

NÚM. 36 VERANO 2009. Año IX
NÚM. ISSN: 1699-1125

serCapaz



ACTUAL



**"Memuevo" ...
por la discapacidad**

ACTUAL



**Asamblea General
de COCEMFE Asturias**

REPORTAJE



**Turismo, ocio y
deporte para TODOS**

Entrevista

Trinidad Jiménez

**Ministra de Sanidad
y Política Social**

EN LO QUE ES EL CENTRO URBANO
CONTRIBUYO AL AIRE SANO...

... DEJO EL COCHE
EN EL GARAJE
Y VOY FARDANDO
DE TRAJE

... MENOS COCHES
EN GIJÓN
SIEMPRE ES
BUENA RAZÓN



ENSIN AUTO, MÁS MÓVIL

Nun seyas autómeta, practica l'autocrítica. Si uses con cabeza'l to vehículu, vas contribuir al Xixon que toos queremos, más llimpiu y menos ruidosu. Prueba a movete ensin el coche: la ciudá va ponésete a los pies.

YE'L
XIXÓN QUE
QUIERO

SUMARIO

ASOCIACIONES

- 04 APACI
18 PARKINSON ASTURIAS

ACTUAL

- 22 Entrevista con Trinidad Jiménez
Ministra de Sanidad y Política Social
26 Informe de Empresas 2008
30 Asamblea General
de Cocemfe-Asturias 2009
32 Me muevo por la discapacidad

CONOCER

- 36 Turismo, ocio y deporte
para todas la personas
39 El diseño... ¡Para todos!
42 Premios Inventa 2009

ESPACIO ABIERTO

- 45 Campeonato de España de Boccia

VIVIR

- 49 Ocio

serCapaz Nº 36. Verano 2009.

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

Publicidad: Susana Fernández

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

Diseño y Maquetación:

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

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

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

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

Colaboradores: Sila Murillo, Tamara Alcorta, Beatriz Vázquez, Beatriz Martínez, Dolores Santos, Jéssica García, David Fernández, José Alberto Álvarez, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



EDITORIAL

El verano ha llegado y, fiel a su cita, serCapaz plantea nuevos e interesantes reportajes, abiertos a los temas que más interesan a las personas con discapacidad, a la vez que sirve de canal de comunicación y difusión de la importante labor de las asociaciones federadas.

Atentos siempre a los cambios producidos en los factores que atañen de alguna u otra manera en la vida de las personas con discapacidad, y en base a los últimos cambios ministeriales, teníamos gran interés por conocer las opiniones al respecto de **Trinidad Jiménez**, actualmente al frente del **Ministerio**, recientemente fundido en uno, de **Sanidad y Política Social**. Desde aquí agradecemos la deferencia que tuvo hacia nuestra revista, pese a los muchos compromisos de su agenda, derivados de las circunstancias actuales en materia de sanidad.

Como es habitual, estas páginas reflejan también nuestra actividad diaria por lo que se refiere a los programas desarrollados desde las distintas áreas en que COCEMFE-ASTURIAS plasma sus objetivos.

Nuestra Confederación ha celebrado su Asamblea Anual, en cuyo transcurso se dio por unanimidad carta de oficialidad a la incorporación de dos nuevas asociaciones: la **Asociación Corea Huntington de Asturias** y la **Asociación Asturiana de Ataxias "Covadonga"**, que vienen a constatar el proceso de crecimiento así como la firme determinación de COCEMFE-ASTURIAS de continuar como nexo de unión y aglutinante de las entidades que la integran. En nuestro afán por seguir sumando fuerzas, aprovechamos estas páginas para dar la bienvenida a COCEMFE-ASTURIAS a estas dos nuevas entidades, que elevan a veintitrés las Asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica integradas en nuestra Confederación.

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



SAF

SERVICIO DE ALOJAMIENTO FAMILIAR

UN SUEÑO HECHO REALIDAD

Tras las experiencias recogidas a lo largo de estos años y las necesidades de los socios de APACI, nos hemos dado cuenta que una de las principales preocupaciones que tienen los familiares y amigos de los niños y niñas con cardiopatías, es la de afrontar los continuos desplazamientos fuera del hogar para poder atender al menor afectado.

El tratamiento de las cardiopatías infantiles requiere un tratamiento fuera de nuestras fronteras, debemos desplazarnos a la Comunidad de Madrid, en muchas ocasiones por un periodo de tiempo indeterminado y que suelen alargarse más de lo esperado la mayoría de las veces.

Las familias o cuidadores se encuentran ante una enfermedad desconocida, fuera del hogar familiar, lejos de su entorno habitual, sin apoyos, y con una carga económica que no saben durante cuanto tiempo podrán afrontar.



Presentación del Servicio de Alojamiento Familiar (SAF) a los medios.

SAF

La hospitalización de nuestros niños y niñas fuera de su ciudad, genera una serie de dificultades para las familias:

- ▶ En primer lugar para nuestros pequeños, es una situación angustiosa, dejan su entorno habitual, familiares, padres, hermanos y amigos... además del absentismo escolar, producido por las largas estancias en los hospitales, nuestros niños necesitan el mayor apoyo que les podamos brindar.
- ▶ En cuanto a las familias, en muchas ocasiones ven como sus obligaciones laborales y quehaceres diarios se ven interrumpidos, esto supone que al menos un miembro de la unidad familiar deje su empleo,

para poder atender al menor, con el único propósito de que esta situación sea lo menos traumática posible para el niño o niña cardiopata. El deterioro de la economía familiar dificulta el enfrentarse a los múltiples gastos ocasionados por los desplazamientos fuera del domicilio habitual, se encuentran con la ardua tarea de buscar hotel cerca de las inmediaciones del centro hospitalario, sumándole a esto el gasto económico del presupuesto familiar que supone pagar un alojamiento en Madrid, que en ningún caso será como un hogar y posible-

mente aumente el sentimiento de soledad y preocupación.

- ▶ Además las familias, sufren un desgaste físico y psicológico, causado por los continuos viajes, las estancias en el hospital durante todo el tiempo que dura el ingreso, aislamiento, pues se encuentran en un lugar desconocido, además de las crisis a la que los padres se ven sometidos al tener que hacer frente a una situación tan complicada, lo que al final repercute negativamente en la recuperación de sus hijos.



Por esto desde APACI Asturias hemos puesto en marcha el proyecto del **SAF (SERVICIO ALOJAMIENTO FAMILIAR)** con el que pretendemos facilitar en la medida de lo posible las estancias en Madrid de los menores con cardiopatías y de sus familias.

Ofrecemos alojamiento a todas aquellas familias que tengan que desplazarse a Madrid para tratar la cardiopatía de sus hijos, asimismo brindaremos alojamiento a aquellas familias que no puedan hacer frente a los gastos que suponen las largas estancias en la capital, sea cual sea el colectivo al que pertenezca. Pretendemos crear un entorno lo mas agradable, familiar y cercano posible, compartiendo experiencias y vivencias con otras personas que se encuentren en la misma situación y poder llevar una vida lo mas normalizada posible.

Se trata de una vivienda en las inmediaciones de los centros hospitalarios de referencia ("Hospital universitario La Paz" y "Hospital universitario Ramón y Cajal...") El piso está situado en la *calle Isla Graciosa de Fuencarral*, en la vivienda **podrán alojarse hasta 4 familias**, está total-

mente equipada tiene 4 habitaciones con capacidad de 2 a 4 personas, un aseo y un baño completo, terraza y cocina con todos los utensilios y electrodomésticos necesarios para realizar cualquier tarea doméstica, donde esperamos que las familias se encuentren como en su propio hogar, calefacción, agua caliente y portero físico, está muy bien comunicado pues tiene el autobús muy próximo con parada en ambos hospitales.

Este proyecto no podría ser hoy un hecho sin la gran colaboración de **Obra Social Cajastur**, **Fundación Alimerka** e **Ikea Asturias**, tres grandes iconos de Asturias.

El 3 de junio se convocó una rueda de prensa para presentar el proyecto del SAF (Servicio Alojamiento Familias) tanto a nivel provincial como nacional, en la que hemos contado con la inestimable presencia de **D. José Vega** (director Obra social y Cultural Cajastur), **D. Antonio Blanco** (Director de Fundación Alimerka), **D. Ulf Grane** (Director de Ikea Asturias), además de **D. Benjamín Álvarez** (Presidente de APACI Asturias), y **Dña. Juana Jara Miranda** Directora APACI Asturias.



Cifras y personas. Profesionales y pacientes. Hospitales y centros de salud.
Tecnología e investigación, confortabilidad, respeto, servicio...
Al final, la salud es lo que importa.

62% Aumento del presupuesto sanitario desde 2002

99,65% de la población asturiana con cobertura sanitaria

15.000 Profesionales

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

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE SALUD Y SERVICIOS SANITARIOS

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



GIJÓN SEDE DE LA

XIX ASAMBLEA NACIONAL DE ACCU ESPAÑA

Al hablar de enfermedad inflamatoria intestinal (EII), se habla de una serie de enfermedades que, como el nombre indica, afectan al intestino en alguno de sus tramos, inflamándolo de manera crónica. Concretamente, las enfermedades a las que normalmente nos referimos son dos: la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa. La enfermedad de Crohn se llama así por *Burrill B. Crohn*, un médico del hospital Mount Sinaí de Nueva York, quien la describió en profundidad en el año 1932 y, la colitis ulcerosa fue diferenciada por primera vez de la colitis infecciosa por *Samuel Wilks*, un médico del Guy's Hospital de Londres, en 1859.

ACCU-Asturias se crea por la iniciativa de **Manuel García Alonso** y **Mariví Mena Paysan** un matrimonio de La Felguera que quisieron compartir su preocupación (ya que su hija tenía CU) y transmitir lo bueno que es no sentirse solo si se sufre este tipo de dolencia, así como hacer ver que la unión del mayor número posible de afectados por la enfermedad podría ayudar a mejorar las condiciones de

Durante los días 6 al 9 de mayo, Gijón acogió la XIX Asamblea Nacional de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España (ACCU-España) y coincidiendo con este acto se organizó el Congreso Nacional de Enfermedades Inflamatorias Intestinales con la participación de importantísimos y referentes profesionales de la salud de ámbito nacional e internacional.

vida y de combatir los efectos que producen estos trastornos. Así, gracias al impulso de este matrimonio se constituye, en 1991, la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Asturias que une y representa a estos enfermos y sus familias.

Han pasado diecisiete años y un cambio de siglo desde que en el Principado de Asturias no se organizaba un acto de estas características. Hoy, con una ACCU-Asturias, renovada y llena de energía, afrontó este reto con ilusión y ganas de trabajar por las personas que padecen esta patología y su entorno familiar más cercano.

Por eso, desde ACCU-Asturias se pretendió, como entidad encargada de

ejerger de anfitriona y coorganizadora de estos eventos, sirvan como instrumento de información y comunicación, tanto para las personas que padecen esta afección y sus familias como para las que la desconocen. También se quiso que sea fuente de conocimiento e intercambio de experiencia entre los diferentes profesionales de la salud que asistieron y se aprovechara como un medio de colaboración médico-paciente. A parte de ser el foro adecuado para dar traslado a la Administración de las diferentes reclamaciones.

Para ello se emplazaron varios ejes, muy significativos, de trabajo y prioritarios para todos los enfermos de EII, como es avanzar en la medicina personalizada con motivo de la com-

ORTOPEDIA

B+MA BAZAR MEDICO ASTURIANO

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

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

PREVITALIA
SEGURIDAD + MEDIOAMBIENTE

CALLE LLANO PONTE, 8-1º IZQUIERDA 33400 - AVILÉS
TELÉFONO: 985 512 236 - FAX 985 512 237
ASTURIAS@PREVITALIASXXI.COM
PREVITALIASXXI.COM

SERTIBER

DELEGACION PARA ASTURIAS DE **IRSD**

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

Telf. 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

BARTUSOL, s.l.
pinturas industriales

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



Se justificó con datos y hechos, la importancia y necesidad para los enfermos de EII de crear una Unidad monográfica de EII, primordialmente en el Hospital Universitario Central de Asturias y en el Hospital de Cabueñes, como herramienta de simbiosis sistema-paciente.

plejidad y diversidad de la enfermedad inflamatoria intestinal crónica.

Informar sobre los nuevos tratamientos y métodos de detección que existen en la actualidad y los posibles

caminos futuros, además de marcar las pautas para mejorar la calidad de vida. Y sobre todo, se justificó con datos y hechos, la importancia y necesidad para los enfermos de EII de crear una Unidad monográfica

de EII, primordialmente en el Hospital Universitario Central de Asturias y en el Hospital de Cabueñes, como herramienta de simbiosis sistema-paciente.

En definitiva, desde ACCU-Asturias queremos llamar la atención sobre esta enfermedad que en el Principado afecta a más de 5.000 personas y en España a cerca de doscientas mil.

iluplax

IDENTIDAD CORPORATIVA
ROTULOS LUMINOSOS
GRANDES SUPERFICIES
PROYECTOS SINGULARES
IMPRESIÓN DIGITAL
CENTROS COMERCIALES

CTRA. OVIEDO - SANTANDER, KM 9 33188 - ARGÜELLES - SIERO - ASTURIAS
TFNO. 985 744 620 - FAX. 985 742 737 - www.iluplax.es - iluplax@iluplax.es

siempre hay un número

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

Ascensores TRESA Elevators

PROIMA

AUDIOVISUALES

- SERVICIOS AUDIOVISUALES**
Proyectores LCD/DLP alta luminosidad, plasma wall, streaming, pantallas gran formato y plasma, sonido profesional, videoconferencia, grabación de video, realizaciones en directo, sistema digital de conferencias, traducción simultánea.
- SERVICIOS INFORMÁTICOS**
PCs, portátiles, TFT/LCD, impresoras, fotocopiadoras, etc...
- Y NUESTRA ASISTENCIA TÉCNICA PROFESIONAL...**

velázquez, 13 bajo - 33011 Oviedo. Telf.: 985 215 081 - Fax 985 227 861 - www.proima.es

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

MAN

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



LO QUE LAS PERSONAS CON LUPUS NECESITAN SABER ACERCA DE LA OSTEOPOROSIS



¿QUÉ ES EL LUPUS?

El Lupus es una enfermedad del sistema inmunológico, un trastorno en que el cuerpo ataca sus propias células y tejidos sanos. En consecuencia, diversas partes del cuerpo -como las articulaciones, piel, riñones, corazón y pulmones- pueden inflamarse y dañarse. Hay muchas clases distintas de lupus. El lupus eritematoso sistémico (LES) es la forma de la enfermedad que se conoce comúnmente como lupus.

Quienes tienen lupus pueden experimentar una amplia gama de síntomas. Algunos de los síntomas más comunes que expresan son fatiga, articulaciones dolorosas o inflamadas, temperatura, irritación de la piel y problemas con los riñones. Tradicionalmente, estos síntomas van y vienen. Cuando los síntomas se presentan en una persona que tiene la enfermedad, se dice que tiene un brote. Cuando no se presentan síntomas, se dice que la enfermedad está en remisión. El lupus tradicionalmente se presenta en personas entre los 15 y 45 años de edad, siendo el 90 por ciento de las personas diagnosticadas, mujeres.

¿QUÉ ES LA OSTEOPOROSIS?

La osteoporosis es un padecimiento donde los huesos se hacen menos densos y más propensos a fracturas. Las fracturas de la osteoporosis pueden ocasionar fuertes dolores e incapacidad. La osteoporosis es una amenaza significativa para la salud de unos 44 millones de estadounidenses, de los cuales el 68 por ciento son mujeres.

Los factores de riesgo en el desarrollo de la osteoporosis incluyen:

- ▶ Ser delgada(o) o de complexión pequeña.
- ▶ Tener antecedentes familiares de la enfermedad.
- ▶ En las mujeres, encontrarse en la fase posmenopáusica, tener menopausia prematura o no tener períodos menstruales (amenorrea).
- ▶ Utilizar ciertos medicamentos, como los glucocorticoides.
- ▶ No obtener suficiente calcio.
- ▶ No realizar suficiente actividad física y fumar.
- ▶ Tomar demasiadas bebidas alcohólicas.

La osteoporosis es una enfermedad silenciosa que con frecuencia puede prevenirse. Sin embargo, si no se detecta, puede avanzar por muchos años sin que haya síntomas hasta que ocurre una fractura.

LA RELACIÓN LUPUS / OSTEOPOROSIS

Los estudios han descubierto un aumento en la pérdida de hueso y fracturas entre personas con LES. De hecho, las mujeres con lupus pueden tener casi cinco veces más probabilidad de sufrir una fractura por osteoporosis.

Las personas con lupus tienen mayor riesgo de osteoporosis por muchas razones. Para empezar, los medicamentos glucocorticoides con frecuencia recetados para el tratamiento del LES pueden desencadenar una pérdida significativa de hueso. Además, el dolor y la fatiga que ocasiona la enfermedad puede promover la inactividad, aumentando más el riesgo de osteoporosis. Los estudios también demuestran que la pérdida de hueso en el lupus puede darse como consecuencia directa de la enfermedad.

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA OSTEOPOROSIS

Las estrategias para la prevención y el tratamiento de osteoporosis en personas con lupus no difieren mucho de las estrategias para quienes no tienen la enfermedad.

Nutrición

Una dieta rica en calcio y vitamina D es importante para tener huesos sanos. Los alimentos y bebidas fortificados con calcio, los productos lácteos bajos en grasa, las verduras o legumbres color verde oscuro y las de hojas, son buenas fuentes de calcio. Así mismo, los suplementos vitamínicos pueden ayudar a garantizar que se ingiere la cantidad mínima requerida de calcio diariamente.

La vitamina D tiene una función importante en la absorción de calcio y salud ósea. Se sintetiza en la piel a través de la exposición a luz solar. Mientras muchas personas pueden obtener la vitamina D de modo natural, la exposición excesiva al sol puede provocar brotes en algunas personas con lupus. Estas personas pueden necesitar suplementos de vitamina D para garantizar una dosis diaria adecuada.

Ejercicio

Como el músculo, el hueso es tejido viviente que responde al ejercicio fortaleciéndose. El mejor ejercicio para sus huesos es ejercicio con pesas que le obligue a trabajar contra la gravedad. Algunos ejemplos incluyen caminar, subir escaleras, levantar

pesas y bailar. Con la natación no se trabaja la musculatura y los huesos contra la gravedad, y por ello, no se estimula el crecimiento de los huesos, lo que sería necesario para prevenir la osteoporosis. El ejercicio puede ser un reto para personas con lupus que sufren de dolor e inflamación de las articulaciones, dolor muscular y fatiga. Sin embargo, ejercitarse con regularidad como caminando puede ayudar a prevenir la pérdida de hueso y brindar muchos otros beneficios a la salud.

Estilo de vida saludable

El fumar es malo para los huesos, así como el corazón y los pulmones. Las mujeres que fuman tienden a la menopausia prematura, provocando la pérdida anticipada de hueso. Además, los fumadores pueden absorber menos calcio de sus alimentos. Las bebidas alcohólicas también pueden afectar negativamente la salud de los huesos. Quienes beben en exceso están más propensos a pérdida de hueso y fracturas, tanto por mala nutrición como por mayor riesgo de caerse.

Prueba de densidad ósea

Pruebas especializadas conocidas como densidad mineral ósea (DMO,

BMD en inglés) miden la densidad de los huesos en diversas partes del cuerpo. Estas pruebas pueden detectar la osteoporosis antes de que ocurra una fractura y pronostican nuestras probabilidades de fracturarnos a futuro. Los pacientes de lupus, especialmente quienes están en terapia con glucocorticoides por dos meses o más, deben hablar con sus médicos para ver si sería aconsejable una prueba de densidad ósea.

Medicamentos

Como el lupus, la osteoporosis es una enfermedad sin cura. Sin embargo, existen medicamentos para prevenir y tratar la osteoporosis. Varios medicamentos (alendronato, risedronato, ibandronato, raloxifeno, calcitonina, teriparatida y terapia con estrógeno/hormonas) fueron aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) para la prevención y (o) el tratamiento de osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. El alendronato también fue aprobado para uso masculino. Para personas con lupus que desarrollen o puedan desarrollar osteoporosis inducida por glucocorticoides, el alendronato fue aprobado como tratamiento de este padecimiento y el risedronato fue aprobado para tratarlo y prevenirlo.



Avilés, para pasear y navegar

Ahora en el casco histórico, Avilés se abre a todo tipo de navegantes. Gracias a la conexión inalámbrica a Internet (Wi-Fi), la ciudad estará unida por una sola red.



Ayuntamiento de Avilés

Señal internacional de conexión Wi-Fi



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias

UN VIAJE PARA NO OLVIDAR

Con esta carta quiero expresar lo que sentimos mi marido y yo en nuestro viaje de novios, pero sobre todo cómo me he sentido yo.

Sila Murillo Cárdenas
Presidenta de AMDAS LA FONTE

Soy una persona con discapacidad y me desplazo en silla de ruedas (soy parapléjica en palabras técnicas PMR -persona con movilidad reducida-. Yo me quedo con Sila Murillo, que ese es mi nombre, y soy presidenta de AMDAS LA FONTE "Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias".

Cuando decidimos casarnos pensamos en celebrar un viaje que pudiéramos recordar y poder contarlo a nuestras nietas, pues los dos pasamos de los 50 años.

Nos pusimos en contacto con una Agencia de Viajes, que consideramos que es una de las mejores, y contactamos con Raquel Pando, muy buena profesional, por lo que pensamos en ella para que nos gestionase el viaje.

Contratamos un viaje de ensueño, con muchas trabas como ya nos había comentado Raquel por la circunstancia de ser "Persona con Discapacidad", pero a pesar de ello no queríamos renunciar a nuestra Luna de Miel.

Y este es el resumen de nuestro soñado viaje de novios:

Hotel en Córdoba, habitación preciosa, pero la ducha no está adaptada, lo que me obligaba a utilizar una banqueta, con los riesgos que eso conlleva.

Noche en hotel de Madrid (sin comentarios). Sólo pude entrar en la habitación y de frente a la cama, todo eran escaleras. Al día siguiente

el transporte que nos tenía que llevar al aeropuerto no estaba adaptado, al final tuvo que venir un taxi, después de tener que escuchar todo tipo de frases: Pero usted no se levanta? Etc.

Cuando llegamos a Venecia, mi silla había desaparecido. Imagínense: una persona que no puede andar, en un país extranjero y sin posibilidad de moverse. El guía nos estaba esperando para llevarnos al puerto e iniciar el tan esperado crucero... Lloré de impotencia al verme en medio de un naufragio sin estar en alta mar. Después de un buen rato apareció mi silla con el resto del equipaje, eso sí, el freno por un lado y las ruedas por otro.

El buque Costa Serena y el Crucero en general fueron preciosos. Por fin encontramos una habitación sin ningún problema, donde podía hacer uso de todo como el resto de personas, sin tener que pedir ayuda ni favores. Contratamos varias excursiones pero solo pudimos realizar una. El guía nos dijo: "Sila tiene usted razón al quejarse, pero ninguna de las personas "paralíticas" que viajan con nosotros nos demanda salir de excursión, por lo tanto no hay autobuses adaptados". Por lo que tuve que hacer las excursiones por mi cuenta, corriendo con todos los gastos. A pesar de todo, el personal del barco fue maravilloso e hicieron que mi estancia en el crucero no la olvide nunca.

Salida para Paris; Ciudad del Amor, de la Luz, ¿qué Luz?, me pregunto. En el avión, tres asientos. Azafata que manda que me sienten al lado de la ventanilla, las personas que tienen que hacer el trabajo de pasarme no pueden, los asientos tienen los

apoyabrazos fijos. Comento la posibilidad de quedarme en el asiento del pasillo y dice la Azafata: "pasillo no poder, comprenda usted, si hay un accidente la gente tiene que saltar por encima de usted." Y yo pregunto: si hay un accidente, me sacan ¿por la ventanilla? Como esta anécdota tengo muchas, pero lo que cuento ahora es el daño que me han hecho al llegar a Paris. El guía que nos esperaba en el aeropuerto, llevaba un Monovolumen al que yo no podía subir. Nos dice que cojamos un taxi y que ya nos lo pagarán. Cogemos el taxi. Cuando llegamos al hotel el taxista me saca del taxi sin ningún cuidado y me arranca el dinero de la mano. Allí nos quedamos, en medio de una acera con el equipaje y yo sintiéndome un equipaje más.

En dicho hotel había que poner una rampa para poder entrar. Nuestra estancia fue estupenda, el personal muy amable, procurando en todo momento subsanar las barreras que había. El baño tenía bañera y tuvieron que subir una banqueta para realizar mi aseo, la banqueta no tenía la estabilidad necesaria y me caí, golpeándome en el costado y en la cabeza, suerte que mi marido evitó que el golpe fuera mayor. Aún hoy se notan las marcas del golpe, pero les aseguro que me duelen menos que las de alma que me dejaron ciertas personas.

Desde Paris contacto con Raquel Pando, que es la única persona que nos da confianza, y le cuento lo que nos está pasando, mirará a ver qué se puede hacer. Nos consta que hizo todo lo que estuvo en sus manos.

Tampoco pudimos hacer las excursiones, a pesar de haberlas pagado, ya



que el transporte que nos recogía otra vez era el que yo no podía utilizar.

Asesorada por nuestra PROFESIONAL en España, decidimos contratar una excursión para nosotros solos, con un acompañante, y no perder la oportunidad de visitar París.

Contratamos tres horas para recorrer el Sena y visitar la ciudad. Con nosotros iban el conductor y la guía. No sé cómo decirlo sin herir a los lectores. No olvidaré las palabras que empleó dicha guía "¿Qué hace usted en París? Los parálíticos están en el extrarradio. Al centro nunca vienen". Visitamos París desde el coche, nos dijo que si me andaba bajando y subiendo, no harían otra cosa. Y que ya me había dicho que los parálíticos no van a París. No sabía si lo que me estaba pasando era real. Nadie puede saber lo que sentí entonces

Nunca olvidaremos nuestro viaje de novios, aunque no pudiéramos disfrutar de los placeres como los demás, por culpa de la sociedad y ciertas personas que lo impidieron

Gracias Raquel por hacer que este mundo sea un poco mejor para todos.

La agencia de viajes nos ha devuelto el importe de la excursión que si hicimos pero sin poder bajarnos del coche, aunque los daños psicológicos han sido una pesadilla. Sólo pido...

Que la personas con discapacidad tengamos los mismos derechos y nunca, bajo ninguna circunstancia, tengamos que pagar un suplemento por el simple hecho de serlo.



Cocinas Asturianas

www.cocinasasturianas.com

Gijón 985 33 27 14 • Oviedo 985 27 50 87

TRANSFORMACIONES DE VEHÍCULOS SEGÚN SUS NECESIDADES

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



A.D.E.A.P.A.

Asociación de Espondilíticos
Asturianos

II DÍA IBÉRICO DE LA ESPONDILITIS

El pasado día 15 de marzo se celebró, por segundo año, el **DÍA IBÉRICO DE LA ESPONDILITIS**. Dicha fecha se escogió en 2007 por acuerdo entre la **Coordinadora Nacional de Asociaciones de Espondilíticos y ANEA (Asociação Nacional da Espondilite Anquilosante)**.

Se acordó también celebrar en dicha fecha un encuentro de todas las asociaciones de España y Portugal. El mismo tiene lugar, un año en España (organizado por la asociación que ostente la presidencia de la Coordinadora Nacional), y otro en Portugal (organizado por ANEA). El motivo es estrechar lazos entre todas las asociaciones, intercambiar experiencias y articular estrategias comunes para conseguir nuestros fines.

El pasado año se celebró en Salamanca y éste fue ANEA la encargada de la organización.

Los actos del programa se celebraron en la moderna sede que ANEA tiene en Estoril los días 14 y 15 de marzo, con la tradicional hospitalidad que es típica de nuestros vecinos portugueses.

El 14 por la tarde, tras la ceremonia de bienvenida, el Dr. Jaime Antunes, presidente de ANEA y médico de la Federación Portuguesa de Deporte Adaptado, pronunció una interesante conferencia sobre deporte y espondilitis que aclaró muchas de las dudas y falsos tabúes que tienen los pacientes sobre la práctica deportiva.



A continuación se celebró el encuentro de las asociaciones en forma de mesa redonda con la presencia de representantes de ANEA, APERG (Guadalajara), ACEADE (Córdoba), AVAES (Valencia), EAS (Sevilla), AEEF (Fuenlabrada), ASEA (Salamanca), AVIDEPO (Vigo), CEDADE (Coordinadora) y ADEAPA (Asturias).

Se habló de temas en los que las sociedades lusa y española aún son deficitarias, como el *fomento del empleo para discapacitados, terapia ocupacional, eliminación de barreras, formación y discapacidad, sistema nacional de salud, necesidades educativas especiales de los menores artríticos, concienciación social sobre nuestra discapacidad, diagnóstico precoz y formación de los profesionales de asistencia primaria, programas*

de rehabilitación continuada, reumatología pediátrica. De este encuentro salió el borrador del **"Manifiesto sobre la Espondilitis Anquilosante"** que en breve saldrá a la luz.

Como colofón de la jornada del sábado, los anfitriones lusos obsequiaron a todos los asistentes con una agradable cena en los salones del Hotel donde se hospedaban las delegaciones.

El domingo día 15, según el programa establecido, se desarrollaron las **"Primeras Espondiliadas"**. Éstas consistieron en singulares y divertidos encuentros deportivos entre los equipos de espondilíticos luso y español, desarrollados en la magnífica y sanamente envidiada piscina de rehabilitación que posee ANEA en su sede cercana a Estoril: boleypiscina, basquetpiscina,...

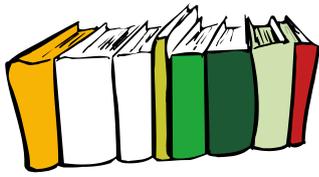
Para recuperar fuerzas, los participantes fueron agasajados con una succulenta parrillada de confraternización en la terraza que ANEA tiene en la última planta de su sede, regada con abundantes y sabrosos caldos de Extremadura y Alentejo.

Tras una agradable sobremesa los participantes se despidieron con la promesa de reencontrarse el próximo año en España y celebrar el III Día Ibérico de Pacientes con Espondilitis.


www.cjpa.es
www.cmpa.es
info@cmpa.es
 Fuertes Acevedo, 10. 33006 Oviedo/Uviéu
 Tel. 985 250 668 - 985 250 065 Fax 985 273 949


 CONSEJU DE LA
 CONSEJO DE LA
 MOCEDÁ
 JUVENTUD
 do Principado de Galicia
 do Principado de Asturias


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



RASTRILLO SOLIDARIO



El pasado sábado 6 de Junio, la Asociación Asturiana Contra la Fibrosis Quística celebró su *Primer Rastrillo Solidario de Venta de Libros*.



El acto tuvo lugar en el *Fontán de Oviedo*, ubicación ideal por el elevado número de personas que lo transitan, para cumplir con los objetivos fundamentales que se perseguía con la actividad:

- ▶ Por un lado, **divulgar la enfermedad** y contribuir a que cada vez, más ciudadanos, sepan lo que es la Fibrosis Quística, cuales son sus síntomas y conozcan la dualidad que existe entre las personas que solamente son portadoras y las personas que padecen la enfermedad.
- ▶ Por otro lado, **recaudar fondos para el mantenimiento de las actividades que desarrolla la entidad** y para el mantenimiento de su sede social, intentando compensar la situación de crisis económica que padecen las Administraciones Públicas y las Obras Sociales en las subvenciones que conceden a las entidades sin ánimo de lucro en el 2009.

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

Por último nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a las siguientes entidades:

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

Tamara Alcorta. Trabajadora Social FQ Asturias



**El Ayuntamiento de Noreña
en APOYO A LA DISCAPACIDAD**



Ayuntamiento de Cangas de Onís con la discapacidad



**EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
SOMIEDO**



Benito
SISTEMAS DE CARPINTERIA

Polígono de Villaoril, s/n. 33719 - NAVIA (Asturias)
Tifs.: 985 630 134, 985 630 390, 985 631 044
Fax: 985 630 039 - E-mail: info@benito-sdc.es



DISFAGIA

Es una alteración o trastorno de la deglución, desde la colocación de la comida en la boca hasta su llegada al esófago y su posterior paso por el estómago. Aparece en el contexto de una lesión del Sistema Nervioso Central como un síntoma.

La disfagia **no es una enfermedad**, sino que es un síntoma que aparece en diferentes patologías, habitualmente infravalorado, y que puede tener repercusiones graves para la salud y la calidad de vida de las personas que la presentan.

Es importante conocer su diagnóstico y su gravedad para establecer el plan terapéutico adecuado, cuyo objetivo es que el enfermo esté bien nutrido e hidratado con el mínimo riesgo de aspiración y el máximo bienestar.

La dificultad puede ser para tragar o deglutir sólidos y/o líquidos.

Los procesos que pueden originar una disfagia neurógena son:

- ▶ Accidentes Cerebro Vasculares
- ▶ Traumatismo craneoencefálico.
- ▶ Enfermedades neurodegenerativas: Alzheimer, Parkinson, ELA...
- ▶ Actuaciones quirúrgicas que afecten al tronco del encéfalo y pares craneales.

Como consecuencia de la disfagia pueden aparecer dos posibles complicaciones:

- ▶ Disminución de la **EFICACIA** de la deglución, lo que podría derivar en una desnutrición y/o deshidratación.
- ▶ Disminución de la **SEGURIDAD** de la deglución que provocaría la aparición de neumonías por aspiración.

¿CÓMO DETECTAMOS LA DISFAGIA?

Hay una serie de signos que permiten sospechar la existencia de disfagia, como son:

- ▶ Historia de neumonías recurrentes.
- ▶ Carraspeo durante la comida.
- ▶ Atragantamientos.
- ▶ Tos.
- ▶ Salida de alimentos por las fosas nasales.
- ▶ Inadecuado cierre labial.
- ▶ Babeo frecuente.
- ▶ Retención de la comida en la boca, o incapacidad de vaciar la cavidad oral.

FLYCOM

Francisco Javier Martínez Balbín

LATIGUILLOS - COMPRESORES - RACORES - VÁLVULAS - CILINDROS
HERRAMIENTAS NEUMÁTICAS - LUBRICANTES INDUSTRIALES
HIDRÁULICA - NEUMÁTICA

Avda. de los Campones, 256. 33211-Tremañes (Gijón)
Tíf./Fax: 985 324 321



José Carlos Botas García

ABOGADO DE LOS ILUSTRES COLEGIOS DE OVIEDO, GIJÓN,
VALENCIA, ALICANTE, LEÓN, PALENCIA, ZAMORA Y BURGOS

Oficinas: Uría, 18 - 2º dcha. 33003 - Oviedo.
Telfs. 985 214 296 - 985 212 985 · Fax: 985 217 673
E-mail: botas000@aranzadi.es

INDASA

TRATAMIENTO DE SUPERFICIES METÁLICAS

Cabrales, 12, Entlo.
33201 Gijón
Telfs.: 985 355 478
985 355 344
Fax: 985 350 291
compras@indasa.com

F.L. Diseño

MOBILIARIO Y DECORACION

Eksterio Quintanilla, 61. 33200 Gijón
Tel. 985 38 48 73 - Fax: 985 16 32 41

¿CÓMO TRATAMOS AL PACIENTE CON DISFAGIA?

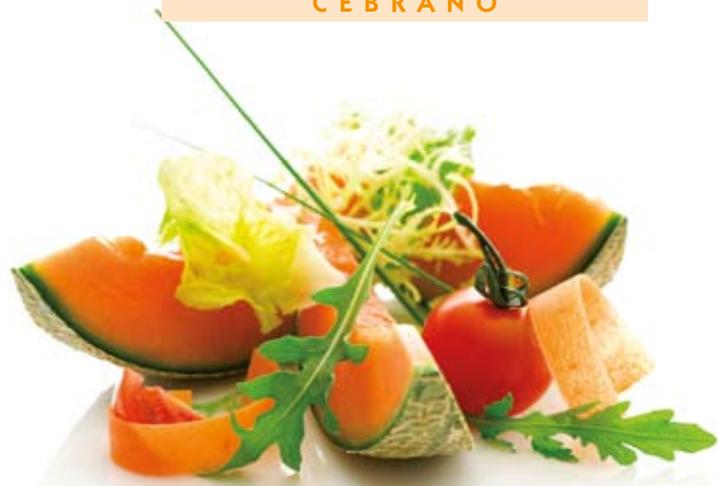
El objetivo final del tratamiento es que al paciente alcance unos patrones normales de alimentación, es decir, dieta oral con una correcta nutrición e hidratación, sin complicaciones respiratorias.

En aquellos casos en los que la persona tenga una enfermedad progresiva el objetivo será adaptar la alimentación a la evolución de la misma, garantizando la eficacia y la seguridad.

El tratamiento puede consistir en diversas estrategias según las características del paciente e implicar a distintos profesionales.

Las estrategias COMPENSATORIAS: no requieren la participación activa del paciente, sino que debe de contar-se con la colaboración del cuidador.

1. Posturales.
2. Volúmenes y consistencias, de los alimentos sólidos o líquidos, adaptándolos a las necesidades del paciente (uso de espesantes).
3. Favoreciendo el incremento sensorial (táctil, presionando con la cuchara en la lengua/ gustativa, sabor ácido / térmica, estimulación previa con frío/ incremento del volumen).
4. Control del entorno y presentación del alimento (ambiente tranquilo, concentrarse en el acto de comer).



Las estrategias TERAPEÚTICAS, con alimento o sin él. Cambian la fisiología de la deglución, precisan la colaboración del paciente, cierto aprendizaje y la capacidad para practicar por su cuenta.

1. Maniobras deglutorias.
2. Ejercicios de control motor, de los músculos implicados en la deglución.
3. Ensayos alimentarios.

Es importante cambiar los hábitos alimentarios, con ello nos referimos a:

- Posición del cuerpo del enfermo: **SENTADO**.
- Cuello: ligeramente flexionado hacia adelante.
- **NO** mezclar las diferentes texturas.
- Dar pequeñas cantidades de alimento, dejando **TIEMPO** suficiente para cada deglución.
- Realizar comidas frecuentes en pequeñas cantidades (5 ó 6 comidas/día).
- Evitar que hable mientras come, enseñarle a respirar profundo antes de comer, y a toser después de cada deglución.

Asociación CÉBRANO

GRUPO itma

- ▶ Limpieza integral de vehículos y tratamientos de chapas.
- ▶ Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio.

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

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

ORTOPEDIA CENTER

CALZADO PARA DIABÉTICOS
DESCANSO Y BIENESTAR

C/ Orán, 3 (Gijón). Tlf.: 985 34 33 76
Entrada Ambulatorio de Pumarín

GRUAS ROXU

OVIEDO
Ctra. Santander s/n. Meres (Siero)
Tlf.: 985 793 636. Fax: 985 794 048

GIJÓN
Tremañes, 11
Tlf.: 985 357 743

AVILÉS
Tabaza
Tlf.: 985 515 091. Fax: 985 515 582

esfer
CALIDAD CONSTRUCTIVA

restauración • interiorismo • rehabilitación

e-mail:comercial@esfer.es www.esfer.es

GALA DE DANZA

A BENEFICIO DE LA ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE



Todo el dinero recaudado de la venta de entradas se destinará al "Programa de Atención Multidisciplinar" que la asociación desarrolla y que cuenta con atención logopédica, psicológica, una trabajadora Social y con rehabilitación fisioterapéutica.

El pasado 17 de Mayo, Domingo, se celebró en el Teatro Filarmónica de Oviedo, la "3ª Gala Benéfica de Danza" patrocinada por "CAJASTUR", "ACSalsa" y "educaR", cuyos beneficios este año se han destinado a la Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple.

El evento fue organizado por Jesús Rivero, de ACSalsa, y contó con la participación de diversas asociaciones y grupos de baile del Principado de Asturias. En las dos horas que duró el espectáculo pasaron por el escenario la "Escuela de Danza Adagio", "Mares Danza", "Isabel Cabrero, su grupo de danza y Eduardo Cruz", "Tap Machina", "Escuela de Myrian Chamorro", "Mónica Nuñez y Ballet Candilejas", "ACSalsa", "Trío de Viento Arsis", "Fusión Oriental", "Diego y Joana", "Robert Tabeada, Mónica Núñez y el Ballet Candilejas", "Elisa y Alberto", "Escuela de Danza Patricia Laruelo" y "Melanie López".

Se contó con la presencia de Don José Vega, director de la Obra Social y Cultural CAJASTUR, y Doña María Jesús Rodríguez Menéndez, Concejala de Sanidad, que acudió en representación del Ayuntamiento de Oviedo.

Desde aquí, mostrar el más sincero agradecimiento a ACSalsa, y en especial a Jesús Rivero, por su esfuerzo e implicación personal y por pensar en el colectivo de Esclerosis Múltiple de Asturias al organizar este acto. Todo el dinero recaudado de la venta de entradas se destinará al "Programa de Atención Multidisciplinar" que la asociación desarrolla y que cuenta con atención logopédica, psicológica, una trabajadora Social y con rehabilitación fisioterapéutica.

ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA Y EXTRAORDINARIA DE AADEM

La Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple celebró su Asamblea General Anual el sábado, 25 de Abril, en el Centro Social de Ciudad Naranco, en Oviedo a las 11:00 h.

Se llevó a cabo la lectura y aprobación del balance económico del año 2008, así como la aprobación del informe de gestión 2008, del presupuesto previsto para el 2009 y del programa de actividades 2009. Posteriormente se celebró la Asamblea General Extraordinaria donde se eligió a la nueva Junta Directiva por mayoría absoluta, con Luís Miranda Fernández como Presidente.



RASTRILLO SOLIDARIO ASEMPA

El pasado 14 de Abril, durante la festividad de los Huevos Pintos, ASEMPA organizó el Primer Mercadillo Solidario.

Se han expuesto artículos artesanales elaborados a mano y cedidos por personas voluntarias (baberos, manteles realizados a encaje de bolillos, cuadros, pulseras...).

Todos los fondos recaudados de la venta de estos objetos serán destinados a la Fundación Isabel Gemio para la Investigación de las enfermedades neuromusculares y las enfermedades raras.

Animamos a todo el mundo a participar, realizando o comprando objetos, en el resto de rastrillos. Como los organizados por los concejos de Asturias, el pasado 7 de Junio en Grullos, Candamo y el primer fin de semana de Julio en Posada de Llanera.

Agradecemos la gran acogida que hemos recibido por parte del Ayuntamientos de Pola de Siero Candamo y Llanera así como también a las personas que nos han donado algún objeto realizado manualmente de forma desinteresada para su venta, a todas las empresas que han aportado su granito de arena (bolsas Honesa, bolsas Trabanco) y a las entidades y Organismos que conceden subvenciones para las actividades que realiza ASEMPA.

Beatriz Vázquez,
Trabajadora Social y
Junta Directiva de ASEMPA



Foto. Ricardo



Ayuntamiento de Gijón

Comienza el Verano

Llega el tiempo de disfrutar de nuestra ciudad, de sus jardines, de sus calles y de sus playas. Espacios que entre todos conservamos.

EMULSA pone todos sus recursos para que día a día mejore nuestra calidad de vida.

Disfrútalo



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS

DÍA MUNDIAL DE PARKINSON

El pasado día 14 de abril se celebró, en el Centro Asturiano de Oviedo, el Día Mundial de Parkinson con record de asistencia de socios. Los actos empezaron a las 11:30 horas de la mañana finalizando sobre las 20 horas.



Vega. Posteriormente se hizo entrega de los Pin de Oro Parkinson Asturias a **Dña. Gloria Villanueva**, Delegada de Mieres y a **D. Pedro Santamaría Pablos**, Vocal de la Junta Directiva y anterior tesorero de la Asociación, ambos por su inestimable y continua labor a través de los años a favor de los afectados de la Asociación.

Actuó el Coro Centro de Día de Personas Mayores Covadonga de Oviedo, los intérpretes de Tonada Asturiana José "el Che de Cabaños", "María Sánchez Blanco" la pastorina del Cares" y José Manuel García Álvarez y el Coro "Mucho Ruido" de la Asociación Parkinson de Asturias.

Y para finalizar hubo baile hasta que el cuerpo aguantó.

Dentro de los actos se hizo entrega de los Tulipanes de Oro 2009 al Ayuntamiento de Avilés y al Patronato San José de La Felguera y cerró el acto **Don José Vega**, Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur.

fés se hizo entrega del Primer Socio de Honor de Parkinson Asturias a la **Obra Social y Cultural de Cajas-tur**, recogido por su Director **D. José**

A las 13 h. empezó el acto Científico donde la Becaria **Dña. Lorena de Mena** informó sobre las investigaciones llevadas a cabo durante el año 2008 en el Laboratorio de Genética Molecular del H.U.C.A. Asimismo **D. Xabier Elcoroaristizábal** de la Universidad del País Vasco (UPV) presentó el proyecto sobre el Banco Nacional de ADN y solicitó voluntarios para formar parte del posterior estudio.

Hubo comida de confraternización entre los 160 socios asistentes de todas las delegaciones. Ya en los ca-



Distribuidor Oficial
SHARP

Tel. 985258151 Fax 985272756
E-mail: arco@arcoofimatica.com
www.arcoofimatica.com
C/Asturcon 2 Bajo - 33006 Oviedo

Copiadoras digitales
B/N y Color, Impresoras,
Fax, Videoproyectores
Informática,
Audiovisuales, S.A.T.



Tel.: 985 310 004
Fax. 985 311 630
Móvil 636 460 188

Isaac Peral y Caballero, Nave A-9
Pol. Mora Garay Tremañes - 33211 GIJÓN

OTROS ACTOS EN TORNO AL DIA MUNDIAL

- ▶ Conferencia de la **Dra. Cavallé Anducas**, Doctora en Medicina y Cirugía, Terapeuta Homeopática CEDH y especialista en medicina tradicional china, C.M.M.T.C. titulada "Buenos y malos días, conviviendo con el Parkinson".
- ▶ Presentación del concurso "Cuéntanoslo con Arte" en los locales de Parkinson Asturias en la Vega Santullano, convocado por la FEP y la fundación Medtronic para afectados de Parkinson, familiares y cuidadores.
- ▶ **Sonia Delgado** técnico de la Federación Española de Parkinson y responsable de "Parkinson responde", impartió una conferencia en los locales de Parkinson Asturias, calle Ámsterdam 7 bajo.
- ▶ Charla divulgativa "Parkinson y la Asociación" en la Casa de la Cultura de Llanes.



El pasado 4 de junio, en el Centro Cultural Cajastur San Francisco 4 de Oviedo, la Asociación Parkinson Asturias llevó a cabo un acto donde se reunieron los becarios beneficiarios de la BECA PARKINSON ASTURIAS, el responsable del Laboratorio de Genética del H.U.C.A, **D. Eliecer Coto**, el responsable de la Obra Social y Cultural de Cajastur **D. José Vega** y un importante número de socios y amigos de la asociación acompañados por la Consejera de Bienestar Social y Vivienda del Principado de Asturias y la Concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Oviedo.

El acto comenzó a las 18 horas con unas palabras del Presidente de Parkinson Asturias de agradecimiento a los asistentes. La 5ª Becaria, **Dña. Marta Díaz**, expuso la historia de la Beca a lo largo de sus siete años de existencia. A continuación **Dña. Lorena de Mena**, 4ª Becaria y hoy investigadora de la Ficyt, dio cuenta de la investigación que se lleva a cabo en el Laboratorio de Genética del HUCA y **D. Ignacio Fernández Mata**, primer becario y en la actualidad investigador en la Universidad de Washington dio noticias sobre los últimos avances en la línea de investigación genética de la enfermedad.

BECA PARKINSON ASTURIAS

La relación de la Asociación con todos los becarios beneficiarios de la BECA PARKINSON ASTURIAS queda muy bien plasmada en unas palabras que el primer becario escribió con motivo de la presentación del proyecto para los premios Farmaindustria, glosando lo que había supuesto en su vida la Beca Parkinson Asturias.

"El investigador y el paciente se conocen; el investigador sabe cuales son las necesidades por las que pasa el paciente; el paciente sabe lo que el becario investiga; los becarios forman parte de la Asociación y los pacientes forman parte de la investigación; becario y paciente saben uno del otro".

"Aún hoy, años después de haber sido el primer becario, sigo en contacto con aquellos pacientes que se alegraron por mis planes de futuro casi tanto como yo mismo, y que esperan mis e-mails o mis visitas para saber no sólo como va la investigación que realizo, sino también para preguntarme como estoy, o contarme el increíble trabajo que desde esa organización se realiza para el cuidado de los pacientes de Parkinson en nuestra región. Para mi es un honor haber sido el primer becario, abriendo camino para otros jóvenes llenos de ideas, que están haciendo de esta colaboración pacientes-investigadores algo que muchas otras organizaciones de enfermedades tan frecuentes como el Parkinson, deberían imitar, no sólo en España, sino en el resto del mundo".



Adhesivos Camisetas

Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)

CROMA

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



GASÓLEOS DEL NOROESTE S. L.
COMERCIALIZACIÓN DE PRODUCTOS PETROLÍFEROS, GASÓLEOS A B y C

CENTRO DE TRANSPORTES DE GIJÓN
EDIFICIO B. 33211- GIJÓN. TELF. 985 301 550 - FAX 985 311 199



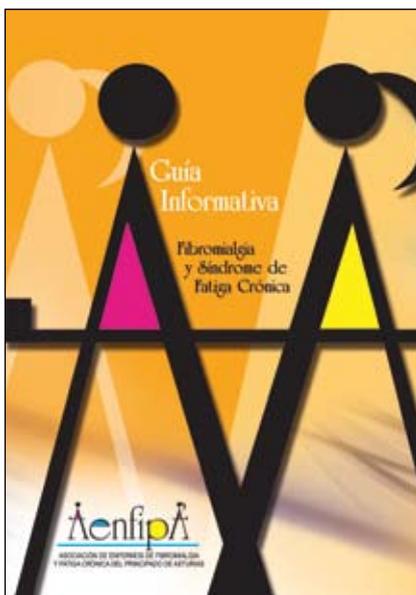
ASOCIACIÓN DE ENFERMOS DE FIBROMIALGIA
Y FATIGA CRÓNICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

GUÍA INFORMATIVA

SOBRE FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

Beatriz Martínez Fernández.
Trabajadora Social AENFIPA

Este proyecto representa un paso importante para nuestro colectivo que pretende con este trabajo dejar constancia de la necesaria intervención multidisciplinar para un abordaje integral de estas patologías, así como fomentar un mayor conocimiento por parte de las personas afectadas y sus familiares.



Portada de la Guía.

Sin lugar a dudas esta Guía contribuye también a la sensibilización general de la sociedad y de los/as distintos/as profesionales (sanitarios, sociales, políticos, otros) que intervienen en la atención de un colectivo vulnerable como consecuencia de las afectaciones que sufren y que repercuten en gran medida en muchos ámbitos de su vida cotidiana: relacional, profesional, familiar, etc.

No queremos dejar pasar esta oportunidad, sin conmemorar el pasado 12 de mayo, Día Mundial de la FM y el SFC con la lectura del VI Manifiesto en apoyo a estas enfermedades, a cargo de una de nuestras asociadas.

El 19 de junio del presente, AENFIPA presentó la primera Guía Informativa sobre Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica elaborada en nuestra Comunidad Autónoma acerca de estas enfermedades.



Personalidades asistentes a la presentación posan con directivos y socios de AENFIPA.

Estas actividades se desarrollaron en el salón de actos de la Obra Social y Cultural Cajastur de Oviedo y contaron con la presencia e intervención de las siguientes personas:

- D. José Vega Martínez. Director de la Obra Social y Cultural Cajastur.
- D^a. M^a Ángeles González Ayuso. Presidenta de AENFIPA.
- D. Pedro Riera Rovira. Decano de la Facultad de Medicina.
- D. Luís Arboleya Rodríguez. Reumatólogo del Hospital San Agustín (Avilés).

Este último ofreció una conferencia bajo el título "Novedades en Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica".

A través de estas páginas queremos agradecer a la **Obra Social y Cultural Cajastur** que una vez más apoye nuestros proyectos mediante la subvención tanto de esta Guía Informativa como de la nueva imagen corporativa de nuestra asociación, y la puesta a disposición del centro para poder desarrollar esta actividad, así como al representante de dicha entidad, Sr. Vega, por su participación en la inauguración de los actos.

Nuestro más sincero agradecimiento, asimismo, a todos/as los/as autores/as que han colaborado de forma altruista en la misma con sus aportaciones y comentarios.

La Guía **ESTÁ DISPONIBLE** en la web: www.fibromialgia-asturias.org
También se podrá obtener un ejemplar de la misma en nuestras oficinas de Oviedo y Gijón a partir de septiembre en horario de atención al público.



TALLER DE RECUPERACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES EN NIÑOS

Dolores Santos Castro.

Ya son dos años los que desde la **Unión de Discapacitados del Principado de Asturias** se viene desarrollando el Taller de Recuperación de Habilidades Motrices en niños, que hace referencia al estudio y la comprensión de los fenómenos relacionados con el movimiento corporal y el desarrollo de las capacidades del niño: inteligencia, comunicación, afectividad, sociabilidad y aprendizaje.

Este taller está dirigido a niños con una **franja de edad comprendida entre 3 y 14 años**, se imparte en nuestra sede social sita en la calle Balmes, N° 19 bajo de Gijón **en horario de miércoles, jueves y viernes**. En la actualidad se está interaccionando con cuatro grupos de trabajo que reciben dos sesiones semanales de una duración de cuarenta y cinco minutos.

El objetivo principal de este taller no es otro que el de fomentar habilidades motrices básicas que ayuden al niño a adaptarse al medio que le rodea, así como también:

- ▶ *El Descubrimiento de su propio cuerpo.*
- ▶ *El Descubrimiento de sus capacidades en el orden de sus movimientos.*
- ▶ *El Descubrimiento de los otros y de su entorno.*
- ▶ *El Desarrollo de la sociabilización.*

La acogida de este taller por parte de los padres ha sido muy positiva, actualmente participan en el mismo 10 niños, con un grado de asistencia muy satisfactorio.

Para alcanzar este objetivo se desarrollan una serie de actividades enfocadas al desarrollo de las habilidades y destrezas motrices del cuerpo:

- ▶ **Control corporal y Conciencia Corporal:** Esquema corporal. Actividad tónico-corporal equilibrada. Lateralidad. Respiración. Relajación y Sensopercepciones.
- ▶ **Locomoción: Reptación.** Gateo. Trepas. Ponerse de pie. Desplazamientos naturales. Desplazamientos contruados y saltos.
- ▶ **Manipulación:** Alcanzar. Tomar o agarrar. Soltar. Arrojar. Atajar. Lanzamientos y recepciones.
- ▶ **Habilidades específicas:** Bote. Conducciones, Golpeos. Fintas. Paradas y Desvíos.
- ▶ **Sociabilización.**

Todas las actividades, se realizan a través de una metodología activa interdisciplinaria, que pretende lograr los objetivos marcados. Efectuándose una evaluación individual y colectiva de los alumnos de manera continua, manteniendo reuniones periódicas individuales y personalizadas con sus familias en las cuales se les mantiene informados de la participación y evolución de cada niño.

La acogida de este taller por parte de los padres y resto de familiares ha sido muy positiva, de hecho la demanda va en crecimiento, actualmente participan en el mismo **10 niños**, con un grado de asistencia muy satisfactorio. Se trabajó con grupos reducidos por ello el número máximo de participantes en cada sesión es de 3 niños.





Trinidad Jiménez, nació en Málaga en 1962, licenciada en Derecho por la Universidad Autónoma de Madrid y experta en Relaciones Internacionales. En 1984 se afilió al PSOE, y desde entonces ha desempeñado distintos cargos dentro del partido.

Fue la candidata socialista a la alcaldía de Madrid en las elecciones municipales de 2003 y posteriormente Secretaria de Estado para Iberoamérica. Tras la remodelación del Gobierno de España del 7 de abril de 2009 fue nombrada Ministra de Sanidad y Política Social.

Trinidad Jiménez

Ministra de Sanidad y Política Social

El nuevo modelo de financiación de la Ley de autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia premia a las CC.AA que más evaluaciones hayan llevado a cabo, pero hay comunidades que aún no han dado una ayuda real a muchos de los dependientes ya evaluados. ¿No resulta contradictorio con los fines de esta ley?

La Ley ha establecido un sistema de financiación contando con la corresponsabilidad de todas las administraciones públicas implicadas en su desarrollo y se basa en la existencia de tres niveles de protección.

El nivel mínimo es financiado por la Administración General del Estado, que aporta una cantidad por cada persona reconocida como dependiente con derecho a prestación que se ha comunicado al sistema informático del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Además, para completar este nivel, la Ley establece el nivel de protección acordado, que se acuerda entre el Estado y cada comunidad autónoma. El criterio de reparto premia a las CC.AA más eficientes en la aplicación de la ley, lo que me parece más justo.

Al mismo tiempo, a partir del acuerdo logrado en el Consejo Territorial de la Dependencia de abril, el 20% de la financiación del nivel acordado se aplica a las personas a las que el sistema ya les ha reconocido su derecho a una prestación económica, no a las personas evaluadas.

Los baremos aplicados en la valoración de las personas dependientes son muy cerrados, por lo que no tienen en cuenta la situación del cuidador principal, si la persona vive en un área rural o urbana, los recursos del entorno... ¿No opina que quizás sea el momento de hacer un alto en el camino de la aplicación de la ley y replantearse todas estas cuestiones?

Para determinar la atención que debe recibir cada persona existe un Plan Individual de Atención, que fija las prestaciones y servicios adecuados a cada situación y entorno para desarrollar una vida digna. Estos planes se hacen a partir de una valoración de la persona, basada en un baremo elaborado de acuerdo a la Clasificación Internacional de Funcionamiento, Discapacidad y Salud de la Organización Mundial de la Salud. Esta clasificación es el referente internacional en todos los países de nuestro entorno para valorar las situaciones de dependencia. Hay que destacar que el baremo es muy abierto y tiene en cuenta todas las circunstancias que rodean a la persona y en las que desarrolla su vida para aplicar unos recursos u otros.

En todas las CCAA no se siguen los mismos criterios de aplicación para establecer el sistema de copago en cuanto a los servicios, por ejemplo, en algunas se utiliza como mínimo exento el IPREM, en otras el IRSC el SMI, mientras que alguna CC.AA ha llegado a dos veces el IPREM, por tanto, el mismo servicio, dependiendo de la comunidad tendrá un coste u otro. ¿No cree que deberían establecerse un criterio homogéneo en todas las CC.AA?

Las Comunidades Autónomas deben respetar los mínimos aprobados por el Consejo Territorial. Estos mínimos permiten garantizar un tratamiento homogéneo a la hora de determinar la capacidad económica y aportación financiera de los beneficiarios en todo el territorio nacional, y a la vez autoriza a las Comunidades a que establezcan las mejoras que estimen oportunas. Quiero destacar que son el Ministerio de Sanidad y Política Social y las CC.AA quienes fijan la participación del beneficiario en el coste de las prestaciones del Sistema.

En 2007 se firmó un convenio entre el entonces Ministerio de Trabajo, el Principado de Asturias y el Ayuntamiento de Langreo para la creación de un Centro de Referencia Estatal para Personas con Graves Discapacidades Neurológicas. ¿Podría decirnos cuáles son los plazos previstos para su puesta en marcha?

El Centro Stephen Hawking ha sido licitado en el mes de junio. Ahora deberá cumplir las diferentes etapas de adjudicación y ejecución de las obras y tenemos prevista su entrada en funcionamiento en 2012. Se dedicará a la promoción de la autonomía personal y la prevención de situaciones de dependencia de las personas con discapacidades de origen neurológico.

Además, el Stephen Hawking tendrá una doble naturaleza, ya que será centro de referencia estatal y centro de intervención directa. Como centro de referencia, contará con servicios de estudios e investigaciones, formación especializada y difusión de información sobre discapacidades de origen neurológico. Como centro de intervención directa, ofrecerá atención especializada a personas con discapacidades ocasionadas por trastornos neurológicos, a sus familias y a personas cuidadoras.



Se han unido en el Ministerio que usted dirige dos secretarías Sanidad y Política Social, algo que ha venido siendo demandado históricamente por el sector de la discapacidad, dada la interrelación de las políticas sanitarias y las sociales, por lo que lo consideramos un gran acierto. ¿Nos podría adelantar cuáles van a ser las líneas de actuación conjunta de ambas secretarías?

Quiero subrayar que la convergencia en un mismo Ministerio de la política sanitaria y la política social es una gran oportunidad para avanzar en la consolidación del Estado del Bienestar. Son dos políticas que se cruzan en el ámbito sociosanitario y el desarrollo de estos espacios comunes es la mejor fórmula para conseguir una buena planificación, optimizar la inversión y potenciar la gestión de calidad de estos servicios.

Además, en un país como España, que es el cuarto más envejecido de

la UE, es fundamental coordinar ambas áreas. Con esta organización se benefician los ciudadanos, que dispondrán de servicios más adecuados a sus necesidades, a la vez que se optimiza el gasto.

Asimismo, con el desarrollo de la Ley de Dependencia, los servicios sociosanitarios se están potenciando y deberán hacerlo aún más. Esto significa poner a disposición de los ciudadanos más servicios y de forma más eficiente.

¿No cree que la aplicación de una política en la que se priorice la medicina preventiva aplicada a las personas con discapacidad traería más beneficios que costes a medio y largo plazo?

Por supuesto. Por eso vamos a incrementar las políticas de prevención y de promoción de la salud, con un enfoque integral de la persona, para ofrecer mayor seguridad y protección a los ciudadanos.

Por ejemplo, la Ley de Dependencia prevé la prevención de las situaciones de dependencia. Por este motivo, como ya anunció el presidente del Gobierno en el III Congreso Estatal de las Personas Mayores en mayo, desde el Ministerio que dirijo, vamos a poner en marcha un Plan Integral de Promoción del envejecimiento activo y saludable, uno de cuyos objetivos es promover actuaciones orientadas a la prevención de estas situaciones.



Asamblea General Ordinaria del CERMI Estatal, celebrada en el Palacete Duques de Pastrana, del C.R.E. clausurada por Trinidad Jiménez, en la foto: Abel González y Mónica Oviedo en representación del CERMI Asturias (Secretario del CERMI Asturias y la Presidenta del CERMI Asturias). M^a Ángeles Cózar y Gonzalo Rivas representantes del CERMI Andalucía.

La convergencia en un mismo Ministerio de la política sanitaria y la política social es una gran oportunidad para avanzar en la consolidación del Estado del Bienestar.

www.latabernadelpiano.es
restaurante@latabernadelpiano.es

GRUPOTAPIA

Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com

SEGURIDAD Y TELECOMUNICACIONES

La Ley de Dependencia marca sin duda alguna, un antes y un después en la atención social y en nuestro estado de bienestar, ya que supone dar cobertura de cuidados profesionalizados a las personas que no pueden valerse por sí mismas, con responsabilidad de los poderes públicos, garantizando una mayor calidad de vida, de autonomía y de dignidad.

LOS RETOS

de la dependencia

La dependencia es una cuestión de especial trascendencia para el conjunto de la ciudadanía, y por supuesto para la Unión General de Trabajadores. Hecho que se pone de relieve en los muchos años que la UGT llevaba demandando la necesidad de que en nuestro país se configurase un sistema de apoyo y ayuda a las personas en situación de dependencia.

Garantizar el bienestar de todos y cada uno de los ciudadanos y asegurar su acceso a una red pública sanitaria, educativa y de atención social que minimice las desigualdades, supone un reto para el conjunto de la sociedad, y así ha quedado recogido en las **Resoluciones del XII Congreso de UGT Asturias**.

UGT siempre ha defendido que la financiación del sistema de dependencia sea estable, suficiente y sostenible en el tiempo.

Un correcto desarrollo e implantación de la Ley de Dependencia debe hacer posible y efectivo un sistema de servicios de calidad, **garantizando la dignificación de este empleo**, para que el derecho de atención y cuidados que reciban los ciudadanos respondan a los principios de la ley: el carácter público de las prestaciones del Sistema, la prevalencia de los servicios sobre las prestaciones económicas, la universalidad en el acceso a las prestaciones en condiciones de igualdad, calidad y sostenibilidad.



Usuarios del Centro de Apoyo a la Integración en una de sus actividades diarias.

Desde UGT consideramos prioritario el desarrollo de un sistema de protección social que vaya más allá de las prestaciones económicas, a través del establecimiento de una red de servicios sociales públicos, plurales y de calidad, contribuyendo como Sindicato a realizar un papel de corrección de los distintos desequilibrios interterritoriales.

Esto pasa, sin duda, por la necesaria ampliación y consolidación de la red de servicios, con una distribución equilibrada en todo el territorio asturiano, el reforzamiento del control adecuado de los niveles de calidad de estos servicios, la articulación de sistemas eficaces de inspección que supervisen tanto las condiciones materiales y funcionales de los propios servicios, calidad en el empleo, la coordinación sociosanitaria como un instrumento esencial en el desarrollo y aplicación de la ley, el desarrollo de políticas de prevención a la dependencia y por supuesto, la priorización de los servicios frente a las prestaciones económicas.

UGT siempre ha defendido que la financiación del sistema de dependencia sea **estable, suficiente y sostenible** en el tiempo. Por tanto, es necesario hacer un esfuerzo por parte de la Administración General del Estado para mejorar la financiación de las Comunidades Autónomas, mediante la habilitación de fondos que vayan destinados a la creación de servicios, y modificando los criterios que se tienen en cuenta a la hora de establecer el marco de cooperación interadministrativo de manera que se acerquen más a la realidad actual de Asturias, como es el índice de envejecimiento o población dependiente.

La calidad de los servicios sociales, y de la atención a las personas dependientes se define de forma muy resumida por la profesionalización y formación de quienes realizan esas tareas, por las condiciones salariales y de trabajo en las que se desempeñan y por los recursos públicos puestos a su disposición.



INFORME DE EMPRESAS 2008

El Servicio de integración laboral de COCEMFE-ASTURIAS ha presentado un cuestionario de evaluación a todas las empresas que han realizado algún proceso de selección en el año 2008, obteniendo respuesta de un 30% de ellas.

El 100% de las empresas valora como excelente o buena la profesionalidad de los técnicos del servicio, y de la atención recibida por ellos, haciendo especial hincapié en el trato personal y/o telefónico y en el asesoramiento. Las empresas cuyo proceso se culminó con la contratación de personal,

se muestran satisfechas con la persona contratada y su grado de integración en la empresa.

Cabe resaltar que las cualidades que más valoran del servicio son la eficacia, la responsabilidad y la experiencia. Y que el 75% no aprecia ninguna deficiencia.

Se puede observar que el 100% de los empresarios califican de una manera favorable la profesionalidad de los técnicos del equipo. Incidiendo en que un 80% la definen como excelente.



Gráfico 1. Valoración del Servicio: ¿Era como Vd. esperaba?

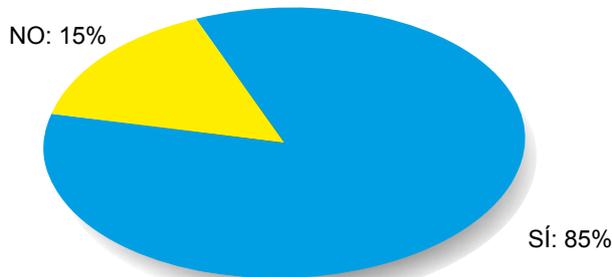
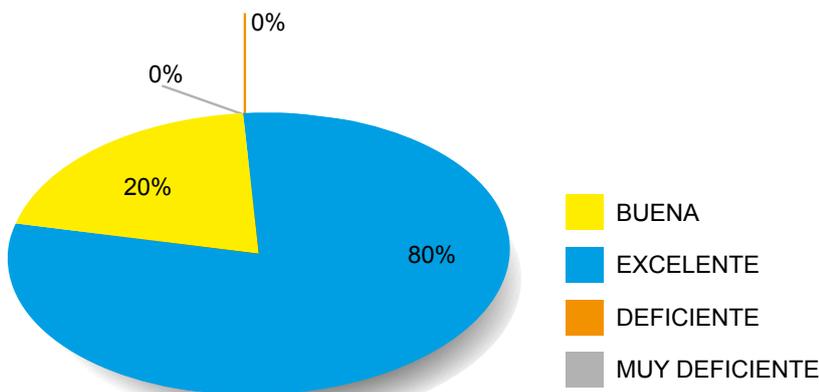


Gráfico 2. Profesionalidad de los técnicos que le atendieron.



Nivel de respuesta que recibieron las empresas a sus necesidades o demandas:

Gráfico 3.1. Atención telefónica

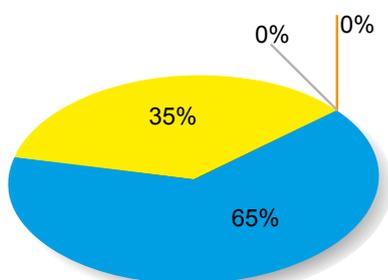


Gráfico 3.2. Trato personal

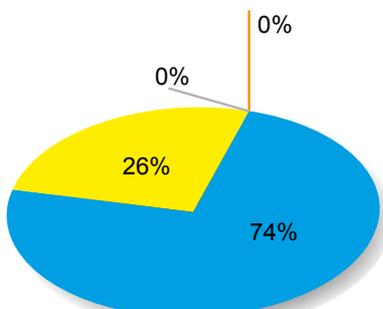


Gráfico 3.3. Información

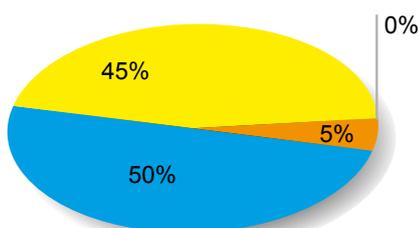


Gráfico 3.4. Asesoramiento

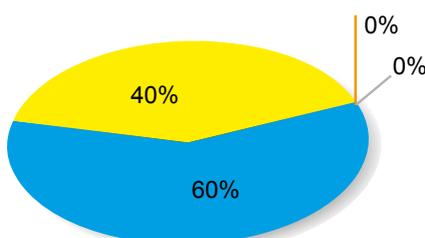
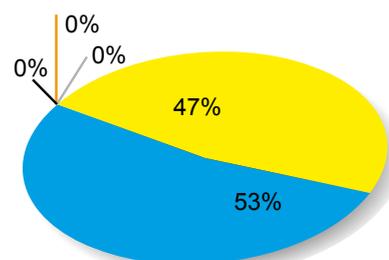


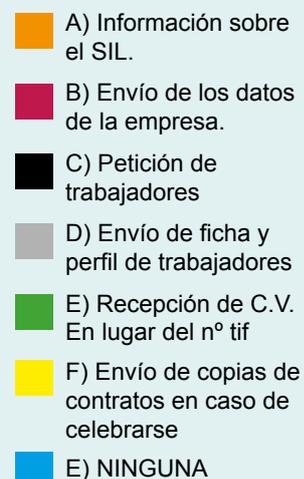
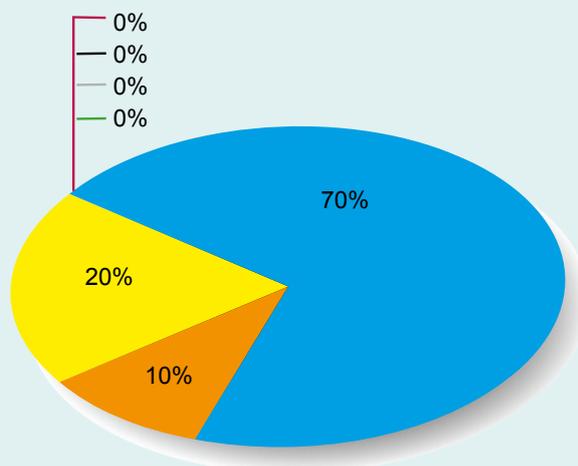
Gráfico 3.5. Atención aspectos técnicos



En cuanto a la respuesta que recibieron a sus demandas, se valora también de una manera positiva y eficaz generalmente. La calidad mejor calificada corresponde a el trato personal, telefónico y al asesoramiento recibido por las empresas a la hora de realizar las ofertas. Calificado en su mayoría como excelente.

El protocolo de gestión de las ofertas, exige al empresario y al servicio realizar una serie de pasos o fases para cada proceso de selección. Hemos preguntado si en algún momento alguna de estas fases ha podido parecer innecesaria o injustificada. La respuesta ha sido que para un 70% de los encuestados todos los pasos son justificados, solamente para un 20% sería una formalidad innecesaria enviar una copia del contrato celebrado y para un 10% la parte prescindible sería la información a cerca del servicio ya que conocían previamente su funcionamiento.

Gráfico 4. Formalidades innecesarias



En el caso de las empresas cuyo proceso culminó con la contratación de uno o más candidatos, nos hemos interesado por el grado de satisfacción con la persona contratada y su integración en la empresa. El 80% se

muestran satisfechos con la incorporación, y solo un 20% han contestado No sabe / no contesta, dicho porcentaje correspondería a empresas que finalmente no realizaron ninguna contratación.

Gráfico 6.1. Grado de satisfacción con la persona contratada

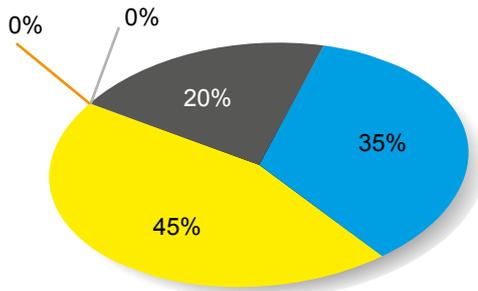
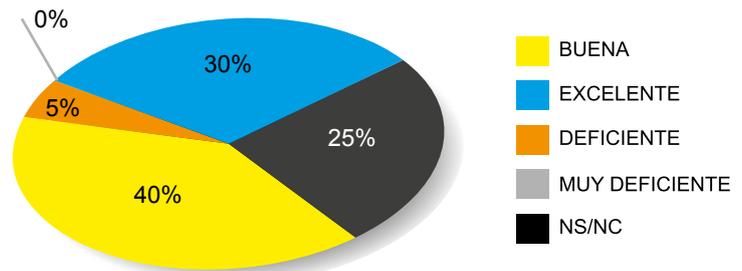
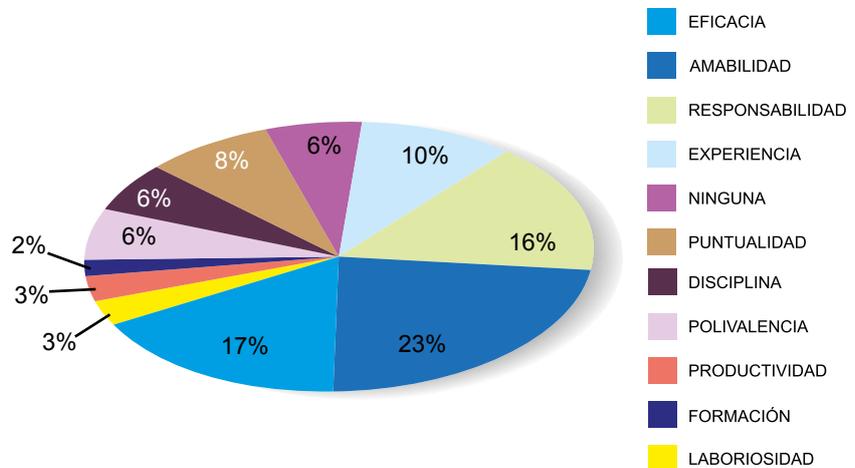


Gráfico 6.2. Grado de satisfacción con su proceso de integración en la empresa



Se muestra a continuación el gráfico de las cualidades a resaltar del servicio en el que, los empresarios que señalaron alguna, acentuaron de manera importante la eficacia y la amabilidad de los técnicos.

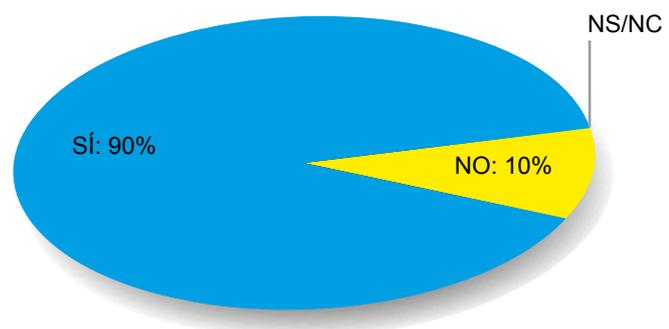
Gráfico 7. Resaltar cualidades del servicio



Para finalizar, preguntamos sobre la posibilidad de contratar en el futuro a otra persona con discapacidad, el 90% contestaron de manera afirmativa, siendo la respuesta del 10% restante No sabe / No contesta.

Podemos concluir resumiendo que los empresarios califican globalmente de manera positiva el trabajo que se realiza desde el Servicio de Integración Laboral de COCEMFE-ASTURIAS, valorando especialmente su eficacia y profesionalidad.

Gráfico 9. Después de su experiencia, ¿contrataría a otra persona con discapacidad?



Practica el **Paradising** by Yogui & Bubu



Desde que nos vinimos a Asturias, Bubu y yo practicamos el Paradising todos los días: hacemos deporte, visitamos lugares increíbles, descubrimos arte y cultura en cada rincón... Además, ya no hace falta que robemos las canastas a los turistas, porque aquí en Asturias puedes comer que te mueres isin que resulte ruinoso! Esto sí que es el Paraíso... ¡Oh, oh, oh, oh!
Informate en www.infoasturias.com 902 300 202

 **Asturias**
paraiso natural

ASAMBLEA GENERAL DE COCEMFE ASTURIAS

2009

El pasado 26 de junio tuvo lugar la Asamblea General Ordinaria de Cocemfe-Asturias, que reunió como cada año al llegar estas fechas, a la práctica totalidad de las asociaciones federadas.



Se trataron los distintos puntos que formaban parte del orden del día, entre ellos: la ratificación de la Memoria de actividades correspondiente a 2008, así como la Memoria Económica, el Balance anual, el Presupuesto 2009 y el Plan de Actuación.

A cada asociación le fue entregado un ejemplar en formato papel de la Memoria de actividades 2008, y pudimos disfrutar de un video de diez minutos de duración, elaborado por el Grupo Iniciativas de Co-

municación Integral, cuya impecable factura se ajustó a lo que esta agencia de comunicación nos tiene acostumbrados.

Este año el video estuvo especialmente dedicado a los recursos de alojamiento y convivenciales de COCEMFE-ASTURIAS, mostrando imágenes del CAI de Viesques, incluida el acto de inauguración presidido por SM la Reina, y donde se recogen emotivas imágenes, como las grabadas en la vivienda con apoyos de la Felguera, de titularidad del

Principado de Asturias y gestionada por nuestra Confederación.

Dentro de la corriente de desarrollo que nuestra Confederación experimenta durante los últimos años, hay que mencionar que se ratificó la incorporación en Cocemfe-Asturias de dos de las tres asociaciones que lo habían solicitado durante este año: la Asociación Corea de Huntington de Asturias y la Asociación Asturiana de Ataxias Covadonga, cuya admisión había sido aprobada en la reunión del Consejo Social celebrada el pasado 28 de mayo.

La Asociación Corea Huntington de Asturias, con domicilio social en Oviedo, tiene como principales objetivos representar, promover y defender los intereses peculiares de las personas afectadas por la Corea de Huntington, así como a sus familiares, procurando la mejora de sus condiciones de vida, principalmente en el ámbito asistencial, social, económico y cultural, sirviendo de cauce de expresión de sus necesidades y aspiraciones.

La Corea de Huntington es una enfermedad neurológica, hereditaria y degenerativa, que debe su nombre al médico **George Huntington**, quien la describió por primera vez en 1872.

La Asociación Asturiana de Ataxias "Covadonga" comparte su sede en Gijón con la Federación de Ataxias de España (FEDAES), de la cual forma parte. Tiene como objetivos prioritarios promover el estudio y la investigación científica en el campo de estas enfermedades minoritarias y poco estudiadas hasta la fecha.

Se entiende por "Ataxia" el trastorno caracterizado por la disminución de la capacidad de coordinar los movimientos, manifestándose como temblor de partes del cuerpo durante la realización de movimientos voluntarios, como dificultad para realizar movimientos precisos o como dificultad para mantener el equilibrio de la postura corporal. Generalmente la ataxia está causada por una pérdida de función en el cerebelo, que es el encargado de coordinar los movimientos para que éstos sean fluidos y precisos, o por alguna anomalía en las vías principales que conducen los impulsos nerviosos hacia dentro o hacia fuera del cerebelo.

Con estas dos incorporaciones, son ya **23 las asociaciones** que forman parte de COCEMFE-ASTURIAS, por lo que damos un paso más en la política de agrupar a todas las entidades que luchamos por un objetivo común, que es, en definitiva, la mejora en todos los sentidos de la calidad de vida integral de las personas con discapacidad física y orgánica.

FUNDACIÓN FAEDIS

PARA LA PROMOCIÓN DEL EMPLEO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

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



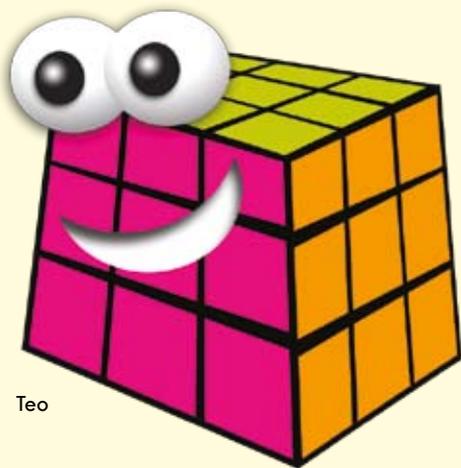
ME MUEVO

POR LA DISCAPACIDAD

El pasado 13 de mayo Cajastur y Cocemfe-Asturias presentaron a los medios de comunicación un novedoso juego de mesa llamado "ME MUEVO".



Mónica Oviedo, José Luis Iglesias Riopedre y José Vega.



Teo

El acto estuvo presidido por el Consejero de Educación y Ciencia, José Luis Iglesias Riopedre, el Director de la Obra Social y Cultural de Cajastur, José Vega y Mónica Oviedo, Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias, los cuales procedieron a desgranar los pormenores del divertido y didáctico juego a los allí convocados, prensa, directores de Centros del Profesorado y de Recursos, equipos de Orientación Educativa, así como distintos representantes de asociaciones del sector de la discapacidad.

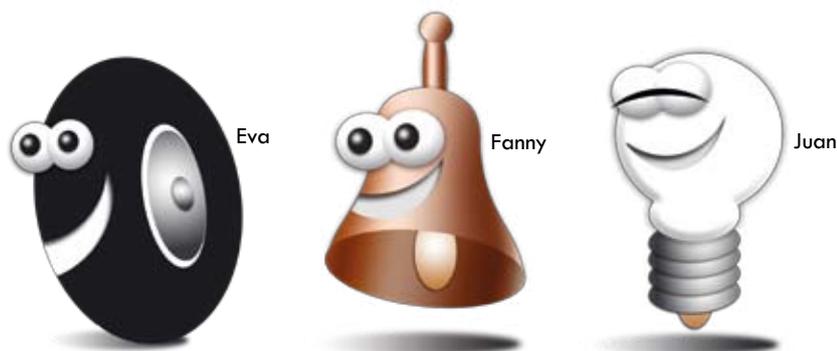
José Vega, *director de la Obra Social y Cultural de Cajastur*, manifestó que se trata de un juego en el que todos ganan, sirviendo así para que los niños se pongan en el lugar de las personas con discapacidad.

El Consejero de Educación del Principado de Asturias se mostró en todo momento encantado con este proyecto, del cual dijo le parecía muy interesante por lo que su Consejería lo ha apoyado desde un principio, ya que entiende que, jugando, los niños pueden conocer situaciones de la vida diaria de personas con diferentes discapacidades.

Por su parte, la Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias, Mónica Oviedo, recalcó la importancia de que este juego no se quede en un armario o una estantería, sino que se incorpore de forma normalizada a las actividades escolares, que se toque y se examine, para que los niños puedan educarse en valores como la solidaridad, igualdad, respeto...

Se trata de un juego infantil educativo, pensado para niños y niñas de primaria, a partir de cuarto EGB, aunque puede participar toda la familia, puesto que su esquema es muy parecido al popular juego de la Oca.

Su objetivo es el de educar en valores a los niños y niñas asturianos de enseñanza primaria, además de acercarles al concepto de Accesibilidad Universal y Diseño para todos.



Me muevo es un juego en el que no importa quién llegue antes: todos los participantes aprenden, desde el momento en que están jugando, porque "están recorriendo su ciudad". Se pretende minimizar la competitividad, así como potenciar los aspectos positivos, intentando proponer soluciones a las trabas que los jugadores vayan encontrando. Todo ello dentro del aspecto concienciador que se persigue de acercamiento hacia los problemas de las personas con discapacidad y su entorno, como primer paso para generalizar la idea de la necesidad de "un diseño para todos".

La **Obra Social de Cajastur ha patrocinado 3.000 unidades del juego**, en su patente y sólido compromiso con la sociedad, especialmente con los sectores más desfavorecidos.

El juego cuenta con cuatro personajes, dos de ellos con discapacidad sensorial, uno motora y otro intelectual, y se basa en una idea original de **José Antonio Cortés**, presidente de la Asociación de Personas con Discapacidad Física de Castro Ur-

diales (ADICAS), idea materializada por Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, (CEE) de COCEMFE-ASTURIAS. Cortés ha manifestado su satisfacción al haber constatado que el Grupo Iniciativas ha sabido captar el espíritu con que esta asociación cántabra lo concibió.

Grupo Iniciativas ha llevado a cabo la adaptación del tablero para que el paseo por las casillas, centrado originalmente en Castro Urdiales, haga ahora alusión a lugares emblemáticos del Principado de Asturias, tales como la Basílica de Covadonga, la Catedral de Oviedo o el Cabo Peñas. Con Juan, Eva, Fani y Teo, los nombres de los personajes, se puede recorrer Asturias poniéndose en la piel de su personaje, viviendo de manera diferente el juego, dependiendo del tipo de discapacidad que te haya tocado. De esta manera se hace hincapié en que las personas con discapacidad no son un todo homogéneo.

La **Obra Social y Cultural de Cajastur** desea hacer llegar este juego a todos los centros escolares de prima-



SM la Reina Doña Sofía recibe un ejemplar de "ME MUEVO" durante su visita al CAI.

ria de nuestra región, estando previsto que a partir del próximo otoño, coincidiendo con el comienzo del curso escolar, **Cajastur** convoque una serie de reuniones con los directores de los centros escolares de nuestra comunidad autónoma para que los técnicos de la Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS expliquen a los profesores los pormenores del juego, con el fin de que estos, a su vez, puedan enseñarlo a sus alumnos. La idea es que cada colegio asturiano reciba tres unidades del "Me muevo". Cabe destacar a modo de anécdota, que el Director de la **Obra Social y Cultural de Cajastur**, hizo entrega de un ejemplar del "Me muevo" a SM la Reina Doña Sofía, que mostró gran interés por las características del mismo.



Fundición Nodular
Sociedad Anónima

"Innovamos para crecer"



La Fundición, 4. · 33420 Lugones. · Asturias (España) · Tel.: (34) 985 269 189 · Fax: (34) 985 263 274 · www.nodular.com · mail@nodular.com

VALORES SOLIDARIOS

Jessica García Brión
Trabajadora Social COCEMFE-ASTURIAS

La Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS ha puesto en marcha durante la Campaña Escolar 2008-2009, dos Programas Educativos:

- Educar para Integrar.
- Atención a la Diversidad en el Ámbito Educativo.

Educar para Integrar

Es el tercer año consecutivo que se pone en marcha este Proyecto educativo, dirigido al alumnado de los colegios de Preferencia motóricos y auditivos del Principado de Asturias. Durante la campaña escolar 2008-2009 se ha trabajado fundamentalmente en 3 áreas educativas: **Gijón, Oviedo y Valdés.**

Los centros educativos que participaron en la misma fueron los siguientes:

- C.P Jacinto Benavente (Gijón).
- C.P Cabueñes (Gijón).
- Lloreu (Gijón).
- C.P La Ería (Oviedo).
- C.P Gesta I (Oviedo).
- C.P Gesta II (Oviedo).
- Ramón Muñoz (Valdés).

Este programa cumplió ampliamente con el **Objetivo** de acercar a los niños y niñas el concepto de discapacidad en sus múltiples facetas, proporcionándoles las herramientas necesarias para que puedan actuar de una manera adecuada ante la presencia de una persona con discapacidad, fomentando los valores de integración y tolerancia, respeto y empatía así como apoyarlos en todas aquellas actividades extraescolares, para que puedan participar del ocio y tiempo libre en las mismas condiciones que sus compañeros.

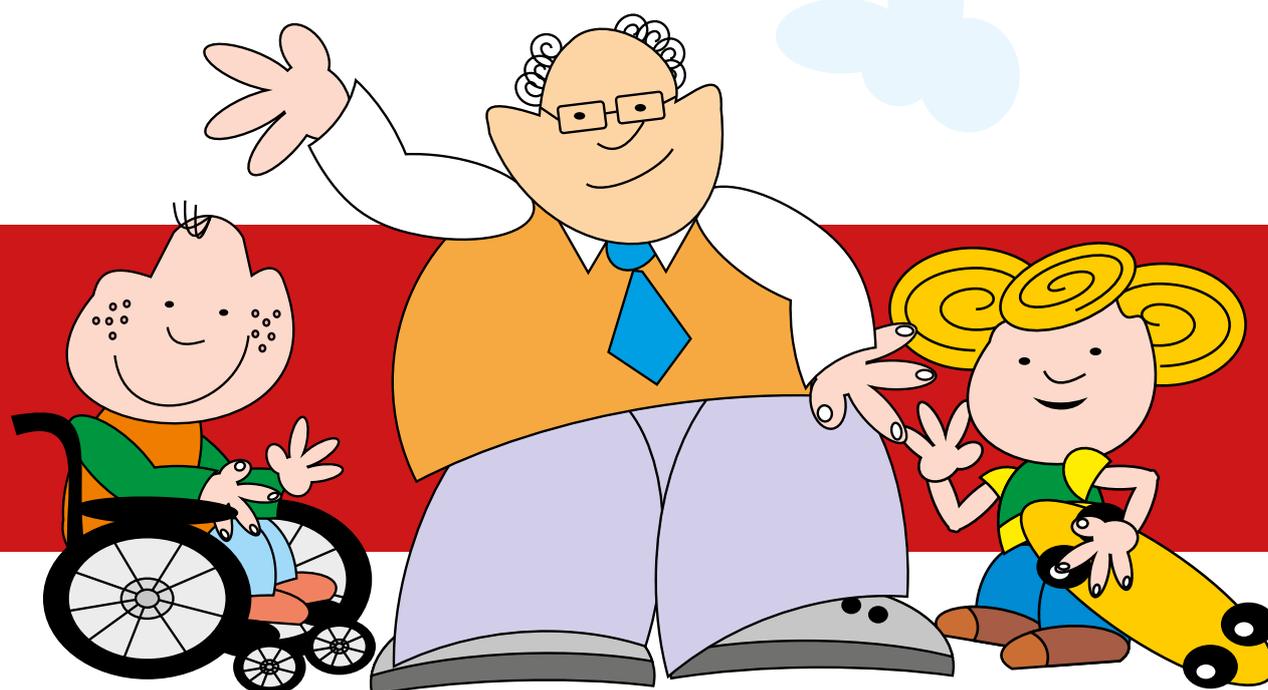
La Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS valora muy positivamente la campaña escolar 2008-2009 ya que se realizaron **más de 100 dinámicas** llegando a interactuar con un total de **325 alumnos y alumnas**, siendo un éxito tanto de participación como de resultados.

Finalmente se entregó el **Premio al Centro Colaborador**, recayendo este año en el **C. P Lloreu** por la implicación y sensibilidad demostrada tanto por la

Junta Directiva como por el Profesorado y por supuesto por el alumnado durante el desarrollo de la Campaña. En el acto estuvieron presentes, **Dña. Felicidad Balbuena**, (Asesora Técnica Docente del Servicio de Alumnado, Participación y Orientación Educativa de la Consejería de Educación, **Dña Mónica Oviedo Sastre**, **D. Javier Mateos Piñán** (Coordinador de la Comisión de Educación), quienes entregaron el Premio a **D. Jovino López** (Jefe de Estudios del Centro).

Dña. Felicidad Balbuena entrega a D. Jovino López el premio al Centro Colaborador 2008-2009.





Atención a la Diversidad en el Ámbito Educativo

Es el Primer año que la Comisión de Educación pone en funcionamiento este proyecto con la realización fundamental de las siguientes acciones:

Colaboración activa con los Centros de Educación Secundaria del Principado de Asturias, junto con los Departamento de Orientación para facilitar al alumnado con discapacidad y sus familias información y orientación individualizada.

Realización de Campañas divulgativas en los primeros ciclos de Educación Secundaria Obligatoria.

Formación de Formadores, que nace con el objetivo fundamental de formar a los futuros trabajadores en el ámbito de lo social acerca de los distintos conceptos de discapacidad, barreras arquitectónicas y urbanísticas, sociales y de comunicación así como de recursos sociales existentes en la comunidad. Para ello se tra-

bajó en los Módulos de Integración Social de Avilés y Gijón

A lo largo de esta Campaña **se atendieron a más de 160 alumnos.**

Ambos Proyectos financiados por la Consejería de Educación y Ciencia, lograron proporcionar al alumnado del Principado de Asturias una formación integral en materia de discapacidad y recursos sociales, llegando a un **total de 485 alumnos y alumnas.**

15^a Edición del Plan Formación en Prevención de Riesgos Laborales

ABIERTA MATRÍCULA. MODALIDAD SEMIPRESENCIAL. PLAZAS LIMITADAS

TÍTULO OFICIAL DE TÉCNICO DE NIVEL SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES. TRES ESPECIALIDADES

Inicio del curso: **4 de Septiembre. Duración: 650 horas semipresenciales (22 seminarios)**

Horarios: **viernes tarde de 16:30 a 21:30 y sábados mañana de 9:00 a 14:00**

Última oportunidad para obtener el título de técnico superior en prevención de riesgos laborales, pasa a ser máster postgrado de la universidad

Cámara
Gijón

www.camaragijon.es

Información e inscripciones:

Cámara de Comercio, Industria y Navegación de Gijón - Carretera Piles al Infanzón, 652 - 33203 Gijón (Asturias) - T: 965 180 284 jalonso@camaragijon.es

Entidad Formativa Homologada por la Consejería de Trabajo y Promoción de Empleo del Principado de Asturias. N° Autorización: 33/0024/00





TURISMO, OCIO Y DEPORTE PARA

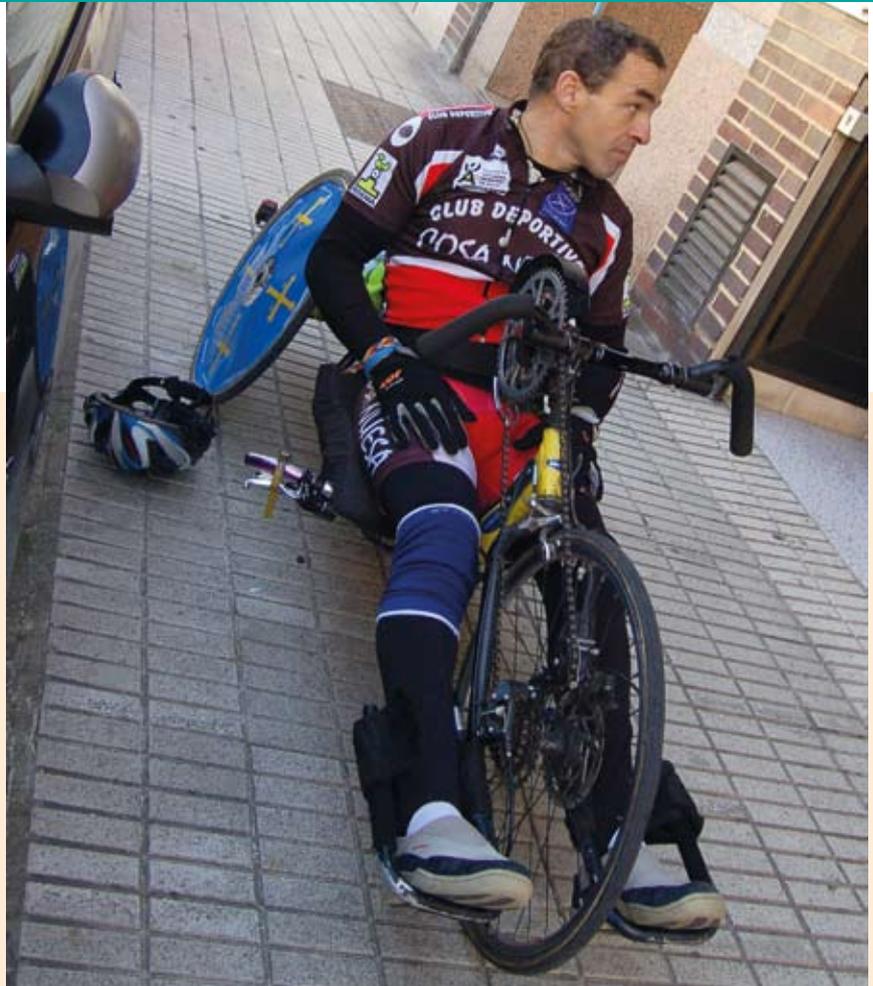
La Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE-ASTURIAS (OTA) en colaboración con la Asociación por la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (A.P.T.A.A), ponen en marcha la sección de TURISMO, OCIO Y DEPORTES PARA TODAS LAS PERSONAS.

Ambas entidades coincidimos en la continua búsqueda de la plena integración social de las personas con discapacidad, pensamos en acercar el turismo, el ocio y el deporte a todas las personas, con independencia de sus circunstancias personales, para de esta forma poder conseguir diversos beneficios, como pueden ser la mejora de la salud, la socialización y el disfrutar de una manera distinta y divertida de nuestro ocio y tiempo libre.

El **turismo accesible** se ha concebido desde sus inicios, como aquel que garantiza el uso y disfrute del mismo a las personas con discapacidad.

Para nosotros la forma de fomentar este turismo no es simplemente encontrarse con establecimientos turísticos sin barreras arquitectónicas, sino que es la unión de diversos factores. Uno de los principales factores es facilitar a las personas con discapacidad la posibilidad de practicar unas actividades de ocio y deporte similares a las ejercitadas por el resto de la sociedad, pues de poco nos sirve el llegar a un establecimiento turístico accesible, si luego no podemos realizar ningún tipo de actividad fuera del mismo.

El **Ocio y el deporte adaptado** contempla diversas actividades entre las que se encuentran las actividades deportivas y de aventura, concibiendo tales como una de las formas de expresión de igualdad a la que tenemos derecho todas las personas.



Entendemos por deporte adaptado aquella actividad física/deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

La práctica del **deporte adaptado** es un fenómeno social de origen muy reciente y, aunque la actividad física, el deporte y los juegos motores tienen su inicio con el propio hombre, en lo que respecta a las personas con discapacidad su historia es menos extensa. A pesar de ello, en los últimos años diversos acontecimientos han propiciado la difusión de esta práctica despertando intereses en diversos ámbitos y entidades tanto públicas como privadas, pero tenemos que decir que todavía de una forma minoritaria.

En estos momentos nuestra trayectoria de proyectos realizados conjuntamente por la OTA y APTAA es la siguiente:

- **I Congreso Internacional de Turismo y deporte adaptado.** (Gijón 2007) celebrado en el recinto de la FIDMA.
- **Proyecto cometas para tod@s.** Se llevará a cabo a lo largo de 2009. La finalidad del proyecto es la de proporcionar a todas las personas la posibilidad de volar una cometa, realizando una actividad integradora que se puede practicar en espacios naturales de nuestra región.
- **Proyecto ski para tod@s.** Se llevará a cabo en la estación invernal Fuentes de Invierno y está

todas las personas



abierto a otras estaciones de ski siempre que sean accesibles. La finalidad del proyecto es la de iniciar en el deporte del esquí de las personas con discapacidad y gestar una cantera de deportistas con vistas a su integración para la participación en trofeos y eventos deportivos.

● **Proyecto vela para tod@s.**

Tuvo lugar en Gijón, durante el mes de junio de 2008. La finalidad del proyecto fué la de ofrecer la oportunidad a personas con cualquier tipo de discapacidad de participar en una actividad común e iniciarse en el deporte de la vela a través de un curso de 15 horas.

● **Proyecto escuela de vela para todas las personas.**

Dará comienzo el 3 de agosto en Gijón. La finalidad del proyecto es crear la primera escuela de vela adaptada del Principado de Asturias. Esta escuela permitirá iniciarse en el deporte de la vela a las personas con discapacidad, que se instruirán en navegación a través la misma.

Nos parece importante resaltar los **beneficios del deporte adaptado**: resulta indiscutible que el deporte con-

tribuye a beneficiar la salud de cualquier persona, no obstante, en el caso de las personas con discapacidad, aporta unos beneficios superiores, de entre los cuales destacamos las siguientes:

- La rehabilitación, favorece el proceso continuo destinado a evitar o restablecer una capacidad reducida.
- La normalización o proceso por el que se trata de hacer normal la manera de vivir de una persona discapacitada.
- La autonomía personal o capacidad de actuar por uno mismo sin dependencia ajena.
- La integración social, es decir, el reducir las situaciones de discapacidad fomentando los cambios y favoreciendo las igualdades sociales.
- Impulsar y potenciar el afán de superación personal.
- La colaboración en la supresión de barreras, psicológicas y sociales.
- La mejora de la autoestima y el desarrollo personal.

Independientemente de los beneficios descritos previamente y dependiendo de la actividad practicada, se podrán obtener unos beneficios terapéuticos característicos de dicha actividad en particular.



mundoabuelo

LA TIENDA DE LAS GRANDES PERSONAS

DESCUENTOS ESPECIALES
PARA SOCIOS DE COCEMFE ASTURIAS

mundoabuelo OVIEDO

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

www.mundoabuelo.com



TURISMO, OCIO Y DEPORTE PARA TODAS LAS PERSONAS



Por ejemplo, según confirman médicos y catedráticos, con la práctica de la bicicleta se pueden obtener los siguientes beneficios particulares:

Con el movimiento normal empujando la silla de ruedas con las ruedas traseras, la parte superior del cuerpo del conductor de la silla adopta una postura curvada que es sumamente negativa para la musculatura de respiración y la columna vertebral. En cambio, en la posición sentada erguida en el empleo de **Handbikes**, se trabajan fisiológicamente los grupos musculares de la parte superior del cuerpo y de los brazos, y con ello llegan a reforzarse; cosa que no ocurre con el movimiento normal en la silla de ruedas.

La posición sentada además tiene otras ventajas relevantes: el pecho se encuentra enderezado y por lo tanto

se consigue una **respiración mejor y más profunda**, así como una **mejor actividad cardíaca y circulatoria**; lo que obra contra enfermedades secundarias como la bronquitis.

Naturalmente no se debe olvidar la columna vertebral que por el empleo más óptimo posible de la musculatura dorsal y abdominal así como por la buena posición de las uniones de las vértebras se somete a un esfuerzo adecuado y se entrena.

Lo mismo puede decirse de los músculos de los hombros que, si están bien entrenados, permiten al conductor sentarse y moverse mejor en una posición más erguida. **El uso de la handbike tiene un efecto contrario al movimiento parcial y afisiológico de un conductor de silla de ruedas y de ahí resulta un valor terapéutico importante.**

Aparte de todos estos beneficios para la salud, la experiencia de practicar deportes adaptados (sky, baloncesto, bicicleta, tenis de mesa, piraguas, etc..) o realizar actividades de aventura (ruta en quad, 4x4, vuelo de cometas, tiro con arco, paint ball, rutas a caballo, etc..) totalmente adaptados y con profesionales de apoyo (en caso de necesitarlos) o de manera totalmente autónoma tras unas instrucciones o enseñanzas previas, es un descubrimiento que os recomendamos no dejéis pasar. **¡Animaros!**

Más información:
www.asturiasadaptada.org

Oficina Técnica de Accesibilidad
de COCEMFE Asturias:
David Fernández González
Tlfno: 985 39 68 55
www.cocemfeasturias.es

Cuando se habla de **Diseño para Todos** puede pensarse que es una entelequia, **el mismo producto no puede servir para todo el mundo**. Esto es un error habitual pero tiene algo de cierto. Si se diseña una puerta y se sabe que va a ser utilizada por gente que tiene cierta discapacidad visual trataremos de que haya gran contraste con la manilla para identificarla lo mejor posible, por el contrario, si va utilizarla gente con demencia senil, habrá que tratar de mimetizarla lo máximo posible para no despertar curiosidad y evitar así que esta gente se escape. Se produce pues una cierta “contradicción” entre las necesidades/problemas de todos los usuarios.



El diseño para todos no es una panacea, ni una varita mágica que haga que todo sirva para todos. **Diseño para Todos significa diseñar pensando en satisfacer las necesidades de todos los usuarios potenciales de un producto** procurando minimizar el número de potenciales clientes sin satisfacer. Imaginemos ahora una empresa que quiere lanzar una nueva línea de cocinas orientada a un público joven. Esa cocina no va dirigida a “todos”, sino hacia un público joven, ahora bien, dentro de este **segmento del mercado** existen usuarios con distintas capacidades físicas y/o mentales, distinto bagaje cultural, distinto sexo, etc. Sin embargo todos son usuarios potenciales y por tanto un buen diseño deberá intentar **cumplir todas las expectativas de los usuarios potenciales**.

Es evidente que en ocasiones no es posible que un solo producto en sí mismo cumpla las expectativas de todos los usuarios a los que va dirigido. Se establecen pues varios niveles:

● **1.Producto+servicio.** La señalización en aeropuertos es un claro ejemplo de este tipo de solución. Además de las señales y los carteles existe un personal encargado exclusivamente de ayudar a personas que tienen dificultades en el entendimiento. Se añade servicio al producto y por tanto valor.

● **2.Gama de productos.** Ésta es una solución muy habitual y podemos encontrar un ejemplo en las compañías de telecomunicaciones que lanzan distintos modelos de móviles. Así tendrá una gama de productos que abarcará desde móviles con teclas grandes y funciones simples hasta móviles muy sofisticados cubriendo de ésta manera un abanico mucho más amplio de usuarios potenciales.

● **3.Diseño adaptable.** Cada vez es más habitual la estandarización o la modularidad. Un ejemplo son los baños de los hoteles preparados para la colocación de elementos de agarre y de apoyo en caso de ser necesarios.

● **4.Diseño compatible.** Este tipo de diseño podemos encontrarlo por ejemplo en el caso de un software que permita el uso de hardware específico para Braille.

La fundación **PRODINTEC** está llevando a cabo el proyecto “Diseño para Todos” con varias empresas de la región. Dicho proyecto cumple una doble funcionalidad. Por un lado muestra a las empresas participantes la importancia que tiene el DPT con un caso real, diseñado o rediseñando alguno de sus productos utilizando los principios del diseño para todos. Las empresas ven recompensada esta inversión aumentando su número potencial de usuarios. Por otro lado una gran cantidad de personas, que hasta el momento no habían sido tenidas en consideración, dispondrán de la misma variedad de productos para elegir que el resto y no tendrán que limitarse a productos “adaptados”, lo que sin duda es un gran beneficio para **TODOS**.



POLIORTOS S.L.
ORTOPEDIA - GERIATRÍA

LLano Ponte, 34. 33401 Avilés (Asturias)
Tif. 985 541 539 - Fax: 985 511 559



FUNDACIÓN PRODINTEC
Centro Tecnológico para el Diseño y la Producción Industrial de Asturias

www.prodintec.com
T. 984 390 060 - Gijón -
Parque Científico Tecnológico



EL GOBIERNO DEL PRINCIPADO pone en marcha una red de senderos accesibles en espacios naturales de Asturias

La Consejería de Medio Ambiente, en colaboración con "la Caixa", adaptan estos espacios a más de 2.000 personas con escasa movilidad o visión reducida.

La integración de las personas con cualquier tipo de discapacidad es una de las prioridades del Gobierno asturiano, tal y como recoge la ley del Principado de Asturias de los Consumidores y Usuarios. Son un colectivo a quienes presta una especial protección con la persecución de un fin: impulsar su integración activa y plena en la compleja sociedad en la que viven.



El presupuesto total de los senderos asciende a más de 590.000 euros.

En este sentido, la Consejería de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio e Infraestructuras, ha presentado recientemente una red de Senderos Accesibles en Espacios Naturales de Asturias, que ha financiado la **Obra Social "la Caixa"** al amparo del Convenio firmado para desarrollar actuaciones en estos espacios naturales.

El programa de senderos cuenta con 5 actuaciones que ofrecen una alternativa de visita a personas con alguna discapacidad y que, de otra forma, tendrían grandes dificultades para acceder a la mayor parte de estas zonas. Tienen un recorrido de entre 400 y 600 metros de longitud y en todos ellos se dispone de paneles informativos con textos y dibujos en Braille. Se han construido un total de 3.000 metros de sendas, que ya están en servicio y son las siguientes:

EL SENDERO DE CAMPIELLOS

Está situado en el Parque de Redes. Su longitud es de 680 metros, posee un mirador con paneles informativos, textos y dibujos en Braille y se encuentra situado en la localidad que le da nombre: Campiellos, con vistas al embalse de Sobrescobio y al Pico Cuyargayos.

DOS SENDEROS EN EL PARQUE NATURAL DE FUENTES

Uno, que discurre pegado al río Tablizas, y va desde el Centro de recepción de visitantes hasta el primer puente, en Muniellos (municipio de Cangas del Narcea); y, el otro, situado en el municipio de Ibias, entre Sisterna y el cementerio del Bao, dando vista al Corralín y a Muniellos. Posee un mirador con paneles informativos, textos y dibujos en Braille.

SENDERO EN EL PARQUE NATURAL DE PONGA

Tiene dos miradores con paneles informativos, textos y dibujos en Braille. Está situado en el Collado de Les Bedules, a la entrada del monte Peloño con vistas al macizo occidental de los Picos de Europa y al Tiatorodos.

EL SENDERO DEL HAYEDO DE MONTEGRANDE

Posee varios puntos de información a lo largo de recorrido, además textos y dibujos en Braille. Discurre íntegramente por el hayedo de Montegrande.

El material divulgativo cuenta con 5 recorridos posibles, con textos y dibujos en Braille.



UN 6º SENDERO PARA EL PARQUE NATURAL DE SOMIEDO

La Consejería de Medio Ambiente ya se encuentra inmersa en otro proyecto: un sexto Sendero Accesible en el Parque Natural de Somiedo. El pasado mes de mayo publicó el Boletín Oficial del Principado de Asturias (BOPA) el Estudio Preliminar de Impacto Ambiental. El presupuesto total de la inversión será de 543.418, 91 euros, con un plazo de ejecución de 6 meses una vez que se inicie la ejecución del proyecto.

Las obras tienen por objeto el acondicionamiento de una senda de tipo recreativo, adaptada para todo el público, incluidas personas con cualquier tipo de discapacidad. El camino tiene una longitud de 2.088 metros y se sitúa al inicio del antiguo camino que va de Pola de Somiedo a Veigas. De dicha longitud, los primeros 1.627 metros quedarán completamente adaptados a las necesidades de todo tipo de grados de discapacidad y habrá áreas de descanso en cada tramo de 60 metros.

El camino llevará diferentes tratamientos según las características de cada tramo. Se construye al inicio del itinerario una nueva pasarela peatonal de 21 metros de longitud sobre el Río del Valle, pavimentación en este tramo con aglomerado asfáltico.

El resto del camino hasta los 1.627 metros irá afirmado con pavimento de árido terrizo "Aripaq" de 10 cm de espesor. Para salvar la excesiva pendiente del camino original se ha proyectado en este tramo de 380 metros la construcción de una pasarela pilotada de madera a media ladera y paralela al camino. Finalmente, el último tramo llevará un tratamiento en zahorra compactada.



OTRAS ACTUACIONES CON LA OBRA SOCIAL "LA CAIXA"

La Consejería de Medio Ambiente del Gobierno asturiano ha contado desde el año 2006 con la colaboración de la Obra Social "la Caixa", con la que se han puesto en marcha distintos proyectos. Se puede destacar la Restauración vegetal en corredores biológicos de la Cordillera Cantábrica que se desarrolló en el 2006, y consistió en plantar árboles autóctonos en zonas que deben actuar como corredores de comunicación de especies en zonas con infraestructuras que pueden provocar aislamiento de poblaciones. También se llevó a cabo la Construcción de infraestructuras de uso público (Miradores) en el parque de la Fauna en Redes, que se llevó a cabo en el año 2007; o la Exposición en la Casa del Parque Natural de Fuentes del Narcea, Degaña e Ibias en Corias, Cangas del Narcea desarrollada en el 2008.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE MEDIO AMBIENTE,
ORDENACIÓN DEL TERRITORIO E INFRAESTRUCTURAS

Para oír bien

AUDIOLOGÍA
SUÁREZ BASCARÁN
25 Años de experiencia

- Adaptaciones de audífonos personalizadas en adultos
- Somos especialistas en adaptaciones infantiles
- Servicio propio de reparación y fabricación

Uria, 70 - 3º E. 33003 Oviedo
Tlf. 985 20 66 86. Fax 985 20 62 74
E-mail: infovd@audiologia.es

Navia, 1 Bajo. 33205 Gijón (Asturias)
Tlf. 985 34 80 69. Fax 985 35 65 00
E-mail: info@audiologia.es

BIOTEC

HIDROTERAPIA Y SPAS, FUENTES ORNAMENTALES, PISCINAS
TRATAMIENTO Y DEPURACIÓN DE AGUAS
PROYECTOS, EJECUCIÓN, MANTENIMIENTOS

C/ Max Planck, 349. Polig. Industrial de Roces, 3. Gijón-33392 (Asturias)
Telf.: 985 16 72 20 - Fax: 985 16 80 52 - biotec@biotec.es - www.biotec.es

SEM

SIEMPRE EN MOVIMIENTO

Centros morés

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes

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



PREMIOS INVENTA 2009

La Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Industrial de Gijón celebró la V Edición del Certamen de Diseño y Discapacidad, Inventa 2009.

El Grupo de Investigación I3G, principal impulsor de este certamen, tuvo como objetivo desde sus comienzos que los alumnos pudieran, a través de los conocimientos adquiridos en la escuela, contribuir a mejorar la accesibilidad de las personas con discapacidad, al tiempo que permitía los estudiantes acercarse al concepto de de accesibilidad universal y el diseño para todos

En esta edición se batió el record de participación respecto a ediciones anteriores, en total se presentaron

43 proyectos. Además, el Certamen se ha abierto este año por primera vez a los alumnos de la **Escuela Superior de Arte del Principado de Asturias en Avilés**, una novedad que demuestra la consolidación del mismo.

El pasado 6 de mayo, el aula magna de la EUTIG se abarrotó de estudiantes para asistir a la entrega de los Premios a 12 de los trabajos que merecieron una atención especial por parte del jurado. Estudiantes y profesores estuvieron arropados por

el Rector de Universidad de Oviedo, **Vicente Gotor**, el Viceconsejero de Bienestar Social, **Angel González**, la alcaldesa de Gijón, **Paz Fernández Felgueroso**, la alcaldesa de Avilés, **Pilar Varela**, el Decano del Colegio de Ingenieros Técnicos Industriales, **Enrique Pérez** y el Director de la Escuela, **Joaquín Mateos**.

Mónica Oviedo, vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS, puso de manifiesto, un año más, la implicación que nuestra Confederación tiene con esta iniciativa desde sus comienzos.



En esta edición se batió el record de participación, en total se presentaron 43 proyectos. Y por primera vez participaron alumnos de la Escuela Superior de Arte del Principado de Asturias en Avilés una novedad que demuestra la consolidación del mismo.

RESUMEN DE LOS 12 PROYECTOS PREMIADOS



Proyecto: "¡Márcate!" **Autora:** Miriam Andrés **Premio:** **Fundación Proditec.** Dispositivo manual, dirigido principalmente a personas invidentes. Consiste en una etiquetadora en código Braille.



Proyecto: "Mi familia. Un día en la escuela" **Autores:** Cristina Cipitria y Jorge Comerón **Premio:** **Electrónica Edimar.** Juguete educativo, destinado a niños con problemas de ceguera total o con resto visual, entre 3 y 6 años. Su objetivo es ayudarles a iniciarse en el aprendizaje del Braille.



Proyecto: "Reloj de pulsera para sordociegos" **Autores:** Ana Barriuso y Alberto Fernández. **Premio:** **Ayto. de Gijón / Parque Científico-Tecnológico.** Con la idea de que las personas sordociegas puedan saber la hora en cualquier momento, se ha inventado este reloj que se "lee" mediante el tacto.



Proyecto: "e-Touch" **Autores:** Pelayo Bernardo y José Ramón Álvarez. **Premio:** **COITIPA.** "e-Touch" es un periférico para los ordenadores, destinado a personas con problemas de visibilidad.



Proyecto: "Aquí pintamos todos" **Autores:** Raquel Pérez y Cristina Rodríguez **Premio:** **Academia Tamargo.** Otro ejemplo de "juguete" adaptado, ya que podrían utilizarlo tanto niños con discapacidad visual total o parcial, así como niños que no tengan ningún problema de visión.



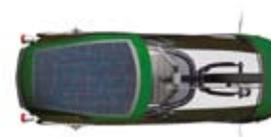
Proyecto: "WC Up. Aseo con sistema de ayuda a la incorporación" **Autores:** Pablo Rocha y Mario Rodríguez **Premio:** **Socinser.** Dos cilindros hidráulicos, accionados mediante un mando de control remoto, hacen levantar la tapa del inodoro, ayudando con ello a levantarse al usuario.



Proyecto: "El abecedario en tus manos" **Autores:** Irene Peñalosa y Eva García. **Premio:** **Cajastur.** El abecedario en tus manos es un libro destinado a niños entre 3 y 5 años con problemas de audición, sin limitar el uso a cualquier otro niño.



Proyecto: "Sistema de suspensión para sillas de ruedas" **Autor:** Mario Rodríguez. **Premio:** **Ideas en Metal.** Se trata de un mecanismo que se podrá acoplar a las ruedas de cualquier silla de ruedas convencional, mejorando así sus características básicas.



Proyecto: "HandBike con tracción solar" **Autor:** Jorge Arias Fernández. **Premio:** **Autoridad Portuaria de Gijón.** Este vehículo está destinado a personas con problemas de movilidad en el tren inferior, la capota lleva un panel solar fotovoltaico.



Proyecto: "RC Universal" **Autor:** Mario Rodríguez. **Premio:** **Help Concept.** RC Universal es un mando de radiocontrol diseñado para todo tipo de personas, ya sean niños o personas mayores.



Proyecto: "Cocinita de juguete adaptada para niños con discapacidad visual" **Autora:** Marta Pérez Marqués. **Premio:** **APSA.** Esta cocinita de juguete está adaptada para que niños con discapacidad de carácter visual puedan jugar como cualquier otro niño.



Proyecto: "Roller Drive. Ascensor con plataforma giratoria para discapacitados" **Autores:** Antonio Tricas, Víctor Manuel Suárez, Roberto Suárez y Samuel Narciandi. **Premio:** **Shortes.** Se trata de un mecanismo que facilita la salida, siempre de frente, de un ascensor, de una persona que utilice silla de ruedas.

Apostamos por la integración

Envíanos tu currículum

www.lacera.es
902 190 090
lacera@lacera.es

Lacera L[®]

Limpieza e higienización
Mantenimiento integral
Servicios auxiliares
Medioambiente y jardinería



JUAN PABLO BARCIA

CAMPEÓN DE ESPAÑA DE REMO ADAPTADO



El parolímpico Juan Pablo Barcia hizo historia este fin de semana al convertirse en el primer Campeón de España de Remo Adaptado. El asturiano del Club Remeros del EO se impuso en una ajustada final a los vascos Edorta De Anta, segundo, y José Antonio Iglesias, tercero, ambos del Club Remeros de Orio.

Textos: José Alberto Álvarez García
Presidente de FEDEMA

Los **I Campeonatos de España de Remo Adaptado**, tuvieron lugar en las magníficas instalaciones de Castrelo do Miño en Orense, con la participación de 7 remeros, los asturianos Israel Blanco y José Andrés Blanco del Club Remeros de Corvera y el citado Juan Pablo Barcia, así como los vascos José Antonio Iglesias, Edorta De Anta, Patxi Sagarna y Mike Goikoetxea, del Club Remeros de Orio.

La regata comenzó con unas series de clasificación, una primera manga conformada por Barcia, Iglesias, Goikoetxea y Pepe Blanco, quedando en primer lugar Barcia con un tiempo de 5:42, seguido por Iglesias con un crono de 5:50, en tercer lugar Blanco con un tiempo de 6:26, y cerrando la tanda Goikoetxea con 8:43, estos tres últimos a la repesca. En la segunda manga, el dominio fue de Israel Blanco, con un tiempo de 5:49, sobre De Anta, con un crono de 5:54 y en tercer lugar Sagarna, con un crono de 7:10, los dos últimos a la repesca.

Al día siguiente, se realizaba la repesca que daría forma a la final del domingo, en la que José Andrés Blanco, consiguió el pase para la final, en una manga en la que dominó y terminó primero. Blanco, acompañaría en la final a Israel Blanco y Juan Pablo Barcia, clasificados el día anterior al quedar primeros de su manga.

Blanco, no tuvo mayores problemas para la clasificación, debido a la estrategia de carrera de los vascos, los que realizaron una manga de entrenamiento reservándose cara a la final del domingo. Blanco marcó un tiempo de 6:08, mejorando en 18 segundos su tiempo del día anterior, en segunda posición Edorta De Anta 7:48, Josen Iglesias 7:56 y Mike Gokoetxea 8:01, del Club Remeros de Orio.

En la mañana del domingo se disputaba la esperada final, los tres asturianos, partían con opciones de conseguir los tres primeros puestos del Campeonato, pero los vascos no dieron opciones en el final de una manga apretadísima, y es que tan solo 6 segundos separaron al primero del tercer clasificado, bonito final que agradeció con aplausos el numeroso público asistente en las Instalaciones de Castrelo do Miño.

Junto al Oro de Barcia, hay que destacar el buen campeonato realizados por los otros dos asturianos, **Israel Blanco** se quedó a tan solo cinco segundos de conseguir la plata y **José Andrés Blanco**, hizo un más que meritorio quinto puesto en su debut, al igual que felicitar a los **Clubes Remeros de Corvera** y **EO**, por el gran trabajo que están realizando a favor del **Remo Adaptado en Asturias**.

La clasificación final quedó conformada de la siguiente manera:

1	Juan Pablo Barcia	Asturias Club Remeros del EO	05:33,92
2	Edorta De Anta	P. Vasco Club Remeros del Orio.	05:36,53
3	Josen Iglesias	P. Vasco Club Remeros del Orio	05:39,24
4	Israel Blanco	Asturias Club Remeros de Corvera	05:44,68
5	José Andrés Blanco	Asturias Club Remeros de Corvera	05:56,73
6	Patxi Sagarna	P. Vasco Club Remeros del Orio.	06:36,72



Presentación oficial a los medios de comunicación del Campeonato de España de Boccia.

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BOCCIA

El Complejo Deportivo Avilés albergó los días 19, 20 y 21 de Junio el **Campeonato de España de Boccia**, deporte rey dentro del colectivo de parálíticos cerebrales que congregó a **101 deportistas** de una treintena de clubes que representaban a **14 CC.AA** (solo hubo ausencia de representantes de Murcia, Canarias e Islas Baleares), para un total de más de 280 personas entre competidores, auxiliares, delegados, árbitros, cronometradores y voluntarios, en una gran fiesta del deporte adaptado. La Boccia forma parte del calendario paralímpico y se asemeja en su reglamentación a la petanca, si bien se utilizan unas bolas especiales y determinadas adaptaciones para facilitar su impulso a deportistas con lesiones importantes.

La jornada del viernes comenzó a definir los cuadros de la competición individual en las cuatro categorías de competición, BC1, BC2, BC3 y BC4, en función al nivel de discapacidad de sus participantes, mientras que el sábado estuvo dedicado a las competiciones por parejas, para las clases BC3 y BC4 y la general de equipos. Todo ello en los diez campos de competición delimitados para la ocasión, además de otros dos de calentamiento. La última jornada, la del domingo estuvo reservada para la lucha por las medallas en individuales, parejas y equipos. Como se puede observar en los resultados, la boccia permite la plena integración de deportistas masculinos y femeninos en los mismos cuadros de competición. Por lo que respecta a la

participación asturiana, esta recayó en manos de Ángel Mainar del Aspace Gijón en individual BC1 y de Magali Menéndez y Laura Sánchez del Aspace Oviedo en parejas BC3. En ambos casos no pudieron acceder a la lucha por las medallas.

En el acto de entrega de trofeos y medallas, un acto por otro lado sumamente emotivo, estuvieron presentes la Alcaldesa del Excmo. Ayto. de Avilés, *Dña. Pilar Varela*, el Director del Área de Paralímpicos del Consejo Superior de Deportes, *D. Antonio Montalvo*, el Director General de Deportes del Gobierno del Principado de Asturias, *D. Misael Fernández Porrón*, el Concejal de Deportes del Excmo. Ayto. de Avilés, *D. Román Antonio Álvarez*, la Secretaria General-Gerente de la FEDPC, *Dña. Olga Recalde*, el Delegado Territorial en Asturias de Deporte de Parálíticos Cerebrales, *D. José Manuel González*, el Presidente de FUNDAMI, *D. Luís Álvarez*, el representante de Cajastur, *D. Horacio Areces* y la representante de la Fundación Alimerka, *Dña. Laura Pérez*.

Este Campeonato de España de Boccia estuvo organizado por FEDEMA, la **Fundación Deportiva Municipal de Avilés** y las **Federaciones Españolas de Deportes de Parálíticos Cerebrales** y de Personas con Discapacidad Física, contando con la colaboración de FUNDAMI y los **centros de Aspace de Oviedo y Gijón**, siendo patrocinado por la **Dirección General de Deportes**, el **Ayuntamiento de Avilés**, **Cajastur**, **Fundación Alimerka** y **Asturbega Coca-Cola**.

CUADRO DE MEDALLISTAS

► EQUIPOS

- 1º Clasificado y Medalla de Oro *Amics de la Boccia (Valencia)*
- 2º Clasificado y Medalla de Plata *Aixinia Ourense (Galicia)*
- 3º Clasificado y Medalla de Bronce *Esbonat (Cataluña)*

► PAREJAS BC3

- 1º Clasificado y Medalla de Oro *Dordoka (País Vasco)*
- 2º Clasificado y Medalla de Plata *Aspace Rioja (La Rioja)*
- 3º Clasificado y Medalla de Bronce *Aspace Granada (Andalucía)*

► PAREJAS BC4

- 1º Clasificado y Medalla de Oro *Amics de la Boccia/PCSport (Valencia - Cataluña)*
- 2º Clasificado y Medalla de Plata *C.R.M.F. (Madrid)*
- 3º Clasificado y Medalla de Bronce *Aspace Navarra - Fekor (Navarra - País Vasco)*

► INDIVIDUAL BC1

- 1º Clasificado y Medalla de Oro *Francisco Beltrán (Amics de la Boccia)*
- 2º Clasificada y Medalla de Plata *Pilar Armada (Aixinia Ourense)*
- 3º Clasificado y Medalla de Bronce *José Vaquerizo (Amics de la Boccia)*

► INDIVIDUAL BC2

- 1º Clasificado y M. de Oro *Manuel Ángel Martín (Aspace Granada)*
- 2º Clasificado y M. de Plata *Pedro Cordero (PCSport)*
- 3º Clasificado y Medalla de Bronce *José Javier Curto (Paralimpico Castilla-La Mancha)*

► INDIVIDUAL BC3

- 1ª Clasificada y Medalla de Oro *Sandra Peña (Aspace Rioja)*
- 2º Clasificado y Medalla de Plata *José Manuel Rodríguez (Adupace Jerez)*
- 3ª Clasificado y Medalla de Bronce *Yolanda Martín (Dordoka)*

► INDIVIDUAL BC4

- 1º Clasificado y Medalla de Oro *José María Dueso (Amics de la Boccia)*
- 2º Clasificado y Medalla de Plata *Amparo Baixauli (Amics de la Boccia)*
- 3ª Clasificado y Medalla de Bronce *Pilar Feijó (Amics de la Boccia)*



ASAMBLEA CERMI-ASTURIAS

El pasado 30 de junio CERMI-ASTURIAS celebró su Asamblea General Ordinaria en la sede de la ONCE de Oviedo, tras la cual dió comienzo a las 18, 45 la Asamblea Extraordinaria, en la que se procedió a la elección de la que será **la próxima ejecutiva para los próximos cuatros años**, con el resultado de la renovación de los cargos anteriores, con la salvedad de la vocalía por parte de Afesa, que estará representada a partir de ahora por Begoña Pedrayes Gancedo.



CURSO DE VELA PARA TODAS LAS PERSONAS

La Federación Asturiana de Vela, en colaboración con la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (APTAA) y la OTA (Oficina Técnica de Accesibilidad) de Cocemfe Asturias, ha puesto en marcha un **programa de vela adaptada que dará comienzo el próximo mes de agosto de 09**. Este programa se desarrollará en Gijón en la zona del Fomento y el objetivo es acercar el deporte de la vela a todas las personas, donde por supuesto podrán practicarlo personas con discapacidad mediante cursos de iniciación totalmente adaptados para que este verano todos podamos disfrutar de un mar sin barreras, a esto se suman los beneficios de la práctica del deporte: ayuda a desarrollar capacidades motoras, fuerza física, movilidad, equilibrio, etc. sin olvidarnos de la experiencia tan apasionante de poder manejar (con el apoyo de monitores) un velero de iniciación adaptado a nuestra necesidades. Se puede realizar la actividad acompañado de otra persona, con lo que si así lo consideramos no disfrutaremos solos de la salida.

El pasado 17 de julio, tuvo lugar la presentación de este nuevo modelo de velero, el Acces, el cual está especialmente diseñado para que puedan disfrutarlo las personas con movilidad reducida no sólo por sus especiales características que lo hacen prácticamente involucable sino también por su fácil manejo. La adquisición de estos barcos ha sido posible gracias a **Cajastur**.



OFICINA TÉCNICA DE ACCESIBILIDAD
para la Edificación, Urbanismo y Transporte



PLAN DE SUPRESION DE BARRERAS ARQUITECTONICAS AYUNTAMIENTO DE VALDES

Un técnico de la Oficina Técnica de Accesibilidad, OTA de COCEMFE-ASTURIAS acudió a la Villa de Luarca para recibir un **informe del Ayuntamiento** y observar diversas actuaciones realizadas para mejorar su accesibilidad urbanística. En total se han realizado **10 actuaciones**, en base a un informe de propuestas de mejora en la accesibilidad a la Villa de Luarca ejecutado el pasado mes de septiembre de 2008 por la OTA. El siguiente paso, que se trata de dar, en lo que se refiere a mejoras de accesibilidad de la Villa de Luarca consiste en diferentes actuaciones para la supresión de barreras arquitectónicas en el Polideportivo Municipal "Pedro Llera Losada".



FUENTES DE INVIERNO

La OTA de COCEMFE-ASTURIAS en colaboración con la Asociación APTAA, acompañados por **el director de la escuela de esquí** y el coordinador general de la estación invernal de Fuentes de Invierno, visitaron el pasado 18 de junio las instalaciones de la citada estación. El objetivo de dicha visita era comprobar la accesibilidad de la misma junto a sus responsables y valorar el realizar intervenciones de mejora para que las personas con discapacidad que utilizan estas instalaciones puedan hacerlo en las mejores condiciones posibles.

OVIDIO SÁNCHEZ VISITA EL CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL DE COCEMFE-ASTURIAS



El presidente del Partido Popular de Asturias, **Ovidio Sánchez**, las diputadas del Grupo parlamentario Popular en la Junta General del Principado, **Inmaculada González** y **Elma Alonso**, y la senadora **Dorinda García**, visitaron el pasado 7 de julio, las instalaciones del **Centro de Atención Integral (CAI)** de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE).

El Presidente del Partido junto con las Diputadas y Senadora del Partido Popular, recorrieron las instalaciones del centro acompañados por la Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS y la directora del CAI.

Sánchez se mostró vivamente interesado por todas las explicaciones dadas sobre el funcionamiento de este recurso y manifestó su opinión sobre la necesidad de que en Asturias se creen más servicios y centros de estas características.

ASAMBLEA GENERAL Y IX EDICIÓN DE LOS PREMIOS COCEMFE NACIONAL



Cerca de **1.600** asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de toda España estuvieron representadas en la Asamblea General de Cocemfe celebrada el sábado 20 de junio.

Durante la Asamblea General, inaugurada por Juan Carlos Ramiro Iglesias, Director General de Coordinación de Políticas Sectoriales sobre la Discapacidad, se repasó la actividad de la Confederación durante 2008 y se aprobó por unanimidad el plan de actuación para 2009, así como la incorporación de una nueva entidad, la Coordinadora Nacional de Artritis (CONARTRITIS).

El presidente de COCEMFE, **Mario García**, hizo un llamamiento al Go-

bierno y las Comunidades Autónomas para que impulsen de una vez por todas la *Ley de Autonomía Personal*, tan necesaria para más de cuatro millones de personas con discapacidad que hay en nuestro país.

El día anterior a la Asamblea, el viernes 19 de junio, COCEMFE entregó la novena edición de sus premios anuales a los **Ayuntamientos de Barcelona** y **Oviedo**, **Caja Navarra**, **Informativos Fin de Semana de Telecinco** y **Josep Borrell**.

Durante el acto también se presentó la canción *"Soñaremos juntos"* a cargo del letrista **Miguel Murillo**, el cantante **Susi Oyola** y el arreglista **Juan José García Caffi**.

Cuidamos la naturaleza es nuestro papel



Armental, s/n. Apartado 39. 33710 Navia (Asturias)
Tif.: 985 630 200 - Fax: 985 630 686



www.ence.es



MORCILLA DE VERANO

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de berenjenas, 1 kg de cebollas, orégano, 1 cucharadita de piñones, aceite de oliva, pimienta y sal.

Elaboración:

Las berenjenas y las cebollas se pelan, y después se trocean con mucho cuidado.

En una olla se pone agua a calentar; luego, se echan los trozos de cebolla y berenjena para cocerlos. Cuando están cocidos, se ponen sobre un

escurridor y se dejan 30 minutos hasta que escurran del todo.

Sobre la sartén puesta al fuego se vierte el aceite y, cuando comienza a calentarse, se echan los trozos de berenjena y cebolla; se prosigue el proceso hasta que se frían.

A media fritura, se añaden el orégano, los piñones, la pimienta y la sal, dejando que se frían todos los ingredientes dulcemente y por igual.

MERO AL VINO BLANCO

Ingredientes para 4 personas:

4 rodajas de mero de 200 gr cada una, 1 vaso de caldo de pescado, 1 cucharadita de harina, 1 vaso de vino blanco, 1 pimiento verde, 4 hojas de laurel, 1 dl de aceite, 1 cebolla y 2 tomates.

Elaboración:

Después de rehogar la cebolla, el tomate, el pimiento y el laurel en una sartén, se reserva aparte.

Las rodajas de mero, previamente salpimentadas y pasadas por harina,

se sofríen por ambos lados en el mismo aceite en el que se ha realizado el rehogado.

Recién retiradas de la sartén, se disponen en una bandeja de hornear; luego, se les añade el rehogado reservado, el vino blanco y el caldo de pescado y se dejan 20 minutos en el horno a 180 °C.

Pasado el tiempo, el mero se sirve en la mesa para disfrutar del inconfundible aroma que proporciona a su carne el vino blanco.



QUESADA PASIEGA

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de queso fresco o leche cuajada, 350 gr de azúcar, 125 gr de mantequilla, 4 huevos, la cáscara de un limón y canela.

Elaboración:

Los huevos se batan junto con la mantequilla fundida y el azúcar en un recipiente, mezclándolo todo a conciencia para que no queden grumos.

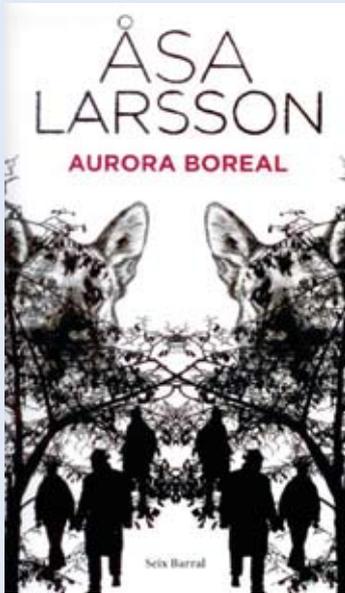
A la masa formada se añade el queso bien desmenuzado -o pasado por

la batidora-, la harina y, por último, la canela y la cáscara de limón al gusto.

Se bate energicamente y la crema obtenida se vierte sobre un molde de teflón u otro untado de mantequilla, sin superar los 2 ó 3 cm de altura.

Con el horno precalentado a 180 °C se hornea la crema 30 minutos, comprobando entonces el dorado superior y si está hecho su interior ayudándonos de un palillo.

Libro



ÅSA LARSSON

AURORA BOREAL

El cuerpo de Viktor Strandgard, el predicador más famoso de Suecia, yace mutilado en una remota iglesia en Kiruna, una ciudad del norte sumergida en la eterna noche polar. La hermana de la víctima ha encontrado el cadáver, y la sospecha se cierne sobre ella. Desesperada, pide ayuda a su amiga de infancia, la abogada Rebecka Martinsson, que actualmente vive en Estocolmo y que regresa a su ciudad natal dispuesta a averiguar quién es el verdadero culpable. Durante la investigación sólo cuenta con la complicidad de Anna-Maria Mella, una inteligente y peculiar policía embarazada...

Cine

ENEMIGO PÚBLICO

El aclamado cineasta Michael Mann dirige a Johnny Depp, Christian Bale y a la oscarizada Marion Cotillard en el thriller de acción PUBLIC ENEMIES, la historia del legendario bandido de la época de la Gran Depresión, John Dillinger (Johnny Depp), el carismático atracador de bancos que se convirtió en el objetivo número uno del incipiente FBI de J. Edgar Hoover...

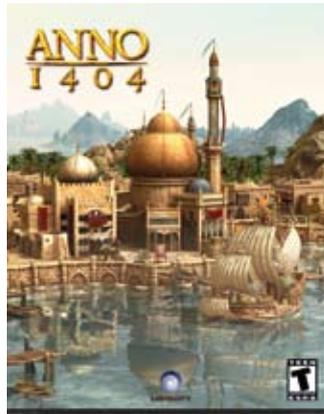


Videojuego

PC

ANNO 1404™

ANNO 1404™ lleva al jugador al Oriente del siglo XV. La gran cantidad de nuevas funciones eleva los principios clásicos de juego de ANNO™ a un nuevo nivel. Por primera vez en la historia de esta serie, los jugadores podrán interactuar con otra cultura y establecerse allí. En sus viajes por Oriente, los jugadores encontrarán productos exóticos, logros tecnológicos y una arquitectura extranjera desconocida



que deberán utilizarse conjuntamente con las habilidades diplomáticas y las relaciones económicas. El reciente contacto con una civilización altamente desarrollada y el gran intercambio comercial con la cultura oriental hará que el jugador consiga una honorable reputación, de modo que el fascinante mundo de Oriente pueda poblarse y Occidente alcance un nuevo renacer.

Movie YELMO

por sólo 3 euros, montones de ventajas

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

YELMO CINES
OCIMAX GIJÓN

Maestro Amado Morán, S/N - Gijón

Y además, carga tu Movie Yelmo con

5 entradas de cine a un precio muy especial

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

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



más información en www.yelmocines.es

DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE-ASTURIAS



FRATER

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



ALAS

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



UMA

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



PRÁMARO

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



DIFAC

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



ASNEFI (Asociación Asturiana de Neurofibromatosis)

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



AADEM

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



AMDAS-LA FONTE

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



FQ

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



APTAA

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



AHEMAS

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



ADEAPA (Asociación de Espondilíticos Asturianos)

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



Asociación Parkinson Asturias

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



ASGUDI

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



ACCU-Asturias

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



ASEMPA

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



ALCER

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



APACI

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



ELA Principado

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



Asociación Corea Huntington de Asturias

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



CÉBRANO

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



Asociación Asturiana de Ataxias "Covadonga"

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



AENFIPA

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



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

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



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

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

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

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

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

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

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

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

PUNTOS DE INFORMACIÓN

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

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



TeleCable te ofrece Internet 30 megas

¿Podrás con tanto?



¡Nuevas velocidades!

	Básico 10Mb/500Kb	Avanzado 20Mb/800Kb	Superior 30Mb/1Mb
Pack Internet Tv + Internet	42€/mes	53,75€/mes	63,75€/mes
Pack 3 Tv + Internet + Fijo	48,50€/mes	59,75€/mes	69,75€/mes Incluye Tarifa Plana
Pack UNNe TV + Internet + Fijo + Móvil (Contrato)	42€/mes	53,75€/mes	63,75€/mes Incluye Tarifa Plana

TeleCable



Más comunicación,
más cerca

IVA no incluido. Consumo mínimo mensual de 9 € en el servicio de Telefonía Móvil. Tarifa Plana desde el teléfono fijo a fijos nacionales incompatible con: explotación de terminales de uso público, prestación de servicios de telemarketing, locutorios, comunicaciones de datos, envíos masivos de faxes y revendedores de tráfico. Máximo 5.000 minutos/mes.

www.telecable.es

900 222 111