

serCapaz



REPORTAJE



Grupo Iniciativas,
La comunicación
inteligente

ENTREVISTA



Pilar Rodríguez
Consejera de
Bienestar Social

ACTUAL



El Cermi Asturias
estrena Presidencia



SERVICIO DE INTEGRACIÓN LABORAL...
exitosa Jornada de Empleo



Artesanía de Asturias



Manos con arte



*Regala artesanía asturiana,
no hay nada igual.*



Artesanía
de Asturias



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE INDUSTRIA Y EMPLEO

SUMARIO

ASOCIACIONES

- 04 APTAA
- 16 ADEAPA
- 18 ASEMPA

ACTUAL

- 24 Entrevista con Pilar Rodríguez
- 28 La integración laboral nuestro objetivo. Novedades para las personas con discapacidad
- 31 Foro Ciudad y Ciudadanía

CONOCER

- 32 Grupo Iniciativas.
Comunicación Inteligente

ESPACIO ABIERTO

- 40 Barreras mentales. Por una vida digna... sin barreras físicas ni sociales
- 43 XI Milla Urbana Ciudad de Oviedo

VIVIR

- 46 Taller de higiene postural

serCapaz Nº 29. Otoño 2007.

Consejo de redacción: Mónica Oviedo, Enrique Fernández 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: Ramón Florentino, Carlota Rodríguez, Concepción Fernández, María José Díaz, Ana M^a Boullosa, Beatriz Vázquez, Rafael Escandón, Nélida Gómez, Nuria González, Elizabeth Fernández, Alberto Fernández, Cristina Fernández, Manuel Galán, 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

Acudimos a nuestra cita, tras el paréntesis de las vacaciones, para poner en vuestras manos este número de otoño, estación que, lejos de simbolizar el final de algo, supone el principio de muchos proyectos y llega cargada de novedades.

Como la nueva legislatura para la Consejera de Bienestar Social, **Pilar Rodríguez**, que nos cuenta en una entrevista los planes de futuro, tales como el desarrollo y aplicación de la Ley para la Autonomía Personal.

El nombramiento reciente de **Mónica Oviedo** como Presidenta de CERMI-ASTURIAS, cargo que compagina con el de Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS. En este número responde a nuestras preguntas para explicarnos el enfoque de sus proyectos y la ilusión con que emprende sus tareas directivas dentro del Cermi.

El mismo entusiasmo que el Servicio de Integración Laboral (SIL) de COCEMFE-ASTURIAS ha puesto en el trabajo de organización de la Jornada sobre Empleo, que supuso todo un éxito de aceptación y de ejecución, y de la cual os damos cumplida información.

Asimismo, desde estas páginas os presentamos Grupo Iniciativas, empresa CEE perteneciente a COCEMFE-ASTURIAS, sobre la cual publicamos un reportaje en profundidad.

Igualmente damos cuenta en este número, de los debates suscitados durante el transcurso del foro "Ciudad y Ciudadanía", en el que los expertos en urbanismo, derecho y movimientos ciudadanos se esforzaron para poner en común soluciones que mejoren el complejo espacio en el que se desarrolla la vida cotidiana de todos nosotros.

Esperamos que todo ello consiga interesaros.

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.



BUCEO SIN BARRERAS



Se conoce como buceo adaptado el conjunto de actividades subacuáticas, en apnea o con escafandra autónoma, que realizan las personas con discapacidad. Las necesidades especiales de estos deportistas hacen obligatoria una serie de adaptaciones que les permitan practicar el buceo en las mismas condiciones de seguridad que quienes no tienen ningún tipo de deficiencia.

El buceo adaptado proporciona una sensación de libertad inigualable; permite sentir la ingravidez propia de los fondos acuáticos, observar la belleza de la flora y la fauna submarina, disfrutar de una forma diferente del contacto con la naturaleza. Lejos de tópicos, esta actividad acerca hasta nuestros usuarios todo un mundo de nuevas sensaciones.

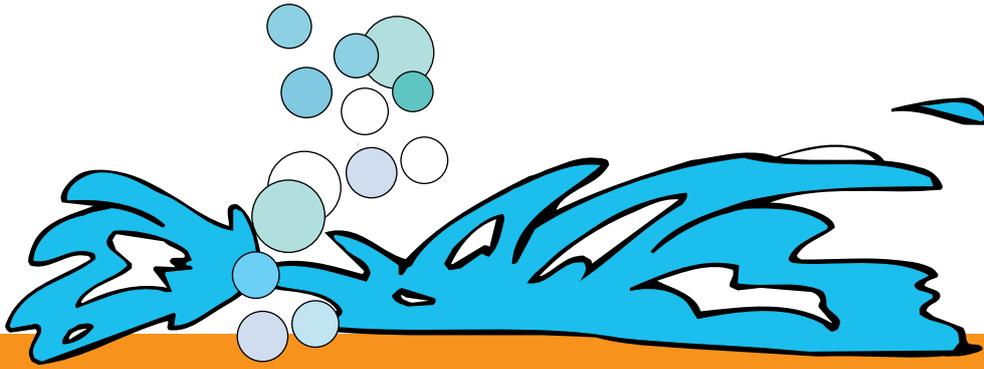
En Asturias no encontramos empresas con la titulación para realizar inmersiones de personas con discapacidad, aunque vemos un interés por parte de alguna de ellas que quieren tenerla, esperamos poder realizar esta actividad próximamente en Asturias pero mientras tanto podemos realizarlo con la empresa Rivemar en Mazarrón (Murcia) se puede realizar con toda seguridad y sin barreras arquitectónicas pues sus monitores están titulados por la **HSA -Handicapped Scuba Association** (www.hsascuba.com), máxima institución internacional del buceo para personas con discapacidad. Desde APTAA os recomendamos hacer inmersiones con empresas especializadas en personas con discapacidad y que dispongan de este título

Tres socios de **APTAA** decidimos ir a probar esta actividad y el resultado fue muy gratificante, pues disfrutamos de unas sensaciones jamás sentidas antes, y con muchas ganas de repetirlo el año próximo, el curso fue el Open Water Diver H.S.A.

Este título de buceador es fácil y sencillo de conseguir en sólo 4 días (aproximadamente 25 horas). Con éste curso, obtienes los conocimientos necesarios para operar con un equipo completo de buceo autónomo y aprendes las técnicas para adentrarte en el mundo submarino de manera segura y divertida.

El curso consta de clases teóricas alternadas con prácticas de los ejercicios en piscina. Superado el aprendizaje base, nos lanzamos de manera progresiva a explorar nuestras posibilidades durante 4 inmersiones reales desde una embarcación equipada para "buceo adaptado", con ascensor y cubierta diáfana, y con los instructores que irán asegurando nuestras inmersiones.

Al finalizar el curso recibirás tu primera certificación de buceo, que te capacitará para bucear en cualquier parte del mundo, y como no, la llave para prosperar en tu aventura submarina.



SENSACIONES PARA TODOS



PARA REALIZAR EL CURSO DE BUCEO DEPORTIVO ADAPTADO NECESITAS:

- Indispensable saber nadar.
- Es obligatorio aportar un Certificado Médico que capacite al participante para el Buceo Deportivo Recreativo Adaptado.

Desde **APTAA** queremos agradecer a la **Fundación También** que desarrolla desde hace 4 años un atractivo y asequible programa de buceo adaptado para personas con discapacidad. Estos cursos se realizan en una zona accesible, con un entorno atractivo y en un alojamiento muy confortable, libre de barreras arquitectónicas.

Podéis visitar en youtube el vídeo que se realizó de esta experiencia en esta dirección www.youtube.com/watch?v=Q9_m1GqUaCA

Animaros a probar esta experiencia llena de sensaciones nuevas, que sin duda no dejara indiferente a nadie.

APTAA

www.ruralvia.com/asturias

Banca Internet



Ponte las zapatillas, nos vamos al banco.

Haz todas tus gestiones bancarias sin salir de tu propia casa.
Accede a tus cuentas.
Realiza traspasos, cobros o pagos.
Compra y vende acciones, fondos de inversión.
Y mucho más.
Todos los días a cualquier hora.



CAJA RURAL
www.ruralvia.com/asturias

ACCU DE VIAJE



CON COCEMFE

Este año me fui de viaje con Cocemfe por primera vez en mi vida, a un circuito cultural por Italia. Animado por una compañera, trataré de hacer una crónica para que sepáis todos lo bien que resultan estos viajes y podáis, como yo, disfrutarlos en alguna ocasión.

Empezaré contando lo agradable de unas vacaciones que pasas con gente que no conoces de nada, pero que a la vez es como si los conocieras de toda la vida, quizá porque está claro que quien no ha sufrido desconoce las tres cuartas partes del corazón humano, y en este grupo todos habíamos pasado lo nuestro.

De Italia, qué voy a decir que no se haya dicho ya, y que vosotros no sepáis. Empezamos en Milán, visitando su hermosa Catedral, andando por su tejado y contemplando la preciosa ciudad. Visitamos la Galería

Vittorio Enmanuel II y el famoso Teatro de la Scala. A continuación fuimos a Verona, de lo que más me gustó de Italia, muy conocida por la historia de Romeo y Julieta, con su casa y balcón. De ahí nos fuimos a dormir a Venecia.

En Venecia, ¡lo mejor!, la Basílica de San Marcos, sus canales, el Palacio Ducal. También visitamos la famosa fábrica de cristal de Murano.

¡Ah!, se me olvidaba, desde Madrid contamos con la ayuda de un guía y dos monitores de apoyo, inmejorables personas, aunque en la mayoría de las ciudades cogíamos uno local. El viaje duró en total diez días.

Luego nos fuimos a San Antonio de Padua, con unos frescos de Giotto impresionantes, de esto está lleno Italia, cuna del Renacimiento.

Cruzamos los Apeninos en autocar, llegamos a Pisa, la ciudad de Galileo, estuvimos en la Plaza de los Milagros, visitando su Baptisterio, la Catedral y su sorprendente Torre Inclinada.



También fuimos a Florencia, donde vimos el David de Miguel Ángel, el Baptisterio, con su famosa Puerta del Paraíso, el Ponte Vecchio, la Plaza de la Signoria, el Duomo de Santa Maria dei Fiore, la Catedral..., personalmente, me quedo con el Museo de los Uffizi, uno de los mejores del mundo, "Impresionante" (estuve más de una hora a la cola para poder entrar).

Estuvimos también en Siena, en su centro histórico medieval, y viajando por toda la Toscana italiana, en dirección a Roma, paramos en Asís, patria de San Francisco, con su precioso Santuario. Los últimos cuatro días estuvimos en Roma. Fue algo inolvidable, con la Plaza de Venecia, la Colina del Capitolio, la Avenida de los foros, el Coliseo, el Arco de Constantino, la Plaza Navona y, lo que más me gustó: la Plaza de España, la Fontana de Trevi, la Vía del Corso y el Trastévere. Mención especial merece el Vaticano: San Pedro, la Piedad de Miguel Ángel, así como la Capilla Sixtina y el Museo Vaticano. Me emocionó estar a tres metros de la tumba de san Pedro, debajo del Altar Mayor.

Lo mejor del viaje, "el recuerdo más precioso", fue la gente con la que estuve, y que está en la foto de la Ciudad del Vaticano, con San Pedro al fondo.

Todo eso es lo que vi, pero ahora voy a contar lo mejor del viaje, "el recuerdo más precioso", fue la gente con la que estuve, y que está en la foto de la Ciudad del Vaticano, con San Pedro al fondo. Nadie llegó tarde en los diez días, ni una mala cara, ni un mal gesto, eso es lo mejor que encontré, lo que más me sorprendió del viaje y lo que más me gustó. Para definirlos a todos, diría que los más fuertes no son los que gozan de mejor salud física, sino aquellos en quienes el amor es más puro y generoso, y esta es de la gente más pura y generosa que me encontré en esta maravillosa vida.

Ramón Florentino Pérez
(ramonflorentinoperez@hotmail.com)

Venecia y sus canales.



ORTOPEDIA CENTER

GALZADO PARA DIABÉTICOS
DESCANSO Y BIENESTAR

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



Hospital Begoña

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

SERVIMOTOR GIJON, S. A. 

CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES

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

Para oír bien

AUDIOLOGIA S.L.
25 Años de experiencia

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

Uria, 70 - 3° E. 33003 Oviedo Tif. 985 20 66 86. Fax 985 20 62 74 E-mail: infovd@audiologia.es
Langreo, 2 - 3° D. 33206 Gijón Tif. 985 34 80 69. Fax 985 35 65 00 E-mail: info@audiologia.es

grúas cuadrado, s.a. 

**INDUSTRIALES Y DE CARRETERA
TODO TONELAJE**

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

CROMA Serigrafía

Adhesivos Camisetas
Regalos de Empresas

Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)

CROMA

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



DÍA MUNDIAL DE LA ELA

Con motivo del Día Mundial de la ELA celebrado el día 21 de Junio, este año se llevaron a cabo las siguientes actividades entre la que destacamos una jornada dedicada a enfermos y familiares.

El **día 16 de Junio** la Asociación colocó mesas informativas y petitorias en los centros comerciales **CARRERFOUR** de la Fresneda, **EL CORTE INGLÉS** de Avilés y en el supermercado **EL ÁRBOL** de Llaranes. Como todos los años, agradecemos la colaboración prestada por la *Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple* dejándonos utilizar sus huchas para hacer la cuestación.

Asimismo, damos las gracias a la **asociación de Cáncer de Avilés** y a la **Asociación de Amas de Casa** y de **Vecinos de Llaranes** por el tiempo que estas entidades nos regalan, participando en las mesas informativas.

En el transcurso de un acto celebrado en Gijón, en la Colegiata de San Juan Bautista, se proyectó el **21 de junio** por primera vez en Asturias

el documental *¿Cómo estás papá?*, que muestra las dificultades diarias de una persona afectada de ELA.

Tras la proyección del vídeo, **D. Enrique Fernández Garrido**, gerente de COCEMFE-ASTURIAS habló sobre la Ley de Autonomía Personal, lo cual dio paso a un interesante debate, en el que intervino **D. José Vega**, director de la Obra Social de CAJASTUR.

Damos las gracias a la empresa *"Grupo Iniciativas"* de COCEMFE-ASTURIAS, tanto por la ayuda técnica prestada para el desarrollo de la Jornada, como por la cesión de materiales, cañón, ordenador portátil, pantalla, etc.

Otra de las actividades realizadas por ELA tuvo lugar el **28 de Junio**, en el hotel AC los Ferranes de Gijón. Consistió en una pequeña Jornada

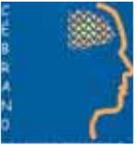
dedicada a enfermos y familiares, teniendo como ponente a la **Dra. Pascual**, del Hospital de Silicosis, Unidad de Ventilación. La doctora informó sobre las distintas opciones que tiene el enfermo de ELA para llevar una vida más cómoda con los medios de que se dispone en la mencionada unidad.

A continuación, la logopeda de la Asociación, **Olga Díez**, habló sobre la importancia que tiene la logopedia para el afectado de ELA, y los distintos ejercicios y comunicaciones alternativas que existen en el caso en que se llegue a perder la facultad normal del habla.

Ahora, tras el paréntesis vacacional y por lo tanto, con las energías renovadas esperamos seguir trabajando un año más y hacerlo lo mejor que podamos.



La Dra. Pascual (de pie) durante la charla ofrecida a los familiares de ELA.



¿QUÉ ES LA AFASIA?

La alteración puede afectar a la expresión, la comprensión y a la habilidad de lectura y escritura. Cada afásico es distinto, según sea su tipo de lesión y la gravedad de la misma.

La afasia puede ser tan severa que puede hacer la comunicación con el paciente casi imposible o tan leve que apenas la dificulte.

En ocasiones la afasia es transitoria, es decir, el problema de comunicación dura unas pocas horas o unos días, recuperándose después la normalidad.

La afasia puede afectar a distintos componentes del lenguaje, y por lo tanto ser de varios tipos. El trabajo del profesional, el logopeda en este caso, es el de determinar el grado de deterioro y orientar el tratamiento para que el paciente aproveche al máximo las vías de comunicación disponibles.

Puede ir acompañada de:

- ▶ Problemas de memoria.
- ▶ Alteraciones de la atención.
- ▶ Desorientación espacial y temporal.
- ▶ Dificultades en realizar movimientos intencionados, aunque sus músculos funcionen correctamente.
- ▶ Incapacidad para reconocer imágenes que ven, los sonidos que oyen... aunque sus sentidos no estén dañados.
- ▶ Cambios emocionales.

Por Carlota Rodríguez Álvarez. Logopeda. Asociación Cébrano

Es un trastorno del lenguaje ocasionado por una lesión cerebral, normalmente por un infarto cerebral, pero también un traumatismo craneoencefálico, un tumor cerebral o una enfermedad infecciosa en el cerebro puede provocar una lesión que ocasione una afasia.

Para que la comunicación con su familiar sea más sencilla y aportar una mejor calidad de vida e independencia algunos consejos prácticos son:

LO QUE SÍ SE DEBE HACER

- ▶ Hablarle e intentar que nos hable.
- ▶ Mantener las conversaciones cara a cara, apoyándonos en gestos, para facilitar su comprensión.
- ▶ Hablarle lentamente, entonando y vocalizando. Utilizar frases cortas.

LO QUE NO SE DEBE HACER

- ▶ Procurar no hablarle varias personas a la vez, ni en un ambiente ruidoso.
- ▶ No corregirle constantemente.
- ▶ No anticiparse a sus frases, ni hablar en su lugar.




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

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

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

Marta Casero Álvarez

Psicoanalista **Psicoterapia-Apoyo**

C/ Aurelio del Llano, 22 2ºB. 33209 Gijón
 Tlfs.: 984 396 295 / 620 732 839
 gautami@telecable.es



FERIA INTERNACIONAL DE MUESTRAS DE ASTURIAS

Durante el tiempo que permanecemos en el recinto ferial, informamos y respondimos a las preguntas formuladas por los visitantes, generalmente relacionadas con la donación, trasplante y calidad de vida.

Con el trasplante siempre queda en el aire una pregunta que nunca se formula pero que se intuye, ¡ustedes son!. Como personas que llevamos tantos años haciendo y colaborando en estas campañas, sabemos qué es lo que realmente quieren saber, "sí estamos afectados de esta enfermedad y si somos trasplantados", les contestamos e incluso si en ese momento nos está visitando algún compañero que está recibiendo otro tratamiento diferente como: Hemodiálisis, Diálisis Peritoneal Manual o Diálisis Peritoneal Ciclada, son ellos los encargados de contar al visitante en qué consiste y en qué medida modifica o cambia su vida familiar y social.

Éste es el tipo de información que más interesa a las personas que nos visitan, a pesar de las campañas informativas llevadas a cabo año tras año, tanto en la prensa escrita como en radio y TV.

El apoyo de los medios de comunicación es un factor decisivo. Gracias a las entrevistas de algunas emisoras de radio, pudimos difundir nuestra ubicación dentro de la Feria y nuestros objetivos en este Certamen. Al finalizar la Feria se contabilizaron 467 donantes nuevos.

Como en años anteriores, ALCER ASTURIAS, ha estado presente en la 51 edición de FIDMA-2007 que se llevó a cabo en Gijón del 4 al 19 de agosto.



El apoyo de los medios de comunicación es un factor decisivo, gracias a las entrevistas de algunas emisoras de radio, pudimos difundir nuestra ubicación dentro de la Feria y nuestros objetivos en este Certamen, así como entrar en las casas de los radiooyentes, para que sepan dónde estamos y no se olviden que hay personas necesitadas del apoyo y del altruismo de los demás para seguir viviendo como es donar órganos cuando se fallece, y no menos importante es el ser donante de sangre.

Al finalizar la Feria se contabilizaron **467 donantes nuevos**. Nos visitaron numerosas personas que en años anteriores se hicieron donantes, para saludarnos y recabar información sobre la marcha de las donaciones y los trasplantes en Asturias.

Nos visitó la Sra. Concejala de Servicios Sociales del Ilustrísimo Ayuntamiento de Gijón **Dña. Esperanza Fernández Puerta**, la cual se mostró interesada por la labor que desarrollábamos desde nuestro stand de la Feria de Muestras.

Por nuestro stand también pasaron los enfermos renales en diálisis trasplantados y los que estaban pendientes de comenzar el tratamiento, los cuales nos hicieron partícipes de sus miedos y nerviosismo ante esta situación.

Concepción Fernández González
Delegada de ALCER ASTURIAS en Gijón y Vocal de ALCER ASTURIAS

UNA MADRE

Soy madre de dos hijos: *Diego y María de 15 y 17 años*, y se encuentran en esa etapa de la vida en la que están buscando su sitio, ese momento en el que uno se reafirma y demanda su lugar.

El mayor de mis hijos padece Fibrosis Quística, enfermedad genética que, a grandes rasgos, produce una severa insuficiencia pancreática y pulmonar.

Tras el momento del diagnóstico, cuando te comunican con más o menos fortuna, la papeleta de la enfermedad, opino que tienes varias posibilidades de reaccionar, como de hecho he observado durante estos años en las muchas familias que he conocido: negación, rechazo, ocultación...

Es difícil asumir y hacerlo con serenidad que el ser a quien más amas tiene una enfermedad de estas características. Pero esta enfermedad es sólo una circunstancia más de su vida. En nuestra familia no hemos puesto paños calientes, la Fibrosis Quística es una más de tantas circunstancias de nuestra vida.

Me parece que lo más positivo es aceptar y adaptarse a esta realidad, sin amargura; sin querer modificarla ni cambiar sus leyes. Está claro que a nadie nos gustan los aspectos negativos de la vida: el dolor, la enfermedad, la muerte...

Todos soñamos con escapar de los problemas y de los conflictos, todos nos resistimos ante el dolor y la frustración, pero ante este hecho, en nuestra familia hemos optado por la postura de la **Aceptación: aceptarse como uno es y no como uno quisiera ser o haber sido.**

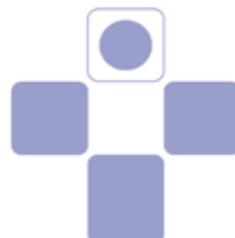
Hoy, *Diego*, mi hijo está iniciando ese recorrido que le llevará hacia la madurez como ser humano y lo hace con la mochila repleta de vivencias. Disfruta de una vida plena, donde no tiene cabida la etiqueta de "enfermo crónico" o discapacitado.

Es consciente de su enfermedad y corresponsable de sus cuidados. Pero esto no le ha impedido disfrutar de sus pasiones: el mar, los caballos, la montaña, los libros...



Creo que ha sido positivo que él desde siempre haya sentido nuestra mirada y no sólo eso, sino nuestra admiración, nuestra profunda fe en él y en sus posibilidades; eso le ha hecho crecer con una actitud positiva, creyendo en sí mismo y en su capacidad para desenvolverse armoniosamente y con autonomía.

María José Díaz Isla
Pta. de Fibrosis Quística Asturias



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Tu salud, nuestro principal objetivo



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS

ALGO MÁS QUE UN CONCIERTO

En el Teatro Filarmónica de Oviedo se vivió una tarde muy especial y, por los testimonios de los que tuvieron la fortuna de asistir, quedó grabada en el corazón de todos. Para vivencias como ésta, la memoria queda insuficiente y por muy rico que sea nuestro idioma no somos capaces de encontrar las palabras que describan todo lo que sentimos viendo el trabajo realizado por nuestros compañeros de Parkinson Bizkaia.



Un día oyes una "palabra" y ise te cae el mundo encima! Y, paradojas de la vida, esa misma "palabra" fue la que levantó el telón en el teatro Filarmónica.

Los que estaban en escena no escogieron ser enfermos de Parkinson pero las ganas de seguir viviendo, el apoyo y el empuje de sus familias y el coraje y las "ganas" que le echó y le echa a su trabajo el logopeda de la Asociación Parkinson Bizkaia los hizo protagonistas de lo que parecía imposible . Porque, si ahora que todo está en marcha es difícil de creer, ¿os imagináis los inicios?

Hace unos pocos años, *Balbino Rojo*, logopeda de profesión y profesión casi desconocida; unas perso-

nas afectadas por una enfermedad neurodegenerativa, incapacitante y progresiva, que tienen dificultades para hablar y para moverse... , van y dicen que cantan, que formaron un Coro, que proyectan hacer una Antología de la Zarzuela, y además, que ellos van a ser quienes elaboren el vestuario, que ellos van a ser los que hagan los decorados, y que van a ser ellos los autores de cuanto se vea en el escenario, ¿qué pensarías?, ¿qué pensaría cualquiera que lo escuchase? Lo menos que pensaríamos o diríamos sería: "¡probinos, están locos!" Pues todo eso ocurrió. Pero entonces no veíamos que había una persona con mucha ilusión, con ideas muy claras y con una tremenda capacidad de entrega para ayudar a un grupo de afectados de Parkinson

a sacar todo lo bueno que tenían dentro. Comenzó contagiando todo eso a unos pocos afectados y poco a poco fue calando en muchos más y fue demostrando a todos que, aún en las peores situaciones, no cabe el desánimo, ni cabe lamentarse por lo que nos pasa.

Nosotros no escogimos ser enfermos de Parkinson, pero sí podemos escoger la forma de vivir siendo enfermos de Parkinson, y en esa tarde fuimos testigos de como, con ilusión no hay límites para realizar tus sueños.

Fue muy grande el esfuerzo que supuso para Parkinson Asturias conseguir los medios necesarios para que el Coro Parkinson Bizkaia estuviese de nuevo en Oviedo. Y se

luchó por todo lo positiva que fue, para la Asociación, su anterior visita que tuvo lugar con motivo de la celebración de la Jornada de Otoño en octubre de 2003. También esta vez, y después de haber compartido con sus integrantes las escasas horas que pudieron estar con nosotros, el balance es muy positivo y todo el esfuerzo compensó con creces.

Estaba anunciada una Antología de la Zarzuela, pero después de asistir y haber vivido lo que pasó esa tarde de domingo, podemos afirmar que fuimos testigos de la "Antología de la Superación" y la demostración de que la ilusión no tiene límites.

Una persona con ilusión es capaz de hacer el mayor de los milagros que es el de vencer las dificultades del día a día, que es capaz de vencer los problemas que se presenten en cada momento y además, se demuestra que esa ilusión es contagiosa para los de alrededor. El Coro de Parkinson Bizkaia representando esta Antología de la Zarzuela nos muestra que compartiendo limitaciones y mirando para delante todo es posible en las circunstancias más adversas.

La generosidad y el buen hacer de las jóvenes integrantes del Ballet de Ana Lara complementaron la función ofreciéndonos varias coreografías y a la vez, daban tiempo a cambiarse de

vestuario a los miembros del Coro, tarea lenta y dificultosa para muchos de los afectados

Y los integrantes del Coro "Mucho Ruido" de Parkinson Asturias, que se



formó como consecuencia del primer encuentro con Parkinson Bizkaia, con *Cristina Rogel* al frente como Musicoterapeuta tuvieron la oportunidad de subir por primera vez a un escenario. Empezaron tímidamente, pero con el calor del público y que, poco a poco, fueron calmando los nervios iniciales, cumplieron con el papel de anfitriones interpretando canciones populares. También hubo ocasión para que *Armando Fernández Flórez*, actor amateur, leyera unos poemas escritos por Ricardo Álvarez Cuervo e inspirados en vivencias como afectado

Todo fue posible gracias al **Ayuntamiento de Oviedo** que cedió el

El Coro de Parkinson Bizkaia representando esta Antología de la Zarzuela nos muestra que, compartiendo limitaciones y mirando para delante, todo es posible en las circunstancias más adversas.

teatro, y especialmente a todo el personal que facilitó en todo momento lo necesario para llevar a cabo esta emotiva representación y a **Cajastur** que además de patrocinar a Parkinson Asturias, donó una televisión y diez lotes de libros que se sortearon al final de la fiesta. Y gracias sobre todo a **Parkinson Bizkaia**, patrocinada por **BBK**.

Enhorabuena a los agradecidos en el sorteo, aunque el premio de verdad nos lo llevamos los que llevados por una u otra razón asistimos a ese espectáculo.

Asociación Parkinson Asturias

GRUAS ROXU		OVIEDO
		Ctra. Santander s/n Meras (Siero) Tlf.: 985 793 636 Fax: 985 794 048
		GIJÓN
		Tremafies, 11 Tlf.: 985 357 743
		AVILÉS
		Tabaza Tlf.: 985 515 061 Fax: 985 515 582

www.latabernadelpiano.com restaurante@latabernadelpiano.com		
		

siempre hay un número

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

Ascensores TRESA
Elevators





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

ASAMBLEA GENERAL DE LA ASOCIACIÓN ASTURIANA DE **ESCLEROSIS MÚLTIPLE**

El pasado día 28 de Mayo tuvo lugar la Asamblea General y la Extraordinaria de A.A.D.E.M., destacando en la misma el nombramiento de un nuevo vocal, *Raúl Gutiérrez Barbero*. Cada nueva incorporación siempre supone una muestra de la implicación de nuestros socios y nuevos aires a la hora de trabajar y luchar por mejorar las condiciones de vida de los afectados por esta enfermedad neurológica.

En dicha Asamblea General, celebrada en el Centro Social de Ciudad Naranco en Oviedo, a las 18:00 h. se llevó a cabo la lectura y aprobación del balance económico del año 2006, y la aprobación del presupuesto y de las actividades previstas para el presente año 2007.

Entre estas actividades cabe destacar la continuidad de la **hipoterapia**, siempre gracias a la colaboración indispensable del Ayuntamiento de Oviedo, que de forma gratuita aportará un año más y a partir del mes de octubre, tras el periodo estival, este servicio a los miembros de la asociación que estén interesados en las instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón.

Esta actividad ha tenido una gran acogida entre nuestros socios en el año 2006/2007 beneficiándose más de 20 socios en distintos turnos. El pasado año se había venido desarrollando martes y jueves en clases de una hora de duración y por períodos de dos meses en cada turno, y ha reportado múltiples beneficios tanto a nivel fisiológico, como físico y



Cabe destacar la continuidad de la HIPOTERAPIA, siempre gracias a la colaboración indispensable del Ayuntamiento de Oviedo, que de forma gratuita aportará un año más y a partir del mes de octubre este servicio a los miembros de la asociación.

psíquico. Al terminar el curso se hizo una ceremonia de entrega de diplomas acreditativos de la participación en el Programa terapéutico 2006-2007, a la que asistieron varios de nuestros socios.

Aparte, a modo de despedida antes de irnos de vacaciones, la Junta Di-

rectiva y los trabajadores organizaron una fiesta el pasado día 6 de Julio en la sede de la Asociación, a la que acudieron un gran número de socios, amigos, familiares y colaboradores. La fiesta consistió en un "pincheo" informal -"COMIDA VERANO"- en el que lo importante fue reunirnos y disfrutar de un tiempo entre amigos.

La Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple en SECOND LIFE

Atentos a los nuevos cauces de comunicación A.A.D.E.M. posee desde hace varias semanas su propio espacio dentro de este popular juego cibernético llamado Second Life, el cual es visitado por más de cuatro millones de personas de todo el mundo.

Supone un espacio de comunicación y contacto con afectados de todo el mundo y una plataforma para dar información a todo aquel que esté interesado sobre la enfermedad, los servicios y, en definitiva, una forma de hacer llegar información al mayor número posible de personas.

Para acceder solamente hay que crear una cuenta gratuita, descargar el programa y buscáis Comunidad de Esclerosis Múltiple, animaros, ¡es fácil!

COLONIA DE VERANO Y CURSO 07/08 DE FRATER

Tras el paréntesis en la actividad diaria de la Asociación, que suponen las vacaciones de verano, desde la FRATER de Oviedo nos disponemos a comenzar con nuevos objetivos y renovadas energías el curso 2007/2008.

Nuestras miras están puestas en la celebración a lo largo del mes de octubre de las próximas elecciones, en las que se renovarán los miembros del Comité Ejecutivo o Equipo Diocesano, dado que poco antes de terminar el curso, se produjo la dimisión por motivos personales del secretario de la asociación y al tiempo responsable de formación D. Dionisio Rodríguez Canga.

Confiamos en conseguir quórum suficiente entre nuestros socios, para cubrir esa merma y formar un grupo sólido, con objeto de tener un **Equipo Diocesano** completo y con ganas de seguir trabajando por y para la FRATER para los próximos cuatro años como mínimo.

Cambiando a asuntos más lúdicos, este año la Frater no organizó como venía siendo habitual durante los últimos tiempos la **colonia de verano** junto con las Diócesis de Salamanca y León, no obstante un grupo de Fraternos decididos a disfrutar, formaron un grupo junto con otro de voluntarios/os de Hospitalidad de Nuestra Sra. De Lourdes y acudieron por su cuenta. La experiencia fue muy positiva, diez días de convivencia, en los que reinó la amistad y la camaradería.

Ana M^a Boullosa García. Pta. en funciones de FRATER Asturias



Las próximas elecciones que se celebrarán en el mes de Octubre permitirán la renovación de los miembros del Comité Ejecutivo. Esto servirá para formar un grupo directivo sólido y solvente que trabajará unido por los intereses de FRATER en los próximos 4 años.

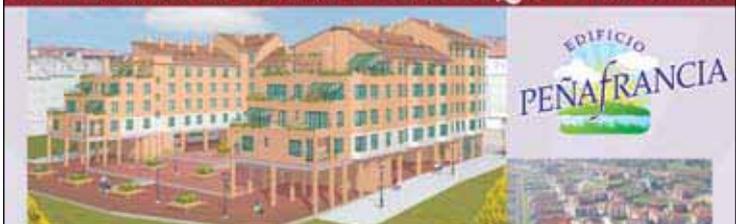


La diferencia...

Cocinas Asturias

EXPOSICIÓN: Avda. de Pablo Iglesias, 3 y 5 - Teléfono 985 33 55 13
Teléfono/Fax: 985 33 89 43 - 33205 Gijón (Asturias)

EN PRIMERA LINEA DEL PARQUE FLUVIAL.



Viviendas de 1, 2, 3 y 4 dormitorios con plaza de garaje y trastero

Es un aliciente estar situado en primera línea del precioso **Parque Fluvial**, proyecto diseñado para disfrutarlo gracias a sus excelentes infraestructuras. **Sin lugar a dudas una gran opción para elegir su vivienda.**



PROMOCIONES MORO

T. 985 34 22 11

Begoña, 46 bajo · Gijón · depventa@promosa.es · www.promosa.es



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

Asociación de Espondilíticos
Asturianos

PRESENTACIÓN A LOS LECTORES DE SERCAPAZ

La Asociación de Espondilíticos Asturianos (A.D.E.A.P.A.) fue fundada por un grupo de nueve pacientes usuarios del servicio de rehabilitación del Hospital Universitario Central de Asturias en el año 1994. Sirva como anécdota que el acta fundacional fue firmada en los lavabos de dicho servicio.



El primer objetivo de la Asociación en aquella época era conseguir poner a disposición de todos los pacientes servicios de Reumatología y Rehabilitación, esto se ha conseguido en parte, hemos pasado de tener sólo tres reumatólogos en el Hospital Central y uno en el Monte Naranco, todos en Oviedo, a implantarlos en Gijón y Avilés, además de consultas semanales en Mieres, con lo que en la zona central podemos darnos por satisfechos, no así en las alas, esto es, Jarrío, Cangas de Narcea y Arriendas además de Langreo, donde carecen de dicho servicio.

En general nuestros objetivos siempre han sido mejorar la calidad de vida y las expectativas de los pacientes de Espondilitis Anquilosante y pacientes reumáticos en general, promoviendo el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado, tanto farmacológico como rehabilitados, en cualquier punto de la geografía autonómica, evitando que existan pacientes de primera y segunda categoría dependiendo del área sanitaria a que pertenezcan.

Con respecto a la Rehabilitación las cosas no han ido tan bien, en la zona central donde estamos bien dotados de Reumatólogos los servicios de Rehabilitación están saturados, con listas de espera importantes y carencias en aparataje y personal, dándose casos como Gijón donde estamos sin piscina terapéutica desde el año 2001

Otro de nuestros objetivos es la **información a los nuevos diagnosticados** para lo que tenemos abiertos tres locales, en Oviedo, Gijón y Avilés, (estamos a la espera

de abrir una nueva sede en Langreo) donde informamos, asesoramos y hacemos de paño de lágrimas a todos los que lo requieran.

A.D.E.A.P.A. ha organizado tres **Congresos de médicos y pacientes** siendo el celebrado en Oviedo en 1999 el primero organizado por pacientes de toda la Península. La Asociación procura estar presente en cuantos foros se organizan sobre temas Reumáticos tanto en España como en otros países, además de ser miembro de organizaciones como, L.I.R.E. (Liga Reumatológica Española), C.O.N.F.E.P.A.R. (Confederación Española de Pacientes Reumáticos), Coordinadora Nacional de Asociaciones de Espondilíticos, A.S.I.F. (Anquilositis Spodilit International Association) y recientemente COCEMFE.

Además, mantenemos contacto con los profesionales de la medicina, tanto a nivel nacional como internacional para estar al día de los nuevos avances en el tratamiento de esta patología.

El primer evento programado para este año es la celebración del día nacional del espondilítico el próximo 20 de octubre en el Palacio de Congresos de la FIDMA y aprovechando el acto rendir un homenaje a los seis fundadores que quedan entre nosotros.

En general nuestros objetivos siempre han sido mejorar la calidad de vida y las expectativas de los pacientes de Espondilitis Anquilosante y pacientes reumáticos en general, promoviendo el diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado tanto farmacológico como rehabilitados en cualquier punto de la geografía autonómica, evitando que existan pacientes de primera y segunda categoría dependiendo del área sanitaria a que pertenezcan.



AMDAS LA FONTE

CELEBRA SU VI ANIVERSARIO

La Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias **AMDAS LA FONTE**, que fue fundada el 18 de Julio de 2001, cumplió este año su **VI Aniversario**, como es habitual, salimos a celebrarlo con nuestras socias, maridos, hijos, nietos... y simpatizantes. Es un día festivo para nosotras.

Esta asociación se formó principalmente para defender los derechos y necesidades de todas las mujeres y niñas con discapacidad residentes en el Principado de Asturias, así como para eliminar todo tipo de barreras, arquitectónicas, sociales, de transporte, etc., y en esta línea **AMDAS LA FONTE** agradece a todos los empresarios que deciden que en sus negocios puedan acceder **TODAS LAS PERSONAS**.

Por ello, la Junta Directiva decidió celebrar su **VI Aniversario** en un local accesible y adaptado como es **El Llagar de Titi** sito en el polígono de Granda. No sólo dispone de rampas por todos sus accesos y baños adaptados, sino que tuvo la sensibilidad de hacer una zona de juegos de niños con un columpio adaptado para sillas de ruedas.

Queremos desde esta revista agradecerle la posibilidad de celebrar este día en su Restaurante, con todas las comodidades para personas con problemas de movilidad, así como poder disfrutar de su estupenda cocina, que también elabora menús especiales para personas celiacas, diabéticas, etc.

Este año además estrenamos camisetas con nuestro logotipo, que se entregaron a las asistentes a la comida como premio por su participación activa en las actividades y eventos de la asociación. Así que se empezarán a ver por las calles asturianas. Dichas camisetas no llevan nuestro nombre porque queremos que se vaya relacionando a la asociación con el logotipo ¿Tú ya nos conoces?



Más que hablar de **AMDAS** en esta ocasión preferimos hablar del **Titi**. Creemos importante resaltar que ha colaborado desde un principio con nosotras, primero en nuestro famoso Concurso de Tortillas en Silla de Ruedas, en el que participó como miembro del jurado por ser experto en el tema y a partir de ahí, permaneció a nuestro lado durante toda la andadura de la asociación.

Por último comentar que actualmente El Titi abrió otro local en Oviedo también adaptado y no tardaremos en pasar por allí a tomar un culín de sidra y deseárselo lo mejor. **Nuestro deber como asociación es denunciar la discriminación, pero también potenciar la adaptación e implicación de las personas realmente comprometidas en conseguir un mundo más justo.** Así que, querido Titi, pon a enfriar unas sidrinas que aterrizaremos pronto!!

Instalaciones eléctricas y electrónicas

TELECOMUNICACIONES

Reparación de motores eléctricos

Mantenimiento industrial y de edificios

Instalaciones de climatización y ventilación



WWW.ADOBER.ES - ADOBER@ADOBER.ES

OFICINA PRINCIPAL: GLEÓN, Pl. María Saray, C/ María Cortés, 41. Tel.: 985 30 89 41. Fax: 985 52 04 88
 LEÓN, C/ San Guillermo, 54 bajo. 24008. Tel.: 987 25 42 95. Fax: 987 21 42 95.
 OVIEDO, Barón López de la Cabañero, 30011. Tel.: 985 79 16 35.



GRUPOTAPIA

Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com



SEGURIDAD Y TELECOMUNICACIONES



ASEMPA

ASOCIACIÓN DE ENFERMOS MUSCULARES DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Es a partir del trabajo de la asociación ASEM, en Barcelona, hoy constituida como Federación cuando se decide fundar varias delegaciones en las distintas provincias de España. Con este impulso se plantea fundar **ASEMPA**, cuyo ámbito de actuación es el Principado de Asturias, para defender los derechos e intereses comunes de afectados y familiares.

El origen de La Asociación de Enfermedades Neuromusculares del Principado de Asturias (ASEMPA), **nace el 6 de Junio de 1994 en Gijón**, por iniciativa de profesionales médicos y el apoyo de familiares, voluntarios y un grupo de personas afectadas preocupadas por aumentar la información, los apoyos y recursos para combatir estas dolencias.

¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES?

Son una serie de afecciones crónicas cuyo síntoma más evidente es la pérdida de fuerza debido a un deterioro progresivo de los músculos o de los nervios que los controlan. Las ENM, catalogadas como Enfermedades Raras, son de origen genético, en su gran mayoría hereditarias y su aparición puede comenzar en el nacimiento, adolescencia o en la edad adulta.

A pesar de los avances de investigación científica aún no existe ningún tratamiento curativo al 100% que palíe las enfermedades neuromusculares. Un tratamiento, personalizado, reduce las consecuencias vitales conjugando técnicas de distintas disciplinas.

¿QUÉ ACCIONES LLEVA A CABO ASEMPA?
El presente año hemos realizado una **Charla Coloquio** con profesionales médicos, un neurólogo y una médico rehabilitadora, del Hospital de Cabueñes para informar sobre estas

SERVICIOS BÁSICOS QUE CUBRE ASEMPA

1) Información, Orientación y Asesoramiento. 2) Servicio de Fisioterapia. 3) Apoyo entre los socios y sus familias. 4) Actividades de promoción difusión y sensibilización a la sociedad. 5) Terapia Ocupacional. 6) Actividades culturales y de tiempo libre.

miopatías y tener conocimiento de los últimos avances científicos sobre las enfermedades neuromusculares.

Se ha acudido al Congreso Nacional de la Federación ASEM para informarse sobre la Investigación-Desarrollo-Innovación, intercambiar experiencias y poder luchar todos por los mismos objetivos y motivos, buscando una vida digna, autónoma e independiente.

Se ha organizado recientemente una salida de ocio al espectáculo del **Circo del Sol** para compartir un momento entre los niños afectados y las familias

Dentro de las actividades a realizar en fechas cercanas está: la Celebración de la **Conferencia Médica "Actualizaciones en Patología Neuromuscular"** jueves 13 de Septiembre en el Club de prensa de la Nueva España; la organización de una **Salida de Convivencia** entre afectados y familiares y la organización del desplazamiento a Zaragoza los días 16, 17 y 18 de Noviembre para presenciar el **XXIV Congreso Nacional de Enfermedades Neuromusculares** convocado anualmente, entre otras.

Todo ello con el objetivo de conseguir la máxima calidad de vida para las personas afectadas, así como

Nuestro empeño es unir fuerzas para sensibilizar a profesionales, administraciones y entidades tanto públicas como privadas, familias, y a la sociedad en general de la situación y la problemática que conlleva esta afectación. Por este motivo ASEMPA trabaja para desarrollar los siguientes objetivos:

- 1 Realizar un censo** de todos los afectados de ENM que hay en Asturias para conseguir mejoras en los estudios, investigaciones y tratamientos eficaces.
- 2 Poder lograr una Unidad Multidisciplinar** para llevar a cabo un diagnóstico claro realizado por los profesionales implicados en estas dolencias.
- 3 Lograr una Unidad de Rehabilitación** llevada a cabo por médicos especialistas de forma coordinada

y continua para paliar las secuelas que originan las enfermedades neuromusculares.

- 4 Conseguir formar una Consulta de referencia en ENM**, para no trasladarnos a otros Hospitales como Madrid o Barcelona. Estos equipos podrían estar formados por (Neurólogo, Neumólogo, Traumatólogo, Fisioterapeuta, Médico Rehabilitador, Cardiólogo, Reumatólogo, Terapeuta Ocupacional, Psicólogo, Trabajador Social, entre otros).

lograr apoyo a sus familias y el entorno que los rodea, ya que este tipo de enfermedades no sólo las sufre el enfermo, sino todo el que está a su alrededor cuyo objetivo final es la inserción en la sociedad.

Como **"LA UNIÓN HACE LA FUERZA"** es primordial coordinar el trabajo entre socios, familias, profesionales, distintas asociaciones y entidades para no perder de vista el punto en común que nos motiva a todos en la lucha contra la discapacidad.

Por último, agradecer a **COCEMFE**, al resto de asociaciones y a las Entidades que colaboran con la sede su apoyo para conseguir las mejoras personales y sociales, la dignidad y calidad de vida que todos nos merecemos.

Junta Directiva, socios, familias de ASEMPA.

Beatriz Vázquez González,
Trabajadora Social de ASEMPA



LA TORRE
RESTAURANTE
BODAS Y BANQUETES

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



Calzada Alta, s/n - 33212 Gijón
Tlf.: 985 322 400 Fax: 985 329 904

SEM
1956 - 2006
50 AÑOS
DE CONSTANTE EVOLUCION

SIEMPRE EN MOVIMIENTO



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, sistemas digitales de conferencias, traducción simultánea.
- SERVICIOS INFORMÁTICOS**
PCs, portátiles, TFT/LCD, impresoras, fotocopias, etc...
- Y NUESTRA ASISTENCIA TÉCNICA PROFESIONAL...**

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



PREM publicidad, s.l.

C/ Isaac Peral y Caballero, Nave A-9
Pol. Mora Garay, Tremañes - 33211 Gijón
Principado de Asturias

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



VERANO 2007

VILLA ROMANA DE VERANES

El 28 de junio UMA organizó una visita a la **Villa Romana de Veranes** en la que participaron 19 personas que, gracias a contar con dos furgonetas de transporte adaptado, se personaron en el yacimiento arqueológico, situado en un recóndito paraje rural a unos 7 km. de la ciudad. El itinerario comenzó por el centro de interpretación, en el que vimos un vídeo sobre las villas romanas y paneles y maquetas que nos ilustraron de cómo era el conjunto antes de arruinarse. De la mano del guía, iniciamos el recorrido contemplando los restos de los antiguos *cellae* y *horrum*, que eran los almacenes donde se guardaban la cosecha y los aperos agrícolas. Se siguió por donde se alzaba una vistosa galería porticada, que pese a la ruina, aún se puede imaginar su belleza original, y que da paso a la parte más noble de la villa, en la que se encuentran los restos de las termas privadas del *dominus* (señor) del lugar, el comedor, los dormitorios y, tras una monumental escalinata, el *oecus* (sala de audiencias) donde el *dominus* recibía a sus colonos y cobraba sus rentas, siendo la parte más espectacular del yacimiento conservándose gran parte del elegante mosaico que cubría el suelo del *oecus*.

Para nuestra alegría todo el conjunto arqueológico es accesible excepto la parte de la escalinata monumental, pero la existencia de un recorrido perimetral permite que las personas con problemas de movilidad visiten sin problemas toda esta imponente villa que se desarrolló desde los albores de la romanización hasta el siglo V.



EXCURSIÓN A LA RÍA DEL EO

El día 21 de julio, a las 8 de la mañana 39 personas con ganas de pasarlo bien, partieron hacia la **Ría del Eo**. Tras un rápido desayuno en un conocido restaurante de Otur llegamos a Castropol. El día, que inicialmente se había presentado oscuro y amenazante tornó en un esplendoroso día de sol, que nos permitió pasear y disfrutar de la antigüedad y nobleza de sus calles.

Sobre las 2 de la tarde nos encaminamos al Restaurante El Huerto, sito a 4 km. de Ribadeo, donde comimos muy bien. Finalizada la sobremesa nos dirigimos a la cercana Playa de Las Catedrales, famoso arenal que encandila a todos los que lo visitan, aunque su orografía de acantilados lo hace inaccesible para personas con movilidad reducida, pero pueden contemplar y disfrutar del espectacular paraje natural desde arriba. Con las limitaciones antes mencionadas bajamos a la arena y, en compañía de multitud de veraneantes, recorrimos las fantásticas formaciones geológicas que dan fama a esta playa, y que en esencia son un conjunto de enormes arcos, grutas y peñascos aislados formados por la acción de la erosión marina sobre los esquistos y pizarras que forman el suelo de esta comarca.

A unos pocos kilómetros de la playa de las Catedrales está la ciudad de Ribadeo, última visita de nuestra excursión. Las animadas calles de esta bella población fronteriza entre Asturias y Galicia presentan un aspecto magnífico. Recorremos las calles del casco antiguo y del puerto, y cuando nos cansamos de pasear fuimos a la plaza a disfrutar de sus animadas terrazas bajo la sombra de la espectacular cúpula de la Casa dos Moreno. A las ocho y media de la tarde emprendimos el regreso a Gijón.

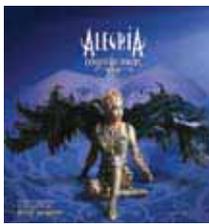
CENA DE CONFRATERNIZACIÓN DE VERANO

Es tradicional en UMA celebrar una **cena de confraternización** todos los veranos. En esta ocasión la fecha elegida fue el día 27 de julio, y el lugar el Hotel AC Los Ferranes, de Gijón. A las 9 y media de noche nos reunimos 31 personas con la finalidad de divertirnos y pasar una agradable velada, que se prolongó hasta pasada la medianoche entre la alegría general, no faltando quien se soltara y nos obsequiara con una buena muestra de canciones populares.

CIRQUE DU SOLEIL: ESPECTÁCULO "ALEGRÍA"

Como colofón del verano UMA recibió 92 entradas gratuitas del **Cirque du Soleil**, agrupación artística de fama mundial a la que estamos profundamente agradecidos, para ir a ver su espectáculo **Alegría**, un espectáculo de alucinantes acrobacias, malabaristas, bailarines, tragafuegos, payasos, contorsionistas y música interpretado por los mejores artistas circenses del mundo, y todo ello con el impresionante glamour de un entorno barroco y preciosista.

Desde UMA queremos agradecer al **Cirque du Soleil** la extraordinaria sensibilidad que demuestra hacia los colectivos de personas más desfavorecidas. Es notable su preocupación por llegar a estos colectivos, ya sea entregando entradas gratuitas o bien dotando a sus instalaciones de un diseño totalmente accesible.



Textos: Rafael Escandón Fernández

[Obras] Interiorismo [Equipamientos Integrales]

APSA
COMERCIAL. RESID. INTEGRAL

Pol. Ind. de Roces, 3 - c/ Benjamín Franklin, 344
33211 Gijón - ASTURIAS
Tfno.: 985 16 86 86 - Fax: 985 16 74 04
apsa@apsanet.com - www.apsanet.com

Mobiliario de Oficina
Instalaciones Deportivas
Equipamiento Hostelería
Equipamiento Geriátrico
Equipamiento Clínico
Material de Oficina
Material Didáctico
Mobiliario Infantil
Audiovisuales e Informática
Bibliotecas y Archivos Móviles

General Suárez Valdés, 33 bajo - 33200 Gijón | ayuda_geriatrica@hotmail.com
Tlf.: 985 372 391 | Fax.: 985 190 955 | Móvil: 607 692 379

RIERA DUVAL S.L.
ADAPTACIÓN DE VEHÍCULOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

33947 Escobio s/n. San Martín del Rey Aurelio - Asturias. Tlf. 985 674 856 - Fax: 985 697 872

compañía general de fomento, s.a.

cogefsa

CONSTRUCCIONES Y PROMOCIONES

Marqués de San Esteban, 21 - 7º
33206 Gijón
Tel. 985 359 663
Fax. 985 358 812

Etiquetas

Masle, s.a.

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

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

OLMAR
Industrial Climac, Sociedad Anónima

Lealtad, 13 - 33212 Gijón
Apartado 314 - 33280 Gijón
Tel.: 985 321 700 - Fax: 985 323 831

www.olmar.com



VI GALARDÓN LÚPICOS DE ASTURIAS

Desde la Asociación de Lúpicos de Asturias siempre hemos tenido como uno de nuestros objetivos prioritarios el fomento de la interrelación entre instituciones, médicos, pacientes... con el fin de intercambiar experiencias. Sensibilizando ante nuestra situación lograremos convencer y con ello estimular para seguir avanzando en el conocimiento de nuestra enfermedad.

Como ejemplo de esta estimulación surge el **Galardón Lúpicos de Asturias**, un reconocimiento que emana de los pacientes y que no pretende otra cosa que reconocer los méritos de las personas o instituciones que hayan dedicado su esfuerzo al estudio del lupus.

En la VI edición de nuestro Galardón, cuya entrega tendrá lugar el próximo 10 de Noviembre en el **Centro Cultural CajAstur** de Oviedo y que es financiado por la **OBRA SOCIAL Y CULTURAL DE CAJASTUR**, hemos decidido reconocer la entrega y dedicación de la **Dra. Carmen Gutiérrez** que, desde su alta responsabilidad, nos ha acompañado desde nuestros inicios impulsando permanentemente la investigación en el campo del lupus.

Asimismo es nuestro deseo reconocer el apoyo y colaboración de las **Dras. Ana Suárez Díaz** y **Lourdes Mozo Avellaneda**, ambas del Servicio de Inmunología del H.U.C.A., del **Dr. José Manuel Pilo Pordomingo**, Jefe de Servicio de Medicina Interna II del H.U.C.A. y del **Dr. Fidel Asensio Fierro**, Jefe de Medicina Interna del Centro Médico de Asturias, grandes profesionales a los que nombraremos Socios de Honor de la Asociación de Lúpicos de Asturias en este mismo acto.

El **VI Galardón Lúpicos de Asturias** tendrá lugar el próximo 10 de Noviembre a las 10:00 h en el **Centro Cultural CajAstur** de Oviedo. La inscripción en el mismo es gratuita.

Nélida Gómez Corzo
Presidenta de A.L.As.

La **Dra. Carmen Gutiérrez** es licenciada en Medicina y Cirugía con la calificación de Sobresaliente en la Universidad de Valladolid además:

- ↳ Es Doctora en Medicina con sobresaliente "cum laude".
- ↳ Especialista en Medicina Interna e Inmunología.
- ↳ Jefa de Servicio del Servicio de Inmunología del Hospital Central de Asturias.
- ↳ Profesora titular vinculada de la Universidad de Oviedo.
- ↳ Ha dirigido numerosas tesis doctorales.
- ↳ Ha participado como invitada y ha organizado numerosas jornadas científicas.
- ↳ Está en posesión de numerosos premios de investigación.
- ↳ Tiene en su haber múltiples publicaciones científicas.
- ↳ Es miembro de Sociedades Científicas Nacionales y Extranjeras.
- ↳ Presidenta de la Comisión Nacional de la especialidad e Inmunología y, recientemente, ha sido nombrada académico de número de la Real Academia de Medicina del Principado de Asturias.



EMPRESAS DE INSERCIÓN

Por tanto las organizaciones sindicales tenemos un papel muy fundamental en tratar de impedir que las personas queden al margen de la sociedad y para ello nuestra labor de defensa de los derechos de trabajadores/as, la defensa y mejora del estado de bienestar, y el conseguir empleo de calidad son las mejores herramientas para la lucha contra la exclusión.

A lo largo de los últimos años desde la Unión General de Trabajadores, hemos abogado por la necesidad de regular las Empresas de Inserción dotándolas, de una mayor seguridad jurídica no sólo, para los/as trabajadores/as sino también para las empresas en sí mismas, contemplando y abarcando las nuevas situaciones.

Fruto de las mesas de Diálogo Social se aprueba la **Ley 43/2006, de 29 de diciembre**, para la mejora del crecimiento y del empleo, en la que incorpora el mandato de aprobar una norma que regule las empresas de inserción en la Disposición Final Quinta.

La exclusión social no significa únicamente insuficiencia de ingresos económicos, sino que es un fenómeno estructural, que tiene una raíz multidimensional debido a la acumulación de circunstancias desfavorables que dificultan el acceso y permanencia en el empleo.

El fin prioritario y primordial de estas empresas es la inserción sociolaboral de personas que se encuentran en situaciones de exclusión social como un fórmula de tránsito al mercado ordinario, y no, como una posibilidad de acceder a un puesto de trabajo adaptado a sus posibilidades y capacidades, lo que supondría por un lado la consideración de estas empresas como finalistas y por otro la cronificación de determinadas situaciones de trabajadores/as.

Desde UGT sabemos que el único instrumento para conseguir tal finalidad es el proceso personalizado y asistido de formación y empleo.

En España hay alrededor de 3.500 trabajadores/as en este tipo de em-

presas, de los cuales el 62% son de inserción, según los últimos estudios realizados.

A pesar de que el colectivo afectado no es muy elevado, debido a una falta de regulación clara en el ámbito estatal, sí es significativo el potencial al que se dirigen: perceptores de rentas mínimas, personas con problemas de drogadicción y alcoholismo en procesos de rehabilitación, internos de centros penitenciarios, cuya situación les permita acceder a un empleo, menores internos o en libertad vigilada, jóvenes mayores de 18 años y menores de 30 procedentes de instituciones de protección de menores.

Por último, y no por ello menos importante, las empresas de inserción deben garantizar estrictamente los derechos laborales de los/as trabajadores/as, evitando la utilización de los/as mismos/as como mano de obra barata, garantizando la formación adecuada al trabajo que han de desarrollar y facilitando cuando así lo precisen la adquisición de hábito social, y por supuesto la aplicación del Convenio Colectivo del sector que la empresa dedique su actividad.

Nuria González Gómez
Departamento SS.SS de UGT



ENTREVISTA CON **Pilar** **Rodríguez**

Natural de Toledo, licenciada en Filosofía y doctora en Sociología. Experta en servicios sociales, fue directora general de Atención a Mayores, Discapacitados y Personas Dependientes, de 1999 a 2003. Posteriormente se trasladó a Madrid como delegada del Gobierno del Principado hasta que fue elegida para ocupar el cargo de Consejera de Bienestar Social del Principado de Asturias.



“Una de las direcciones generales que hemos puesto en marcha en esta legislatura es la de *Planificación y Calidad* porque entendemos que los servicios sociales deben concebirse como una atención personalizada y eficiente, que deje plenamente satisfecho al cliente... Para ello debemos mejorar la formación de los profesionales, elaborar guías de buenas prácticas, poner en marcha certificados de calidad...”



“Estamos haciendo un esfuerzo muy importante para levantar una red fuerte de Servicios Sociales que llegue a todas las personas. Nuestra obligación es prestar atención también a las personas a las que la ley de la Dependencia no protege”.



Ante esta legislatura que se acaba de iniciar y como consejera de Bienestar Social, ¿Qué objetivos específicos se ha planteado por lo que respecta a las políticas de actuación para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad?

Como comenté durante la reunión que mantuve con el Comité de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Asturias), la integración social de las personas con discapacidad será una de las principales prioridades del Gobierno del Principado durante los próximos cuatro años y prueba de ello es la creación de la Agencia Asturiana para la Discapacidad y Personas en Riesgo de Exclusión Social. Pero eso no es todo. También vamos a dar un nuevo impulso al Consejo Asesor de la Discapacidad y sus grupos de trabajo, lo que incluirá la participación de expertos asesores. Vamos a poner en marcha programas individualizados y a la carta que sirvan para dar respuesta concreta a las situaciones específicas de cada situación personal, vamos a implantar recursos y programas para las personas con discapacidad que están en proceso de envejecimiento.

Se ha dado en llamar a esta la legislatura de la Dependencia. Ya que usted tendrá que llevar a cabo durante los próximos cuatro años el funcionamiento de la Ley de Dependencia ¿Qué valoración hace de la puesta en práctica de la misma en esta primera fase?

Asturias fue la primera Comunidad Autónoma española que puso en marcha el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia el pasado 23 de abril gracias en buena parte a las políticas sociales de atención a las personas mayores y personas con discapacidad que venimos desarrollando desde el año 1999. Ahora nos enfrentamos al enorme reto de desarrollar de la forma más rápida y efectiva posible una ley que tiene gran complejidad con

el objetivo de que en los próximos meses se puedan dar las primeras ayudas. Pero la dependencia no es nuestro único objetivo. Estamos haciendo un esfuerzo muy importante para levantar una red fuerte de Servicios Sociales que llegue a todas las personas. Nuestra obligación es prestar atención también a las personas a las que la ley de la Dependencia no protege. Yo quiero hacer llegar los servicios sociales a todos.

¿Puede explicarnos cómo se está desarrollando hasta el momento la aplicación de la ley de la Dependencia, un año después de su entrada en vigor? ¿Cuántas peticiones de valoración se han presentado? ¿Cuándo empezarán a hacerse efectivas las prestaciones y servicios?

En este momento tenemos valoradas a más de la mitad de las 9.000 solicitudes de valoración que hemos recibido. De ellas, la inmensa mayoría son personas con un alto grado de dependencia lo que da idea de lo bien que se ha entendido a quién van dirigidas las ayudas en esta primera fase. Se ha aprobado ya, y ya salió publicado en el BOPA, el decreto que define el órgano de valoración de la situación de la dependencia y el modelo de dictamen. Seguimos trabajando en las valoraciones y estamos estudiando cómo se va a realizar el copago que es uno de los aspectos más importante de la ley porque tiene que ser un sistema universal, que no discrimine a nadie. Tenemos que conseguir que el copago no deje fuera del sistema a las clases medias. El objetivo es que durante el mes de octubre se puedan firmar ya las primeras resoluciones de prestaciones.

¿Podría avanzarnos algo sobre la futura ley de calidad de Servicios Sociales mencionada por el Presidente Areces en la entrevista concedida al anterior número "serCapaz"?

Una de las direcciones generales que hemos puesto en marcha en esta legislatura es la de Planificación y Calidad porque entendemos que los servicios sociales -ayuda a domicilio, atención en centros de día, alojamiento permanente...- deben concebirse como una atención personalizada y eficiente, que deje plenamente satisfecho al cliente con una triple perspectiva: que los servicios sociales sean capaces de generar una mayor autonomía personal de los usuarios, favorezcan su integración social y propicien un mayor bienestar personal. Se trata, en definitiva, de que tanto las personas que son sujeto de las prestaciones como sus familias se sientan más felices. Para ello debemos mejorar la formación de los profesionales, elaborar guías de buenas prácticas, poner en marcha certificados de calidad... Como ya dijo el Presidente, el avance en la calidad de los servicios públicos es una apuesta firme del Gobierno del Principado.

¿Podría comentarnos la situación actual de las personas con discapacidad en el Principado y cuáles son sus principales demandas?

Como quedó patente en la entrevista que mantuve con los responsables del CERMI-Asturias, las preocupaciones de las personas con discapacidad pasan fundamentalmente por la eliminación de barreras arquitectónicas, la vivienda, el acceso a los servicios de la ley de dependencia, el empleo... A esas inquietudes vamos a dedicar una buena parte de nuestro esfuerzo.

Con los responsables del CERMI me he comprometido a culminar el desarrollo legislativo de la *Ley de Supresión de Barreras Arquitectónicas*, en vigor desde 1995, con la aprobación de los Decretos para la Eliminación de las Barreras de la Comunicación y el Transporte, normativas prioritarias para avanzar en la integración social que queremos para las personas con discapacidad. Próximamente recibiré al Consejo Asesor de Discapacidad y sus grupos de trabajo y les propondré poner en marcha programas individualizados y a la carta que puedan dar respuesta concreta a las especificidades de cada situación.

También queremos implantar nuevos recursos y programas para las personas con discapacidad que están en proceso de envejecimiento. Asturias ha sido una comunidad pionera en abordar esta *emergencia silenciosa* ya que las personas con discapacidad también tienen una mayor esperanza de vida, pero no cuentan, sin embargo, con recursos



específicos ni para ellos ni para sus familias, que fueron siempre su apoyo y su sostén y que ahora también tienen problemas de envejecimiento ellas mismas. Para estas situaciones, la Consejería pondrá en marcha tanto programas de alojamiento, centros de día y de apoyo a las familias que tienen en su seno un miembro con discapacidad que está envejeciendo.

En la planificación de nuevos recursos de alojamiento para personas mayores que se está diseñando para esta legislatura, se incluirá un módulo especial para atender a personas con discapacidad envejecidas y a sus familias, de manera que tanto la persona como sus familiares pueden residir en uno de estos apartamentos, si así lo desean.

La integración laboral de la población con discapacidad se impulsará mediante la reactivación de la Fundación Asturiana para la Promoción del Empleo y la Reinserción Socio-laboral de personas con Discapacidad y en grave riesgo de marginación (FAEDIS), una fundación creada con este fin y que trabajará en red con cuantos dispositivos existen para favorecer el autoempleo y llevar a cabo experiencias de empleo con apoyo y fomentando la creación de centros especiales de empleo. Pueden estar seguros de que la integración social de las personas con discapacidad "será una de las principales prioridades" para el Gobierno del Principado en esta legislatura.

“Crear foros de participación conjunta donde las distintas asociaciones puedan sentirse representadas y escuchadas beneficia sin duda el desarrollo de este movimiento”.

¿Cómo valora la actuación de las organizaciones del tercer sector, tales como COCEMFE-ASTURIAS, que aglutinan a la mayor parte del colectivo de personas con discapacidad?

Es positivo que se aglutine el movimiento asociativo, puesto que de esta manera se pueden plantear actuaciones conjuntas y optimizar los recursos y servicios. Crear foros de participación conjunta donde las distintas asociaciones puedan sentirse representadas y escuchadas beneficia sin duda el desarrollo de este movimiento.

¿Qué opina sobre la creación de una agencia socio-sanitaria en Asturias siguiendo el modelo implantado en otras autonomías españolas como la valenciana?

El completo desarrollo de la LADD conlleva articular estrategias de coordinación socio-sanitaria que abarquen el desarrollo de programas preventivos, la valoración conjunta de los casos, así como distintas actuaciones de mejora para lograr atención coordinada en los distintos dispositivos. Desarrollar estrategias para la mejora de la coordinación socio-sanitaria que contemplen todos estos aspectos supone garantizar la continuidad de los cuidados y la atención integral a las personas, cuestión de gran relevancia para un buen desarrollo del sistema

de atención a la dependencia. Sin embargo, para hacer esto no considero preciso crear un nuevo dispositivo.

El día 3 de diciembre próximo se celebra el Día Internacional de las Personas con Discapacidad, ¿tiene previsto la Consejería realizar algún acto conmemorativo?

Sí, se llevarán a cabo diferentes actuaciones. Entre otras actividades creativas realizadas por personas con discapacidad, que finalizará con un concurso y exposición de las obras realizadas. También se está preparando una visita multinacional con la participación de entidades relacionadas con la discapacidad de Alemania, Chipre, Suecia, Portugal y Letonia, miembros de un proyecto en el cual participa Asturias y que se trata de intercambiar experiencias desde una asociación de aprendizaje. Las entidades participantes vienen realizando un intercambio continuo y exhaustivo de conocimientos, métodos e ideas que, gracias al trabajo en conjunto, permitirá la identificación y desarrollo de “buenas prácticas” en el ámbito de los talleres y cursos musicales y creativos. Además del encuentro, queremos preparar para ese día algún tipo de actividad creativa, en la que ya estamos trabajando, con representantes de los diferentes países que participan en este proyecto.

LA SEGURIDAD Y LA SALUD

Un problema de todos

empresario....



Tienes el deber de proteger a tus trabajadores frente a los Riesgos Laborales

trabajador...



Tienes la obligación de usar adecuadamente los medios de protección

INSTITUTO ASTURIANO DE
PREVENCIÓN
DE RIESGOS LABORALES

Gran éxito en la convocatoria a las jornadas de empleo de COCEMFE-ASTURIAS que organizada por el SIL-ASTURIAS tuvo lugar en Gijón el 27 de septiembre.



LA INTEGRACIÓN LABORAL NUESTRO OBJETIVO

NOVEDADES PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

En la foto

Autoridades y componentes de la primera mesa redonda: De izda. a dcha. Ángeles Alegre (CC.OO), Cristina Argüelles (SIL-ASTURIAS), Nuria González (UGT), Mónica Oviedo (COCEMFE-ASTURIAS), José Luis Álvarez (SPE), Carmen Magdalena (ALPEE Gijón) y Mauro Blanco (Consejería de Industria y Empleo).



Muchos asistentes nos han felicitado por la buena organización y exitosa celebración de este evento en el que se realizó la presentación y entrega de dos estudios editados que analizan por un lado los factores influyentes en el desempleo de la mujer con discapacidad y por otro los factores que dificultan el acceso al empleo de las personas con discapacidad, ambos en el Municipio de Gijón.

A la mesa inaugural asistieron en representación del Servicio Público de Empleo su Director Gerente, José Luis Álvarez Alonso y por el Ayuntamiento de Gijón la Jefa del Servicio de Empleo, Carmen Magdalena García.

La nueva Ley de empleo con apoyo publicada el BOE del 14 de julio de 2007 fue ampliamente explicada por el Director del Servicio Público de Empleo y entre otras novedades destacó que se destinará una partida

económica específica para fomentar el empleo de personas con grandes discapacidades. En el caso de las personas con discapacidades físicas o sensoriales tendrán que tener reconocida una discapacidad igual o superior al 65%.

- • • • •
- **Las ponencias de la primera mesa redonda que llevó por título "Nuevas perspectivas de trabajo para las personas con discapacidad".**



Corrieron a cargo de Mauro Blanco Maza, Jefe de Sección de Programas de Empleo de la Consejería de Industria y Empleo del Principado de Asturias; Nuria González Gómez, representante de la Secretaría para la igualdad y protección social de UGT Asturias y Ángeles Alegre San Millán, Secretaria de política social de CC.OO Asturias.

Los asistentes pudieron escuchar interesantes aportaciones sobre la nueva legislación referida a los preparadores laborales y argumentos

Entre otras novedades José Luis Álvarez Alonso destacó que se destinará una partida económica específica para fomentar el empleo de las personas con grandes discapacidades.

sobre el compromiso de las secretarías sociales de los sindicatos con las mejoras en la negociación de convenios colectivos, como el de los centros especiales de empleo.

• • • • •

La segunda mesa redonda llevó por título "Colaboraciones y experiencias por la inclusión".

Este enunciado sirvió para dar a conocer las colaboraciones que desde el año 1999 viene propiciando el Servicio de Integración Laboral con todas aquellas entidades, instituciones y administraciones que forman parte de la red de recursos tanto formativos como prelaborales y laborales de nuestro entorno y área de actuación.



CORAL GOLF
TIENDAS ESPECIALIZADAS

Granja Coral - Castiello de Bernueces
Tel.: 98 537 10 48 • Fax: 98 536 79 25
33394 GIJÓN - ASTURIAS

www.coralgolf.es

FOREM
asturias

Formación Continua - Formación Ocupacional

infórmate: **902 932 404**

Centro Sindical de Formación (CC.OO.)
Las Industrias, s/n - La Calzada - Gijón





De izda. a dcha. Ana Gámez (SPE) y Trinidad Gil (FMSS Gijón).



Aurelia García (Técnica Sociolaboral del SIL Asturias 1º por la izda.).



Teresa Pozo Coord. de Formación de la Escuela de 2º Oportunidad (Segunda por la dcha.).

En esta mesa destacaron las interesantes ponencias de: *Ana Gámez Alberti*, Técnica del Servicio Público de Empleo con el título "De la Renta al Empleo"; *Trinidad Gil Cerveró*, Jefa de División Operativa Acción Social de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón; *Teresa Pozo Álvarez*, Coordinadora de Formación de la Escuela de 2º Oportunidad del Ayuntamiento de Gijón y *Cristina Argüelles Montes*, Coordinadora del Servicio Integración Laboral de COCEMFE-ASTURIAS.

Entre otros temas explicaron cómo partiendo de un derecho adquirido por estar en una situación individual de exclusión y a través de una renta temporal y de un seguimiento individual tutorizado, en el caso de las personas con discapacidad por COCEMFE-ASTURIAS, se tiene la posibilidad de entrar de nuevo en el mercado del empleo y por consiguiente salir de esa situación de exclusión de la que se parte.

- También se expusieron las razones que hacen necesaria la Escuela de 2º oportunidad, como son el evitar la exclusión del mercado laboral de personas de baja cualificación, chicos y chicas de 14 a 24 años: con fracaso escolar; Absentismo; Discapacidad; Medidas judiciales, Inmigrantes y Minorías étnicas.

- Momento especialmente relevante fue el de la presentación de los estudios previamente entregados a los asistentes que corrió a cargo de la coordinadora de los mismos y Técnica Sociolaboral de COCEMFE ASTURIAS *Aurelia García Maza*. En su intervención expuso la metodología utilizada y analizó los resultados de las encuestas y las conclusiones a que se llegaron en ambos estudios que llevan por título "Análisis de los factores que dificultan el acceso al empleo de las personas con discapacidad en el municipio de Gijón" y "Situación de la mujer con discapacidad en el medio de trabajo: factores influyentes en el desempleo de la mujer con discapacidad en el municipio de Gijón".

- Entre las reflexiones que nos dejan estos estudios, que se basaron en encuestas sobre una población previamente seleccionada por su representatividad, dentro de la casuística de las personas con discapacidad en proceso de búsqueda de empleo, reseñamos por su relevancia los siguientes retos a afrontar: El Reciclaje continuo de trabajadores. El Diseño de medidas de conciliación de la vida familiar y profesional. La Promoción de las nuevas tecnologías. El Cumplimiento de la cuota de reserva del 2%. La Creación de políticas de empleo estable.

Entre los asistentes destacó la presencia de la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Avilés, *Aida Rodríguez*, los directores de las oficinas del Servicio Público de Empleo del Coto, *José Manuel Valderrey Fuentes* y de Montevil, *Luisa Pérez Ramos* y coordinadores y directores de diferentes servicios orientación para el empleo.

Servicio de Integración laboral



SYTEL
comunicaciones

- Centrales Telefónicas
- Instalación y Mantenimiento

Tifs: 652 080 236 - 652 080 237

Instalador Autorizado Panasonic

Ayuntamiento de Cangas de Onís con la discapacidad

FORO CIUDAD Y CIUDADANÍA

Entre el 24 y el 27 de septiembre se llevaron a cabo en Gijón las Jornadas sobre FORO CIUDAD Y CIUDADANÍA, organizadas por la Procuradora General del Principado, María Antonia Fernández-Felgueroso.



Tal como señala la carta de presentación, la estructura social de las ciudades está experimentando actualmente fuertes y rápidos cambios, estamos viviendo una época de progresiva y acelerada urbanización a escala planetaria, la crisis de la ciudad se manifiesta, por lo que respecta a la sociedad que la habita, en términos de exclusión, marginalidad, desigualdad y segregación espacial. Las ciudades, motores de desarrollo económico y generadores de riqueza, no son capaces de erradicar la pobreza que afecta a amplios sectores de su población. La ciudad ya no es siempre ese territorio de hospitalidad y acogida, sino que levanta gruesos muros, no sólo hacia el exterior sino también dentro de sus propios límites.

Amplios sectores sociales, como las mujeres, los niños y, las personas mayores, encuentran grandes dificultades para desarrollar su actividad cotidiana; otros, como las personas con discapacidad, son simplemente excluidos.

A lo largo de tres intensas jornadas se reunieron en el Centro Municipal Integrado de El Llano expertos en leyes, urbanismo y participación ciudadana con el objetivo de debatir y buscar soluciones de mejora para el espacio en el que se desarrolla la vida diaria.

Tras la presentación de las mismas por su organizadora, **María Antonia Fernández Felgueroso**, las jornadas arrancaron con la ponencia de Juan Freire Botana, profesor de la Universidad de La Coruña, sobre Políticas urbanas para el empoderamiento ciudadano. El segundo día del foro intervino la arquitecta urbanista **Isabela Velásquez**, que presentó la ponencia Una ciudad para la igualdad. Por último, el foro se clausuró con sendas conferencias de los arquitectos urbanistas **Gustavo García Herrero** y **Manuel Carrero de Roa**.

Además de los mencionados, a lo largo de los tres días de las jornadas participó una representación ciudadana que contribuyó a enriquecer

el debate aportando el punto de vista de los colectivos ciudadanos: la Federación de Vecinos de Gijón, el Conceyu de la Moceda de Xixón, la Federación de Mayores de Asturias, la Asociación de Mujeres de Gijón y el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI-Asturias).

Pese a la legislación vigente en materia de accesibilidad, ésta no se cumple con rigor. Por ello es necesario aplicar el concepto del Diseño Universal y el diseño para tod@s al objeto de conseguir esa CIUDAD IDEAL.

Este último representado por su Presidenta, **Mónica Oviedo**, que explicó el punto de vista de nuestro colectivo sobre el actual modelo de ciudad y el urbanismo en las ciudades. Tras señalar las dificultades existentes, dado que actualmente, y pese a la legislación vigente en materia de accesibilidad, ésta no se cumple con el rigor necesario, fue desgranando los aspectos negativos del urbanismo actual (barreras urbanísticas, arquitectónicas, de transporte, de comunicación, mentales), reconociendo también los avances alcanzados en los últimos años. Mónica finalizó su exposición con unas propuestas de mejora de la cultura urbanística de la ciudad, destacando entre ellas la necesidad de aplicar el concepto del Diseño Universal y el diseño para tod@s al objeto de conseguir esa **Ciudad Ideal**, donde todos los ciudadanos puedan disfrutar en igualdad de condiciones y con los mismos derechos: **Una Ciudad sin Barreras**.

grupo iniciativas

la comunicación inteligente...



En 1999 COCEMFE-ASTURIAS consideró la oportunidad, a partir del análisis de las necesidades en ese campo, de crear una empresa de servicios dedicada en sus inicios fundamentalmente a la gestión comercial, y cuyo objetivo básico era el de gestionar la publicidad de su recién estrenada revista oficial "serCapaz".

La empresa se denominó Iniciativas para la Discapacidad S.L., y su plantilla estaba compuesta en sus orígenes por tres trabajadores: dos agentes comerciales (técnicos en telemarketing) y una auxiliar administrativa. Los agentes tenían encomendadas labores de marketing, tanto directo como indirecto, encargándose del seguimiento de los productos o servicios, la apertura de nuevos mercados y contactar con nuevos clientes. La auxiliar administrativo estaba encargada de las tareas específicas de oficina.

Iniciativas para la Discapacidad se creó como Centro Especial de Empleo sin ánimo de lucro; es decir, los eventuales beneficios revertirían en la creación de más puestos de trabajo, y en su concepción la empresa estaba ya abierta a todo tipo de tecnologías y avances, para lo cual, manteniendo la dedicación al sector publicitario y la venta a través de Internet, se intentaría buscar el personal y los medios adecuados para tal fin.

En el año 2004 la empresa cambia de nombre para llamarse GRUPO INICIATIVAS DE COMUNICACIÓN INTEGRAL, denominación que refleja mejor su realidad actual, al haberse convertido hoy en una moderna y competitiva Agencia de Comunicación diversificada, que apuesta "por las nuevas tecnologías de la comunicación y por el trabajo bien hecho", y en la que el grupo humano que la forma compuesto por 14 trabajadores ha constituido una parte esencial en el crecimiento y desarrollo de la misma.

Son muchos los proyectos desarrollados por esta empresa a lo largo de sus años de andadura, y al ser imposible mencionarlos a todos, hemos hecho una pequeña selección de los más significativos.

En el campo web se han desarrollado catálogos electrónicos para empresas que manejan centenares de productos para su venta a través de la red. Es el caso de FR Top Line. Además, portales de proyectos como el Equal Naranco financiados a través de la Comunidad Europea. También portales de reconocido prestigio internacional como La Enciclopedia de Gastronomía por la que se obtuvo el premio Álvaro Cunqueiro al mejor portal gastronómico de España. Otros portales culturales de máximo nivel como el de la Asociación de Escritores de Asturias o webs pioneros y referentes nacionales en el campo de la discapacidad como la guía para personas con discapacidad de Castro Urdiales, en la que se analizan de forma pormenorizada más de 300 registros con su nivel de accesibilidad y un manual de recursos para personas con discapacidad de Cantabria. Por supuesto, webs corporativas de Asociaciones y Federaciones de Personas con Discapacidad en todo el territorio nacional, así como infinidad de pymes. Se ha desarrollado también un Gestor de Contenidos propio y orientado hacia portales dinámicos donde prima la capacidad de modificar los contenidos por parte del cliente sin necesidad de conocimientos sobre programación.

En diseño gráfico, Grupo Iniciativas ha desarrollado identidades corporativas y aplicaciones de las mismas en todo tipo de soportes gráficos y de impresión para entidades como por ejemplo Grupo Caser a nivel nacional. También todo tipo de cartelería, folletos, catálogos, etc destacando, por ejemplo la Feria de Tineo 2004 en la que se impusieron en un concurso abierto sobre otras propuestas de más de 10 empresas del sector de la publicidad de dentro y fuera de Asturias.

Por supuesto, afrontan además todas las papelerías y elementos gráficos adicionales para todas las jornadas y eventos que surgen dentro del entorno de la federación, como la Universidad Técnica de Verano gestionada por los Servicios Centrales de Cocemfe. Y en cuestión de creación de logomarcas se pueden contar decenas entre empresas privadas, proyectos europeos, asociaciones y eventos.

Como agencia de publicidad han realizado campañas para empresas privadas como Alcampo, para entidades como el Cermi, administraciones como el Gobierno del Principado o campañas electorales para Partidos Políticos en el Gobierno de Corporaciones Locales. Enlazando con éstas, desde Grupo Iniciativas se han abierto nuevos campos de producción en el terreno audiovisual afrontando reportajes fotográficos y productos audiovisuales como spots de Tv o publireportajes para Empresas privadas del terreno de la Sanidad y del Turismo, Partidos Políticos, El Centro de Mayores de Luanco, El Aula cultural del mismo y el Ayuntamiento de Gozón, así como un amplio sector del mundo de la discapacidad y otros pendientes de realización como el de Proyecto Hombre. Además se ha potenciado la vocación original de la empresa reforzando el equipo de telemarketing, desde el que se gestiona la publicidad de todas las revistas que se editan, serCapaz, En Marcha, Pinceladas, Autónomos de Asturias y Alas así como la captación de clientes para otros soportes de comunicación.

Otro frente que aborda Grupo Iniciativas en su afán de diversificar, es la Asesoría Fiscal, Laboral y Contable de diversas asociaciones pertenecientes a Cocemfe Asturias, dando así además un valor añadido a los múltiples servicios que oferta la Federación.

las ideas andan solas...

nosotros estamos atentos a su paso



¿QUÉ ES UN CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO?

Todavía se observa una amplia falta de conocimiento en lo referente a la figura de los centros especiales de empleo. Se trata de empresas cuyo objetivo principal es el de crear puestos de trabajo para personas con alguna discapacidad, facilitando de esta manera su integración laboral.

Pueden estar creados por las Administraciones Públicas directamente, o en colaboración con otros organismos, por entidades, por personas físicas, jurídicas o comunidades de bienes, que tengan capacidad jurídica para ser empresarios. Su carácter puede ser público o privado, con ánimo de lucro o sin él y la gestión está sujeta a las mismas normas por las que se rigen las empresas en general.

Para obtener la calificación de Centro Especial de Empleo las empresas han de contar en su plantilla con un mínimo del 70% de trabajadores con discapacidad.

El Reglamento de los Centros Especiales de Empleo se aprobó por R.D. 2273/85, de 4 de diciembre de 1985.



La última producción de G.I. es el juego de mesa "memuevo". Aborda el tema de la accesibilidad de forma didáctica y lúdica con respecto a todo tipo de discapacidades. Está orientado a escolares de la Comunidad de Cantabria y se ha iniciado la distribución con 1.000 unidades.

MEDIDAS ALTERNATIVAS

Por ley, las empresas públicas y privadas que empleen a cincuenta o más trabajadores deben cumplir con la obligación de contratar al menos un 2% de trabajadores discapacitados, aunque con carácter excepcional éstas podrán acogerse a medidas alternativas, mediante un contrato con un centro especial de empleo para la adquisición de cualquier bien necesario para la actividad normal de la empresa que opta por esta medida.

Las medidas alternativas están reguladas por el Real Decreto 364/2005, de 8 de abril.

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

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



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



C/ Asturias, 25 - 33004 Oviedo
Tlfno. 985 96 30 76
e-mail: faedis@fade.es

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

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

¿Qué es el Cermi-Asturias y cómo está estructurado?

El CERMI ASTURIAS es el Comité de representantes de personas con discapacidad del Principado de Asturias, se trata de una Entidad sin ánimo de lucro que se constituyó en el año 1999 como una plataforma unitaria de acción representativa y consultiva, en defensa de los derechos e intereses de las personas con discapacidad y sus familias, en el ámbito territorial de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias.

El CERMI Asturias representa a todas las personas con discapacidad integradas en las entidades que lo conforman y **su finalidad principal es la de participar plenamente en la vida social de la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias, para defender los Derechos de las personas con discapacidad y sus familias**, para ello adquiere el compromiso de trabajar en común en el ámbito autonómico, con el objetivo de establecer la normalización en el marco de la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad.

También tiene la misión de mostrar la diversidad del colectivo representado y velar por el mantenimiento de las mejoras conseguidas.

En cuanto a su estructura, el Cermi está integrado por diferentes órganos colegiados como la **Asamblea General**, la cual ostenta la máxima representación de las entidades que forman parte del CERMI ASTURIAS y vincula con sus acuerdos a todos sus miembros; el **Comité Ejecutivo** que ejecuta los acuerdos adoptados en asamblea y lleva a cabo la gestión del día a día de los asuntos que se trabajan en el CERMI, dirigiendo los trabajos de las diferentes comisiones (accesibilidad, formación y empleo, educación, sanidad, servicios sociales) que se ocupan de los mismos. Por otro lado representa al CERMI ante todo tipo de organismos e instancias de carácter público o privado y por último la **Comisión Permanente** del Comité Ejecutivo, que se reúne en caso de urgencia acreditada con la finalidad de preparar y facilitar los trabajos de este y como *órganos unipersonales*, el Presidente, los Vicepresidentes y el Secretario General.

¿Cómo afronta este nuevo reto?

En realidad yo entiendo el reto tanto para COCEMFE-ASTURIAS a la que represento en el CERMI como para

En la última Asamblea General Extraordinaria de CERMI-ASTURIAS, que tuvo lugar el pasado 27 de junio, se procedió a la elección de una nueva ejecutiva, al haber expirado el período para el cual había sido elegida la anterior. El nuevo Comité Ejecutivo fue aprobado por unanimidad, siendo elegida para la Presidencia COCEMFE-ASTURIAS, cuya representante Mónica Oviedo Sastre desempeña asimismo la Vicepresidencia de esta entidad.

mi persona y creo que este reto es el seguir trabajando con seriedad y compromiso junto con el resto de las entidades que forman el CERMI ASTURIAS para conseguir que nuestras demandas y reivindicaciones no se queden en el papel de un estudio, un informe o un documento sino que se produzcan los cambios necesarios a nivel legislativo, ejecutivo y en la sociedad en la que vivimos, para que la igualdad de derechos y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad a las que representamos sea una realidad y no solo uno de los objetivos a cumplir. Es importante que las entidades dejemos de ser sujetos pasivos y pasemos a ser sujetos activos y estemos presentes tanto en la sociedad como en aquellos sectores donde se deciden cosas que nos afectan, por ello debemos seguir trabajando conjuntamente con la Administración, la Universidad, las obras sociales, etc.

El reto es llevar la discapacidad a la agenda pública, hacerla visible y reforzar poco a poco nuestras posiciones como interlocutor de la discapacidad.

A nivel personal agradezco a todos los que componen el CERMI ASTURIAS su apoyo y espero que juntos consigamos finalizar próximamente aquellos trabajos que en estos momentos el CERMI ASTURIAS tiene en marcha a través de sus diferentes comisiones y grupos de trabajo, como son: el reglamento de transporte, el reglamento de comunicación, la ficha técnica de accesibilidad, el reglamento del transporte sanitario, la aprobación del catálogo de prestaciones sanitarias, el turno propio de acceso a la función pública, el mapa de escolarización de los niños y jóvenes con discapacidad del Principado de Asturias, un informe sobre la situación de la rehabilitación en nuestra comunidad autónoma, la vigilancia y participación de la puesta en marcha de la Ley de Promoción de la Autonomía Personal y Apoyo a la Dependencia, la



MÓNICA OVIEDO

PRESIDENTA DEL CERMI ASTURIAS

creación de una Agencia Sociosanitaria, la participación en el diseño del contenido del Centro de discapacitados de Langreo, etc... por entender que en todos estos asuntos tan relevantes para nuestro colectivo tenemos mucho que decir, y que nuestra experiencia y conocimiento cercano de la discapacidad es imprescindible para conseguir cubrir las necesidades que se demandan en nuestro sector.

¿Podría hacer una valoración del trabajo realizado hasta el momento por la organización?

Respecto al trabajo del CERMI ASTURIAS sólo puedo decir que es un trabajo imprescindible, pues se ha crea-

do una plataforma común de debate donde se abordan los problemas y necesidades de las personas con discapacidad.

A la vez el CERMI está presente en organismos tan importante como el **Consejo Asesor de Discapacidad** y el **Consejo Asesor de Bienestar Social**, donde trasladamos las necesidades reales y buscamos la manera de solucionar los problemas generales y de importancia que llegan a nosotros directamente de las asociaciones de personas con discapacidad. En el CERMI ASTURIAS se ha trabajado intensamente en los últimos años, y esto se puede comprobar con el aumento de la presencia de nuestra

▶ NUEVA JUNTA DIRECTIVA DEL CERMI ASTURIAS



Imagen correspondiente al acto de presentación de la Campaña del IRPF "No te quedes en blanco" de izda. a dcha. Cristina Sariego, Mónica Oviedo y Aida Díez.

La nueva junta directiva, elegida para ejercer sus funciones durante los próximos dos años, la componen:

PRESIDENTA: Mónica Oviedo (Cocemfe-Asturias)

VICEPRESIDENTAS: Aída Díez (FEAPS)
Cristina Sariego (FESOPRAS)

SECRETARIO: Abel González (ONCE)

TESORERA: Carmen Alonso (PREDIF)

VOCALES: Alfonso Medina (APADA)
Nel Anxelu González (AFESA)
M^a Isabel Pacheco (ASPACE)

organización en aquellos foros y sectores donde se debate y decide nuestro futuro más inmediato, se ha aumentado nuestra interlocución y colaboración con el Gobierno del Principado de Asturias y se han creado grupos de trabajo y comisiones donde se debaten importantes avances en las más diversas áreas.

¿Qué objetivos se plantea para esta nueva legislatura?

Esperamos que en esta nueva legislatura se puedan culminar los trabajos mencionados anteriormente así como aquellas nuevas demandas que vayan surgiendo y que sin duda trasladaremos a las Administraciones competentes. El **objetivo principal** es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad que viven en Asturias y como objetivos mínimos a los que debemos aspirar a corto plazo es a la reivindicación del cumplimiento real de la legislación existente en materia de **accesibilidad** por ser éste un derecho fundamental así como que en todo diseño se sigan los principios del Diseño para Todos y la Accesibilidad Universal; en relación con el empleo debemos seguir exigiendo a los agentes creadores de empleo el cumplimiento de sus obligaciones legales (la cuota de reserva de plazas para personas con discapacidad: en el empleo público del 5% y en la empresa privada del

2% en aquellas empresas de más de 50 trabajadores o en su defecto, el cumplimiento de las medidas alternativas), con lo que se obtendría una mejora y un crecimiento en el empleo

“El objetivo principal para esta nueva legislatura es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad que viven en Asturias y como objetivos mínimos a los que debemos aspirar a corto plazo es a la reivindicación del cumplimiento real de la legislación existente en materia de accesibilidad por ser este un derecho fundamental”.

de las personas con discapacidad, trabajando también en este campo para que la sociedad y en concreto el empresario abandonen los estereotipos y apuesten por las *capacidades* de las personas, ya que solo con formación y empleo de calidad conseguiremos la verdadera integración en la sociedad; la mejora en la atención de los **servicios sanitarios** en los diagnósticos, la formación continua de los profesionales de la sanidad y dentro de esta legislatura velar por la puesta en marcha de la Ley para la Promoción de la Autonomía personal y apoyo a las personas en situación de dependencia para que esta se aplique de una forma ágil,

con calidad y profesionalidad, con una red de recursos adecuada y una financiación suficiente para cubrir las necesidades reales existentes en nuestra comunidad autónoma, por lo que pediría a la Administración que haga un esfuerzo en la inversión que realice en los recursos humanos, técnicos y económicos tanto para la atención a la dependencia como para la prevención de estas situaciones y la promoción de la autonomía personal. Por último, otro objetivo importante es aumentar la calidad en la educación de aquellas personas con necesidades educativas especiales.

¿Está satisfecha del papel desempeñado por el CERMI ante la Administración en cuanto interlocutor válido?

Creo que el CERMI ASTURIAS está desempeñando un papel decisivo en su interlocución con la Administración, al poder llevar a los lugares de decisión los problemas que más acucian a las personas que representa y paralelamente colaborando con la Administración en trasladar su experiencia y conocimientos de primera mano de la realidad que se vive desde la visión de las personas con discapacidad en todas las circunstancias, luchando por promover la igualdad de derechos y la autonomía personal de todos los ciudadanos.

APOYO A LA INTEGRACIÓN DE PERSONAS DEPENDIENTES

La **Fundación Iniciativas para la Discapacidad**, ha puesto en marcha un programa de apoyo a los residentes de la Vivienda con Apoyos que está gestionando, para personas con discapacidad física denominado **"Apoyo a la integración de personas dependientes"**.

Gracias a la financiación por parte del **Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias** se están llevando a cabo intervenciones tendientes a propiciar el desarrollo humano de los residentes de la vivienda e impulsando su acceso a los bienes, recursos y servicios de la comunidad, en un clima de normalización, ajustándose en la medida de lo posible a sus necesidades, contando también con el apoyo del personal de la propia Fundación.

Con la puesta en marcha del programa se pretende que los residentes conozcan los recursos comunitarios con que cuentan y pueden beneficiarse participando activamente de los mismos en un clima de igualdad de oportunidades propiciándoles los apoyos tanto personales como técnicos necesarios para ello. El programa tiene una duración de 9 meses.

FIRMA UN CONVENIO

El presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), **Mario García**, y el secretario de Estado de Turismo, **Pedro Mejía**, han firmado un convenio por el cual el Ministerio de Industria, Turismo y Comercio se compromete a desarrollar varias acciones para **mejorar la accesibilidad de los destinos y establecimientos turísticos españoles y facilitar así el acceso a las personas con discapacidad**.



Izda. a Dcha.: Pedro Mejía y Mario García.

La finalidad de este convenio es conseguir que España sea un **"destino turístico accesible y abierto a todos"**, lo que redundará en una mayor calidad de los productos y servicios que ofrece el sector y por tanto en una mayor satisfacción de las expectativas de todos los clientes y una mayor rentabilidad para las empresas".

EL RETO DE LA ACCESIBILIDAD

David Fernández González técnico de accesibilidad de COCEMFE-ASTURIAS ha participado con la ponencia titulada **"El reto de una ciudad accesible para tod@s"** en el seno de las **Jornadas de Movilidad** que ha organizado la Federación de Asociaciones de Vecinos de Gijón (FAV), los días 19, 20 y 21 de octubre en el Salón de Actos del Centro Municipal Integrado Gijón Sur.

Estas jornadas han sido planteadas como colofón a la semana de la movilidad organizada por la Asociación de Vecinos de Gijón FAV que recientemente ha creado una comisión específica para temas de movilidad ciudadana y como parte inherente de accesibilidad.



David Fernández. Técnico de Accesibilidad.

CONSTRUCCIONES
AQUILINO RODRIGUEZ DIAZ, S.A.
 Avda. de la Costa, 30, Entlo.
 33205 Gijón
 Teléfono 985 398 954 - Fax 985 397 368

Ayuntamiento de Castrillón

FAEN
 Fundación Asturiana de la Energía
Ahorro de Energía
Energías Renovables

¡CONSÚLTANOS!

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

www.faen.es

BARRERAS MENTALES

Por una vida digna... sin barreras físicas ni sociales!

Aún continuamos con barreras urbanísticas que nos impiden movernos con total libertad, como pasear, viajar, coger un bus para ir a trabajar, a estudiar, acceder a una cafetería, realizar compras y demás actividades de la vida diaria. Sin cumplir con las normativas correspondientes.

Igual ocurre con el acceso a sitios públicos, colegios, edificios, teatros, cines, impidiendo poder planificar y disfrutar de diversas actividades.

En la mayoría de los casos tienen solución, como realizar rebajes correspondientes en los bordillos, aceras en condiciones y rampas accesibles en locales de ocio, parques y

plazas, para que las personas con diversidad física puedan movilizarse con total autonomía. Lo mismo que para ingresar al campo laboral, donde algunas empresas piensan que por tener cierta limitación y diferentes aptitudes, no somos capaces para el desempeño de ciertos trabajos.

¡Cuando deberían evaluar la capacidad de la persona para el eficaz desarrollo de su labor, y no centrar la atención en su manera peculiar al desplazarse o comunicarse. Siendo que, con una mente abierta y un área de trabajo asequible, contribuirá a que las personas con diversidad funcional tengan la oportunidad de ser activos y acrecentar su autoestima.

Por eso debemos denunciar los atropellos para ser respetados con igualdad de derechos y obligaciones.

Es verdad que en España, al igual que en otros países se están desarrollando acciones, leyes y normativas con el objetivo de lograr espacios totalmente accesibles en todos los ámbitos, como edificios públicos y privados, en el transporte urbano, en sitios de ocio, centros de estudio, eliminando así barreras físicas para una mayor capacitación mejorando su entorno y su calidad de vida.

Muchas veces nos hemos encontrado con actitudes hostiles de algunos ciudadanos frente a personas con diversidad funcional al reclamar no ser discriminados. El sentimiento de frustración que sentimos frente a la adversidad y la incomprensión de algunas personas, para quienes somos invisibles, nos hace más fuertes para luchar por ser escuchados, valorados y ser participes activos en la sociedad.

Y aquí nos encontramos con las **BARRERAS MENTALES** de algunos empresarios, entidades gubernamentales y sociales, quienes tienen



El sentimiento de frustración que sentimos frente a la adversidad y la incomprensión de algunas personas, para quienes somos invisibles, nos hace más fuertes para luchar por ser escuchados, valorados y ser participes activos en la sociedad.

la responsabilidad de hacer cumplir las normativas vigentes y aplicar la tecnología adecuada para la plena participación en la sociedad de las personas con diferentes limitaciones físicas, sensoriales o intelectuales, así como personas mayores, mujeres embarazadas o que llevan coches de bebé. Según un estudio realizado por el SAAD (Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia), se prevé que para el 2050, en España habrá un 43% de personas mayores de 60 años, lo que significa que serán dependientes.

El Parlamento Europeo y el Consejo han establecido el año 2007 como el Año Europeo de Igualdad de Oportunidades para todos. Por tal motivo, es responsabilidad nuestra el hacer reflexionar a toda la sociedad en general, sobre nuestros derechos como personas con una diversidad diferente.

Son muchos los motivos de marginación los que vivimos el **DÍA a DÍA**, donde muchas personas cierran su mente, y sus propias barreras les impiden ser tolerantes y realizar acciones que beneficien el desarrollo total de actividades básicas con dignidad y autonomía, sin importar su diversidad funcional. Lograr mayor autoestima y ser activos en la sociedad en igualdad de condiciones que cualquier ciudadano.

Debemos esforzarnos por concienciar a las autoridades correspondientes para que nos brinden las herramientas necesarias sin obstáculos, con total accesibilidad para capacitarnos, trabajar..., aprendiendo de nuestros errores.



Elizabeth Fernández.

Debemos esforzarnos por concienciar a las autoridades correspondientes para que nos brinden las herramientas necesarias sin obstáculos, con total accesibilidad para capacitarnos, trabajar, ingresar a lugares de ocio, planificar nuestra vida de forma digna, aprendiendo de nuestros errores.

Integrarnos totalmente en la sociedad, siendo personas productivas y ser respetados como seres humanos con aptitudes diferentes, con iguales derechos y obligaciones que el resto de la sociedad.

Aunando esfuerzos y proyectando acciones y estrategias, colaborando con entidades afines y gubernamentales, servicios sociales y demás autoridades, donde se nos consulte y se nos permita ser creativos, trabajando por una sociedad asequible para todos/as, sin distinción de diversidad funcional, sexo, raza, religión, se podrá erradicar toda discriminación hacia nuestro colectivo y lograr nuestro objetivo: **SER CAPAZ, TENER AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA**

Elizabeth Fernández

Vda. de Martínez Laviada, s.a.

Transportes
Cisternas - Frigoríficos - Carga general

Crta. AS-18, Km 21.9 - Puente Rocas, s/n. 33211 Gijón

Telf. Administración: 985 167 535 - Fax: 985 167 791
Telf. Transporte: 985 321 286 / 321 500 - Fax: 985 327 951
Telf. Garaje: 985 321 833 - Telf. Taller: 985 328 860

CENTRO DE RECUPERACIÓN DEL DAÑO CEREBRAL

ReDaCeR

ESPECIALISTAS EN LESIONES NEUROLÓGICAS
ACV (Hemiplejías),
Traumatismos craneales,
Parkinson, Esclerosis,
Lesiones medulares, Parálisis Infantiles.

PROFESIONALES ESPECIALIZADOS
Terapeutas Bobath,
Neuropsicólogo, Fisioterapeutas,
Terapeutas Ocupacionales, Logopeda.

C\ Plaza Pueblo de Madrid, 9 bajo. 33010 Colloto-Oviedo
Tlf. 985 791 340 - www.redacer.com

HALTEROFILIA ADAPTADA

Foto Miguel Menéndez



El madrileño Antonio Arranz vence en el Ciudad de Oviedo. Los asturianos logran cinco medallas a la finalización del campeonato de España: Pablo Barcia y Loida Zabala oro, Juan Romero plata y Javier Díaz y Miguel Menéndez bronce.

EL "TROFEO SAN MATEO-CIUDAD DE OVIEDO DE HALTEROFILIA ADAPTADA"

Cumplió su XI edición el pasado sábado quince de septiembre en el Palacio Municipal de Deportes de Oviedo, siendo la tercera y última prueba puntuable para el Campeonato de España de la especialidad.

No hubo sorpresas a la finalización del evento, y los tres favoritos a priori ocuparon las tres primeras plazas del podium, el cuál se compone tras la aplicación de la tabla de puntos Wilks, que pondera peso corporal y peso levantado, independientemente de la categoría en que se compita de

cara al Campeonato de España. El vencedor sin embargo estaba en el aire al comienzo de la competición y finalmente el madrileño Antonio Arranz (112,697 puntos) se llevó el Trofeo "Ciudad de Oviedo" con un levantamiento de 152,5 kgs en la categoría de 75 kgs. El segundo puesto fue para el gallego José Luis Permuy, que reaparecía en la alta competición tras unos meses de ausencia en ella, logrando un total de 111,326 puntos, con un mejor levantamiento de 132,5 kgs en la categoría de 67,5 kgs. Por su parte, otro gallego, Luis Miguel Pita (106,611 puntos) finalizaba tercero, pudiendo con 157,5 kgs en la barra en su ca-

tegoría, 82,5 kgs. El asturiano Juan Romero finalizó cuarto con un total de 85,169 puntos Wilks, lejos de los puestos de podium.

CAMPEONATO DE ESPAÑA

En cuanto a los resultados finales del Campeonato de España, los asturianos obtuvieron un total de cinco medallas, dos oros, una plata y dos bronce. Los oros fueron para Pablo Barcia en la categoría de 100 kgs, y para la extremeña afincada en Oviedo y perteneciente al Club San Mateo, Loida Zabala, en la categoría de 48 kgs, donde además estableció un nuevo récord nacional en 73 kgs. La plata fue para Juan Romero en la categoría de 75 kgs, peso en que Javier Díaz logró el bronce. El último de los metales, otro bronce, llegó en la categoría de 82,5 kgs, en la que Miguel Menéndez finalizó tercero, mejorando su marca personal. El otro asturiano en competición, Aladino Pandiella finalizó cuarto en el peso de 82,5 kgs.

En Oviedo se dieron cita representantes de cinco comunidades autónomas, Galicia, Madrid, Cataluña, Andalucía y los citados deportistas asturianos.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes el Pte de FEDEMA, D. José Alberto Álvarez, el Pte. de la Fed. de Halterofilia del Principado de Asturias, D. Juan José Cifuentes, el Pte. de la Comisión Nacional de Jueces de Halterofilia Adaptada, D. Domingo García, y el Pte. del Club San Mateo, D. Lodario Ramón, este a la vez Coordinador de Halterofilia Adaptada de la F.E.D.M.F. La prueba contó con el patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes, Cajastur y la F.E.D.M.F.

XI MILLA URBANA CIUDAD DE OVIEDO

El Paseo de Las Campas de Oviedo acogió el pasado sábado 22 de Septiembre la celebración de la XI edición de la Milla Urbana "Ciudad de Oviedo" para atletas con discapacidad, que por tercer año contó con la participación de forma integrada de niños y niñas sin discapacidad y que en distancias acordes a su edad disfrutaron de una actividad en la que el compañerismo y la participación superó al aspecto meramente competitivo, acompañado además de un magnífico tiempo, donde el sol estuvo presente durante todas las pruebas.

La prueba, organizada por FEDEMA y la Asociación de Vecinos de Las Campas, contó con la colaboración de FEDDIPA y tuvo la salida paulatina de todas las categorías a partir de las doce del mediodía.

En total tomaron parte 60 atletas, todos ellos premiados con medallas en un acto presidido por D. José Alberto Álvarez, Presidente de FEDEMA y D. Luis Daniel López, Vicepresidente de la AAVV Las Campas, quienes agradecieron a todos el entusiasmo mostrado en un evento que contó con el patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes y Cajastur.



GANADORES POR CATEGORÍA

CATEGORÍA INTEGRADA 1ª (5 a 7 años)

MASCULINA	FEMENINA
1º.- Saúl García	1ª.- Carla Martín
2º.- Fran López	2ª.- Iris Menéndez
3º.- Pablo Labrador	3ª.- Alicia Menéndez

CATEGORÍA INTEGRADA 2ª (8 y 9 años)

MASCULINA	FEMENINA
1º.- Borja Revuelta	1ª.- Esther Chamadoira
2º.- Rubén Fernández	
3º.- Alfonso Alonso	

CATEGORÍA INTEGRADA 3ª (10 y 11 años)

MASCULINA	FEMENINA
1º.- Michael Barreiro	1ª.- Noemí Rodríguez
2º.- José Chamadoira	2ª.- Ainoa Fraile
3º.- Asur Martín	3ª.- Paula López

CATEGORÍA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

MASCULINA	FEMENINA
1º.- Ángel Pereira	1ª.- Marta Elena Luis
2º.- Sergio Fernández	2ª.- Lorena Rebollo
3º.- Rubén Méndez	3ª.- Palona González



Textos:
José Alberto Fernández
Presidente de FEDEMA

APARTAMENTOS RURALES

LA REGATINA

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

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

CUDILLERO
Principado de Asturias

DUA
CONSTRUCCIONES
DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

Plaza Adolfo Barthe Aza, 6 Bajo. 33009 Oviedo

Teléfono: 985 227 630 Fax: 985 208 660



Cristina Fernández

Envíe sus consultas a:
areajuridica@cocemfeasturias.es



Reglamento del Parlamento Europeo relativo a los derechos de las personas con discapacidad o movilidad reducida en el transporte aéreo.



ropuerto de un tercer país con destino a un aeropuerto de un estado miembro por razón de la discapacidad o movilidad reducida del pasajero, ni negarse a embarcar a esa persona siempre que disponga de un billete válido y de una reserva.

Solamente podrán negarse a aceptar una reserva o embarcar a una persona con discapacidad o movilidad reducida en el caso de que se pueda ver comprometida la seguridad del vuelo o si las dimensiones de la aeronave o sus puertas hacen imposible físicamente el embarque o transporte de la persona. No obstante lo anterior, la compañía aérea, su agente o el operador turístico han de hacer esfuerzos razonables para proponer una alternativa aceptable al viajero (en otro caso la persona con discapacidad o movilidad reducida y su acompañante tendrán derecho al reembolso o a un transporte alternativo).

Debe existir a disposición del público (en los mismos idiomas que la información que se facilita al resto de los pasajeros) las normas de seguridad que se van a aplicar al transporte de personas con discapacidad o movilidad reducida así como las restricciones a dicho transporte por razones de dimensión de la aeronave. Los operadores turísticos se encargarán de que dichas normas estén disponibles en relación a los vuelos incluidos en

Ha sido adoptado el 5 de Julio de 2006 un Reglamento de ámbito europeo (obligatorio y aplicable en España como estado miembro) que regula los derechos de las personas con discapacidad o movilidad reducida que han de tomar un avión.

En primer lugar es conveniente aclarar que se entiende, a efectos de la presente normativa, por "persona con discapacidad" o "persona con movilidad reducida" aquélla cuya movilidad para utilizar el transporte se halle reducida por motivos de discapacidad física (sensorial o loco-

motriz, permanente o temporal), discapacidad o deficiencia intelectual, o cualquier otra causa de discapacidad, o por la edad, y cuya situación requiera una atención adecuada y la adaptación a sus necesidades particulares del servicio puesto a disposición de los demás pasajeros. Según esta norma:

A) Desde el 23 de Julio de 2007 las compañías aéreas, sus agentes o los operadores turísticos no podrán negarse a aceptar una reserva para un vuelo desde o hacia un aeropuerto de la Unión Europea o desde el ae-

los viajes, vacaciones o circuitos que pongan a la venta.

En caso de que se deniegue el embarque o la reserva del vuelo, la compañía aérea, su agente o el operador turístico deberán comunicar dichos motivos por escrito a la persona afectada en un plazo de cinco días hábiles contados a partir de la fecha en la que ésta solicitó dicha comunicación.

B) A partir del 26 de Julio de 2008 deberán designarse los puntos de llegada y salida, tanto dentro como fuera de los edificios terminales, en los que las personas con discapacidad o movilidad reducida podrán anunciar su llegada al aeropuerto y solicitar asistencia. Dichos puntos

estarán señalizados y dispondrán de información sobre el aeropuerto.

Siempre y cuando se haya notificado con antelación suficiente (plazos de 48 y 36 horas) a la hora de salida y llegada del vuelo la necesidad de asistencia a una persona, la entidad gestora del aeropuerto tiene la obligación de prestarla (por sí o mediante la contratación de terceros) y asumirá la responsabilidad de garantizarla sin ningún cargo adicional. Si no se ha notificado dicho necesidad de asistencia con antelación suficiente hará los esfuerzos razonables para prestarla.

Aquellos aeropuertos que tengan un tráfico anual superior a 150.000 pasajeros comerciales tendrán la obli-

gación de fijar y publicar las normas de calidad en la prestación de la asistencia. El personal del aeropuerto o los terceros contratados que vayan a prestar la asistencia a las personas con discapacidad o movilidad reducida habrán de recibir tanto la formación necesaria para llevar a cabo dicha labor como la sensibilización en materia de discapacidad.

Se prevé la posibilidad de recibir indemnizaciones por pérdida o daños a sillas de ruedas u otros equipos de movilidad así como un procedimiento de reclamación e imposición de sanciones por la infracción de las obligaciones que, respecto de las personas con discapacidad o movilidad reducida, impone esta norma a las compañías aéreas.

¿Se extingue la pensión de orfandad en el caso de que el huérfano que la percibe contraiga matrimonio?

La reforma introducida en la Ley por el RD 1335/2005 supone que el hecho de contraer matrimonio no es causa de la extinción de la pensión de orfandad en el caso de que el huérfano que la percibe esté afectado por una incapacidad permanente en grado de absoluta o gran invalidez. A este respecto, es necesario distinguir la situación existente con anterioridad al 23 de Noviembre de 2005 (fecha de los efectos de dicha modificación) y la posterior a dicha fecha.

Antes del 23 de Noviembre de 2005 si el huérfano que percibía la pensión de orfandad contraía matrimonio la perdía. Tampoco se podía reconocer la pensión de orfandad en el caso de que el huérfano ya estuviera casado a la fecha en la que se hubiera generado el derecho a solicitarla y percibirla. Sólo mantenía la pensión que cobraba o podía solicitar la misma, aún habiendo contraído matrimonio o estando casado, el beneficiario que estuviera afectado por un grado de invalidez permanente absoluta o gran invalidez siempre que se concurriera alguna de estas circunstancias:

- ➔ Que el cónyuge también estuviera incapacitado.
- ➔ Que el huérfano que percibiera la pensión o pudiera solicitarla estuviera separado o divorciado y tuviera fijada una pensión de alimentos o compensatoria inferior al salario mínimo interprofesional.
- ➔ Que el matrimonio hubiera sido anulado.
- ➔ O que el huérfano estuviera viudo sin cobrar pensión de viudedad o con pensión inferior al salario mínimo interprofesional.



A partir del 23 de Noviembre de 2005 si el huérfano que contrae matrimonio está afectado por una incapacidad permanente absoluta o gran invalidez tendrá derecho a seguir percibiendo la pensión de orfandad o a solicitarla y percibirla sin necesidad de que concurran los requisitos anteriores, es decir, con independencia de su estado civil, su situación familiar o económica.

Esta modificación afecta a los matrimonios celebrados a partir de la fecha arriba mencionada, de modo que, las personas que hubieran visto extinguidas o no reconocidas pensiones de orfandad por razón de haber contraído matrimonio con anterioridad no tendrán derecho a volver a percibir la pensión ni a solicitarla ex novo.

TALLER DE HIGIENE POSTURAL

normas básicas

Por Manuel Galán
Fisioterapeuta de Cocemfe-Asturias

Cómo permanecer sentado.

La primera norma es muy sencilla y lógica: si aparece el dolor al estar un tiempo sentado, racionar el tiempo que se pasa en la silla, y levantarse antes de que aparezca el dolor. Las piernas han de estar en un ángulo de 90 grados muslo-pierna. Debemos tratar de pegar lo más posible la zona lumbar al respaldo de la silla/sofá y mantener el tronco erguido y el cuello alineado con el tronco, el asiento de la silla es recomendable que no sea muy alto (hasta los omoplatos) para permitir algo de libertad de movimiento a la parte superior del tronco.

Si tenemos una mesa de trabajo debe estar a la altura del codo, para poder apoyar en ella los brazos y relajar así la parte dorsal de la espalda. Muchas veces tendemos a echar hacia adelante el cuello al ver la televisión o el ordenador, a esto se le llama proyección anterior de la cabeza y es muy perjudicial, en especial para el músculo largo del cuello.

Si queremos cambiar nuestra postura y hacerla correcta no debemos conseguirlo de un día para otro puesto que provocaríamos una postura forzada, aunque correcta, que pasaría factura a los músculos de la espalda. Es recomendable recordar varias veces al día la postura ideal y corregir nuestra posición tantas veces sea necesario (llevando los hombros y la cabeza atrás, fijando nuestra espalda al asiento, etc.), pero no mantener durante horas una postura a la que nuestro cuerpo puede no estar habituado. Si se trabaja en una oficina con ordenador, tener en cuenta:

- El teclado o ratón deberá estar situado aproximadamente a 25 cm. de la mesa, por delante de nuestro cuerpo, de forma que se apoye el brazo durante su uso y, así, distender los músculos dorsales y evitar una hipercifosis de la columna.
- El monitor se situará enfrente, a una altura ligeramente inferior al plano visual para evitar la hiperlordosis cervical, el giro del cuello y la sobrecarga de la musculatura. La distancia a la que se sitúa el monitor depende de la acomodación visual del sujeto. Si han de consultarse documentos mientras se usa el ordenador, estos se colocarán por debajo del monitor de forma que el esfuerzo sea mínimo.
- No se debe utilizar el teléfono sujetándolo con la cabeza y el cuello. Si se necesita tener las manos libres existen dispositivos de acoplamiento y los llamados teléfonos de "manos libres".
- La disposición del lugar de trabajo será de fácil acceso y es aconsejable una silla giratoria de forma que con un mínimo movimiento se pueda acceder, sin sobrecarga, a cualquier lugar.



Cómo coger un peso del suelo.

Hay que doblar las rodillas todo lo necesario para pegar el peso lo más posible al centro de gravedad del cuerpo, dicho centro de gravedad se encuentra más o menos a la altura del ombligo, y para poder hacer esto es muy importante tener un buen tono muscular en las piernas. Es mejor hacerlo con las piernas un poco separadas para aumentar la base de sustentación. Para su transporte, una vez ya de pie, apretar fuerte los abdominales y glúteos y flexionar levemente las rodillas para conseguir una lordosis lumbar neutra, es decir, para mantener la espalda totalmente recta. Y siempre evitar los giros con el peso cogido, aprendiendo a girar en bloque si es necesario.

Al llevar un carrito, no se debe arrastrar llevándolo detrás, ya que implica un giro del cuerpo, con el consiguiente sufrimiento de las estructuras articulares. La forma correcta es empujarlo de frente, a la altura de la cintura.



Cómo permanecer de pie.

Buscar una cierta flexión de la cadera, con la finalidad de inclinarla pelvis y disminuir la lordosis lumbar.

Cambiar de posición frecuentemente y separar a menudo los pies para aumentar la base de sustentación, incluso adelantar una pierna como dando un paso, cambiando así el peso de una pierna a otra. Lo ideal es tener un pie apoyado en un taburete bajo o una caja o algún objeto de poca altura.

Siempre que sea posible, es conveniente buscar el apoyo para la espalda, o poner un pie en alto para relajar la zona lumbar.

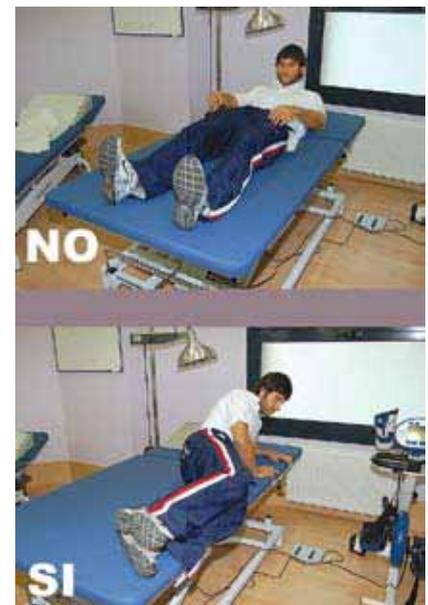


Cómo levantarse del sofá/cama.

Para sentarse o levantarse de un sillón lo primero es acercarse bien al borde del sofá o la cama, colocar los pies por detrás de las rodillas (bien a la misma altura o bien con un pie por delante del otro) y el impulso se realiza con los miembros superiores apoyados en los brazos del sillón o, en su defecto, en las piernas; así se reparte el peso del cuerpo en cuatro puntos y repercute menos en las articulaciones. Vigilar la barbilla que esté metida, dirigida hacia el pecho. Siempre prestar atención a no hacer fuerza con la espalda sino principalmente con las piernas y los brazos.

Cómo pasar de echado a sentado al borde de la cama.

Para pasar de la postura de echado a la de sentado partiendo de decúbito supino, primero nos situaremos de lado mirando hacia el borde de la cama, mientras bajamos las piernas de la cama nos empujamos con el brazo que estaba apoyado para incorporarnos, o con ambos brazos si fuera necesario. La misma operación realizará a la inversa si queremos pasar de sentados al borde de la cama a echados boca arriba, pasando siempre antes por la posición de decúbito lateral (echado de lado).



CAJA RURAL
DE GIJÓN

diferente



Revuelto de Perretxikos

Ingredientes para 4 personas:

8 huevos, 1/2 Kg. de perretxikos, 1 diente de ajo, aceite virgen de oliva de 0,4° de acidez y sal.

Elaboración:

Una vez limpios los perretxikos con un trapo, trocearlos luego con las manos. Se pone al fuego una sartén con el aceite y cuando esté caliente, se hacen los perretxikos con ella durante 5 ó 6 minutos. Mientras tanto, se echan los huevos en un bol, se salan y se baten muy bien. Nada más acabar de batir los huevos y cuando los perretxikos ya estén hechos, se vierten en la sartén a la vez que se remueve el batido con una cuchara de madera. Con el fuego a intensidad media, dejar que la preparación ligue procurando que el revuelto no quede seco.

Cochinillo frito

Ingredientes para 6 personas:

1/2 lechona, 2 l de aceite de oliva, canela, salvia, romero, sal y crema de membrillo.

Elaboración:

Una vez troceada, la lechona se pone al fuego en una cacerola grande cubierta con aceite y acompañada de las hierbas aromáticas. Durante 3 horas se deja confitar lentamente, hasta que se vea que la carne está tierna. Aparte se calienta aceite en una sartén, para freír en ella la lechona hasta que esté en su punto. Se sirve acompañada de la crema de membrillo.

Para la crema de membrillo:

Se deja cocer el membrillo durante 30 minutos y se tritura después.



Cochones

Ingredientes para 6 personas:

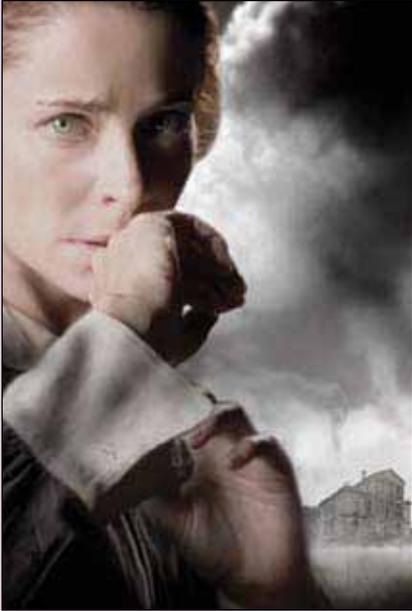
500 g. de castañas frescas, limpias y peladas, 400 g. de azúcar, 1 l de leche, 2 ramas de canela, 2 vainas de vainilla, 15 g. de agar-agar y 3 unidades de anís estrellado.

Elaboración:

Se cuecen las castañas bien limpias en agua junto con el anís estrellado y 200 g de azúcar. Una vez cocidas, se retiran del almíbar y se dejan enfriar. Por otro lado, en una cazuela, se cuece la leche con las ramas de canela, las vainas de vainilla y el resto del azúcar; rascamos las vainas de vainilla para extraerles todas las semillas. Se retiran las vainas y la canela de la leche y se incorporan las castañas cocidas.

Por último, se agrega al conjunto el agar-agar y se deja cocer todo 5 minutos más. Antes de servir, se deja reposar y se sirve bien fresquito.

Cine



EL ORFANATO

Ópera prima de Juan Antonio Bayona cuenta la historia de 'Laura' (personaje interpretado por Belén Rueda) Laura que regresa con su familia al orfanato en el que creció de niña con la intención de abrir una residencia para niños discapacitados. El nuevo entorno despierta la imaginación de su hijo, que comienza a dejarse llevar por juegos de fantasía cada vez más intensos. Estos van inquietando a Laura, hasta el punto en que llega a pensar que hay algo en la casa que está amenazando a su familia.

Videojuego



XBOX. HALO 3

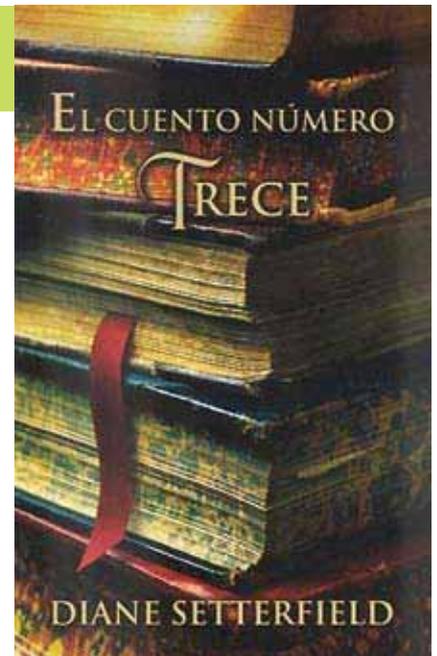
La aclamadísima serie Halo ha vuelto y esta vez la especie humana está al borde de la extinción. Juegas en la piel del Jefe Maestro, el último superviviente conocido de un proyecto militar secreto: nacido para el combate. En Xbox 360, lucharás por primera vez para salvar a la humanidad y descubrir un increíble secreto que cambiará la galaxia para siempre. Más armas, más vehículos además de tener la posibilidad de visualizar tus partidas como si fueran una película y enviársela a tus amigos.

Libro

DIANE SETTERFIELD

EL CUENTO NÚMERO TRECE

Cuando una vieja escritora acostumbrada a mentir y una joven librera empeñada en saber la verdad se encuentran, regresan los fantasmas del pasado, los secretos de una familia marcada por el exceso y el perfil de un ser extraño que aparece y desaparece tras las cortinas de una mansión. Entre mentiras, recuerdos e imaginación se teje la vida de la señora Winter, una famosa novelista ya muy entrada en años que pide ayuda a Margaret, una mujer joven y amante de los libros, para contar por fin la historia de su misterioso pasado.



Bonomovie



Adquiere tu **Yelmo Bonomovie** en taquilla. Disfrutarás del mejor cine a unos precios inmejorables. Tú eliges.

Adquiere tu **Bonomovie**, elige y disfruta

más información en www.yelmocineplex.es

13 salas para disfrutar del cine en toda su amplitud

venta anticipada

por teléfono: **902 22 09 22**

por internet: www.yelmocineplex.es
www.cinentradas.com

YELMO CINEPLEX
OCIMAX GIJÓN

diversión garantizada



SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

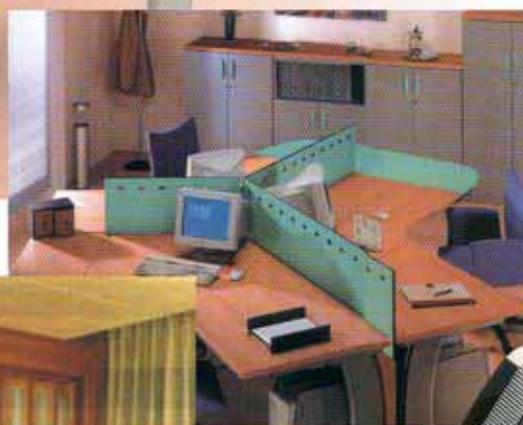
Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias
 C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)
 Tlfs: 985 396 855/391 633 - Fax: 985 990 756
 www.cocemfeasturias.es - comunicacion@cocemfeasturias.es



Directorio de Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS

 <p>FRATER (Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad) C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo Tlf.: 985 207 507 E-mail: frateroviedo@hotmail.com</p>	 <p>CÉBRANO (Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobvenida) Los Campos del Cotayu, s/n. 33936 Carbayín Alto (Siero) Tlf./Fax: 985 726 470 E-mail: info@cebrano.org</p>
 <p>UMA (Unión de Discapitados del Principado de Asturias) C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón Tlf./Fax: 985 360 438 E-mail: info.uma@telefonica.net</p>	 <p>AENFIPA (Asoc. de Enfermos de Fibromialgia del Princip. de Asturias) Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo Tlf.: 687 469 175 E-mail: info@fibromialgia-asturias.org</p>
 <p>DIFAC (Discapitados Físicos de Avilés y Comarca) C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés Tlf./Fax: 985 551 501 E-mail: difac95@yahoo.es</p>	 <p>ALAS (Asoc. Lúpicos de Asturias) C/ Instituto, 17 2ª. 33201 Gijón Tlf.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538 E-mail: lupusasturias@telefonica.net</p>
 <p>AADEM (Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple) C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo Tlf./Fax: 985 288 039 E-mail: aadem@telecable.es</p>	 <p>PRÁMARO (Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapitados) Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado Tlf.: 657 138 199 E-mail: asociacionpramaro@yahoo.com</p>
 <p>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</p>	 <p>Asociación Asturiana de Neurofibromatosis Hotel de Asociaciones de Santullano Avda. Fernández Ladreda, Nº 48. 33011 Oviedo Tlfs.: 985 201 360/717 146 - Fax: 985 218 000 E-mail: asnefi@yahoo.es</p>
 <p>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</p>	 <p>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</p>
 <p>Asociación Parkinson Asturias C/ Mariscal Solís, 5. 33012 Oviedo Tlf./Fax: 985 237 531 E-mail: aparkas@hotmail.com</p>	 <p>APTAA (Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano) C/ Ezcurdia, 40 - 14º C. 33202-Gijón Tlf./Fax: 985 176 701 E-mail: aptaa@asturiasadaptada.org</p>
 <p>ACCU-Asturias (Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa) C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón Tlf./Fax: 985 091 237 E-mail: accuactual@telecable.es</p>	 <p>ADEAPA (Asociación de Espondílicos 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</p>
 <p>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</p>	 <p>ASGUDI (Asociación Güerne Discapacidad) 33746 Valdepareas - El Franco Tlf./Fax: 985 637 792 E-mail: asgudi@hotmail.com</p>
 <p>ELA Principado (Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica) C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón Tlf./Fax: 985 163 311 E-mail: elaprincipado@telecable.es</p>	 <p>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: asemasturias@hotmail.com</p>

l a f u n c i o n a l i d a d
y l a e l e g a n c i a



n o e n t i e n d e n d e m e d i d a s

 **MAMPARAS
ASTURIANAS** S.L.
Mobiliario de Oficina y Complementos

Polígono de Falmuria, Nave 5 - 33438 Prendes (Carreño) Asturias
Telf.: 984 100 307 - Fax: 984 110 224 - Móvil: 607 547 753



INFÓRMATE

DEPENDE DE UNA LLAMADA

900 22 00 31

Teléfono gratuito de Información sobre Dependencia



Liámanos:

- Si tienes dudas sobre si te encuentras en situación de dependencia, tú mismo o alguno de tus familiares.
- Si no tienes claro si tienes derecho a las prestaciones.
- Si no sabes qué documentos tienes que presentar, ni a donde acudir para solicitar la valoración.
- Si tienes cualquier otra duda sobre la nueva Ley de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Dependencia.



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERIA DE BIENESTAR SOCIAL

Colabora:

 Cruz Roja Española
Principado de Asturias