudo.
- 1 Cucharadita de cebollinos frescos picados menudos.
- 2 huevos duros.



Elaboración: Poner a cocer los huevos. A continuación lavar la lechuga, la escarola, y la achicoria y cortarlas en juliana.

Lavar y secar los berros; pelar el pepino y cortarlo a rodajitas finas. Ponerlo todo en una ensaladera grande.

Batir con la varillas todos los ingredientes de la salsa; verter ésta sobre la ensalada y remover para mezclarlo todo bien.

Adornar con los huevos duros troceados y espolvorear con el perejil y el cebollino picados. Servir la ensalada fresca.

Dulce de marrón

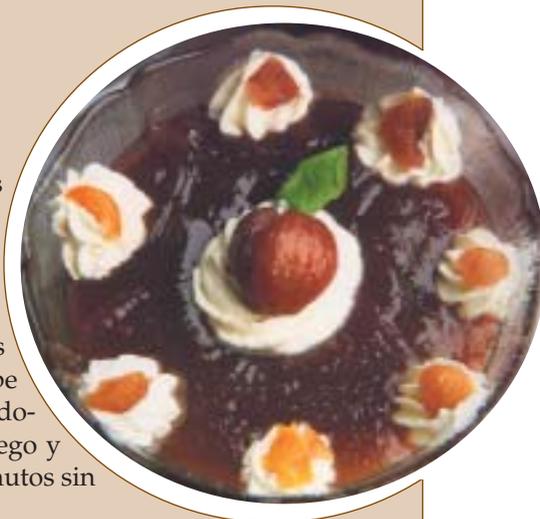
Ingredientes (8 personas):

- 1 Kg. de castañas.
- 1 Kg. de azúcar.
- 2 dl. de agua.

Elaboración: Cocer las castañas en la olla durante 15 minutos. Pelarlas en caliente quitando bien la segunda piel.

Reducirlas a puré pasándolas por el pasapuré. Hacer un jarabe con el agua y el azúcar, mezclándolo con el puré de castañas al fuego y dejándolo hervir durante 15 minutos sin dejar de mover.

Se puede servir en pequeños platitos adornando con nata montada.



Perdiz Estofada

Ingredientes (6 personas):

- 6 perdices.
- 1/2 l de aceite de Oliva fino.
- 1dl de vinagre.
- 1'5 l de vino blanco.
- 1'5 Kg. de zanahorias.
- 1 Kg. de cebollas.
- 1 Cabeza de ajos.
- 5 hojas de laurel.
- Sal, orégano, Tomillo, Pimienta negra.
- 3 Tomates medianos

Elaboración: Las perdices limpias y bridadas se colocan en un recipiente hacia abajo, si se puede, en una cazuela de barro o cacerola de porcelana, en la cual queden bastante justas.

Se añaden todos los ingredientes en la cacerola perfectamente tapada y se dejan cocer a fuego lento por espacio de 30 a 45 minutos.

Pasado ese tiempo, o sea mediada la cocción de las perdices, se cambian de posición, colocándolas con la pechuga hacia arriba. Se tapa de nuevo el recipiente y se terminan de cocer. Se comprueba si la salsa es la justa y se sirven en la misma cazuela de barro bien caliente.



SABERMÁS

María Callas La Divina



Una de las más brillantes mujeres del siglo XX que no sólo alcanzó la cima del éxito como cantante de ópera, sino que además logró una reputación legendaria, que permanece hasta el presente, como artista y como personalidad.

Su vida fue una mezcla de tragedia y de cuento de hadas. Nace por casualidad en los Estados Unidos, donde su madre pasaba una breve temporada, regresó con ella a Grecia cuando contaba pocos meses y en Atenas se crió y educó (su verdadero nombre era María Kalogeropoulos).

Desde pequeña adquirió oído para la música escuchando grabaciones en el gramófono y programas de radio. Después seguirían lecciones de canto y piano. Uno de sus maestros fue la española Elvira de Hidalgo, quien la preparó para un debut que la

Segunda Guerra Mundial deslució considerablemente.

En la década de los cincuenta fue una de las favoritas de la Scala de Milán, convirtiéndose en una estrella que en poco tiempo será admirada y querida en todo el mundo.

Es entonces cuando la prensa se dedica a "cazarla", y constantemente invaden su vida privada, su divorcio con Meneghini y su romance con Aristóteles Onásis el magnate griego, fueron cubiertos por la prensa alrededor del mundo haciéndose de dominio público.

Pero alguien más llegaría a destrozarse su frágil y relativa felicidad, Jacqueline Kennedy. Las visitas de la primera dama de los Estados Unidos causaban una vorágine de celos incontrolable hasta que sucedió lo que nunca imaginó, la boda de Aristóteles y Jacqueline, esto la derrumba por completo.

Entre mediados de los sesenta y 1974 (cantó por última vez en público el 11 de noviembre en Sapporo) desarrolló una intensa labor discográfica que permitió salvar para la posteridad casi todo su repertorio. Murió en París, poco antes de cumplir los 54 años, de un ataque cardíaco. Veinticinco años después de su muerte perdura su inquebrantable recuerdo.



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



"Antes de utilizar una bella palabra, hacedle sitio".

Joseph Joubert

"No hay otra realidad que la que tenemos dentro de nosotros".

Hermann Hesse

"¿Quieres ser rico? Pues no te afanes en aumentar tus bienes, sino en disminuir tu codicia".

Epicuro

"La desgracia y los paraguas son fáciles de llevar cuando pertenecen a otros".

Anónima

"La revolución es la larva de la civilización".

Joseph Joubert



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

SUBSCRIPCIONES

CONTACTAR CON

Redacción serCapaz, Grupo Iniciativas, s.l.

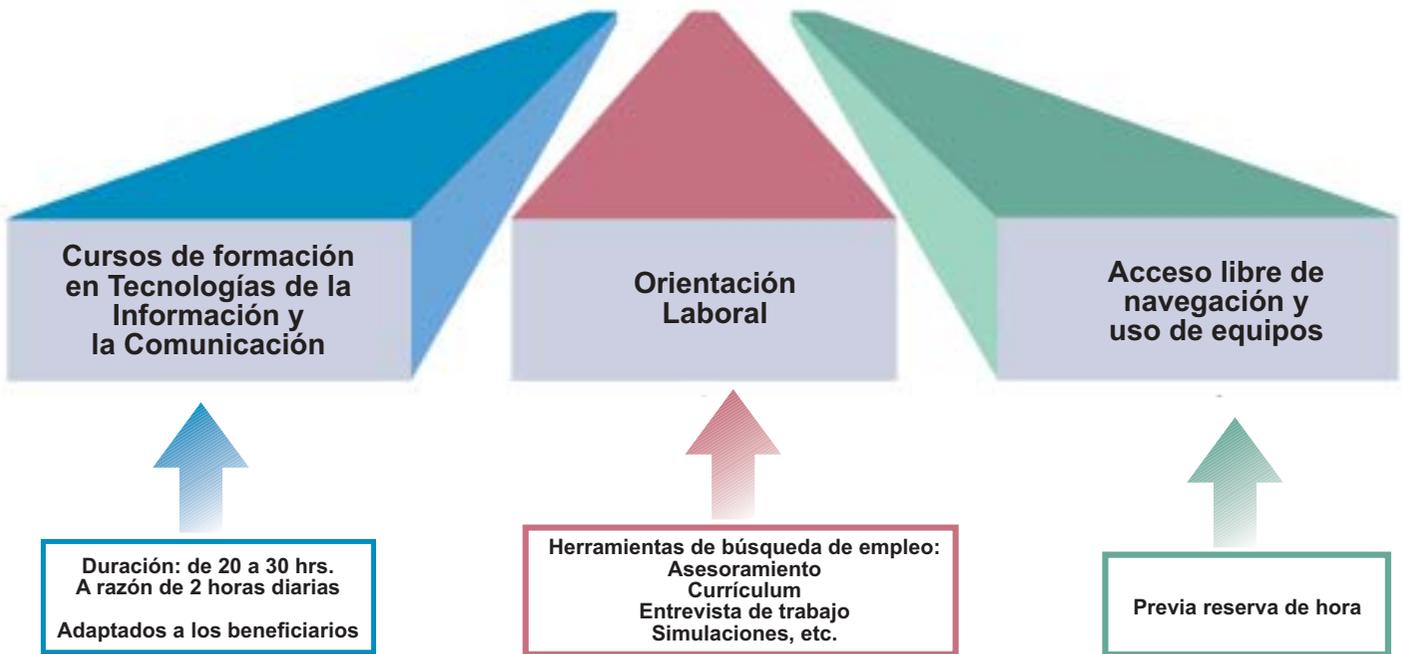
Dr. Avelino González, 5 bajo 33211 Gijón, Asturias (España)

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



AYUNTAMIENTO DE OVIEDO

"INNOVACIÓN Y EMPLEO"



APOYO INDIVIDUALIZADO

DESTINATARIOS

Personas con discapacidad empadronadas en el municipio de Oviedo, desempleadas e inscritas como demandantes de empleo

PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS

Telecentro Municipal, C/ Fco. Grande Covi n N... 1 - ba
Tfno: 985 11 91 30. E-mail: telecentro@ayto-oviedo.es
Lunes a Viernes: 10:00 a 14:00 horas
Lunes y Miércoles: 17:00 a 19:00 horas

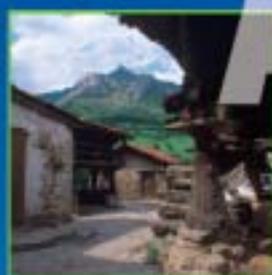
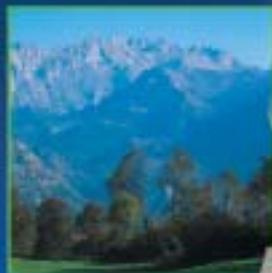


MINISTERIO DE
ADMINISTRACIONES
PÚBLICAS



Fondo Social Europeo





Asturias

Un mar de sensaciones

INFORMACIÓN
TURÍSTICA

www.infoasturias.com
info@infoasturias.com
902 300 202

