



"la Caixa" renueva el convenio con la Red Incorpora Asturias



Tres actos para conmemorar el Día Mundial de las Enfermedades Raras o de Baja Prevalencia



La X Solidaria: En tu declaración de la renta marca Fines Sociales

Entrevista

Enrique Rodríguez Nuño

Director general de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores



ASTURIAS

Vuelve al Paraíso

turismoasturias.es



Principáu
d'Asturies



Asturias
paraíso natural



ÍNDICE

ASOCIACIONES

04 DIFAC

10 UMA

ENTREVISTA

24 Enrique Rodríguez Nuño,
director general de Promoción de
la Autonomía, Personal y Mayores

COCEMFE AL DÍA

30 "la Caixa" renueva el convenio
con la "Red Incorpora Asturias"

32 Día Mundial de las
Enfermedades Raras 2025

34 Arranca el programa PIOME

36 Deporte adaptado en el
Centro de Atención Integral
de COCEMFE Asturias

42 X Solidaria. Haz que lo
bueno llegue

44 Entrevista a Antonio Blanco,
director de Fundación Alimerka

ESPACIO ABIERTO

46 Vivir con movilidad reducida
en un entorno rural

48 Breves

EDITORIAL

Un año de retos, de trabajo en equipo y de reivindicación ha comenzado con un Comité Ejecutivo renovado. Agradecemos el trabajo y compromiso adquirido durante años a las personas que no continúan y damos una calurosa bienvenida a las nuevas incorporaciones de FQ y ALAS.

Las asociaciones han llevado a cabo sus actividades habituales como la exposición de DIFAC el día de la mujer, la carrera solidaria de Galbán, con record de participantes, terapias y talleres grupales, actividades en la naturaleza, exposiciones, campañas, charlas. Alguna asociación con la renovación de su junta directiva, ha puesto en marcha diferentes servicios. Desde aquí felicitamos a quienes han asumido nuevas responsabilidades y saben que en COCEMFE Asturias tienen apoyo, para avanzar en la lucha por los derechos de las personas con discapacidad.

Hemos entrevistado a Enrique Rodríguez Nuño, un director general cercano a nuestro movimiento asociativo. Una motivación para avanzar son las acciones que se deriven de la **Agenda Asturiana para la Atención Integral** de las personas con discapacidad y la futura **Estrategia Asturiana de Accesibilidad Universal**.

Antonio Blanco, Director de Fundación Alimerka, nos deja una importante reflexión que compartimos y es que detrás de cada acción solidaria hay historias de vida que merecen ser contadas.

En materia de empleo, nos congratulamos por haber renovado el convenio con "la Caixa" y por arrancar el Programa PIOME, esta vez con una periodicidad de dos años.

Os informaremos de nuevos proyectos relativos a la Participación Ciudadana de las Personas con Discapacidad y a la Prevención de la Violencia de Género en la Mujer con Discapacidad,

Hemos compartido con FEDER la celebración del día Mundial de las Enfermedades Raras y hemos contado con la presencia de SM Doña Leticia en el acto oficial.

El premio obtenido por el SESPA es digno de mención pues la Accesibilidad sigue siendo protagonista de nuestro día a día. Lo podréis comprobar con el deporte adaptado en el CAI de Viesques, las plazas de aparcamiento reservado en el HUCA y con la necesidad de mejorar la accesibilidad en el entorno rural como nos traslada PRAMARO.

Hemos de recordar a los asturianos y asturianas que en la declaración de la renta marquen la **CASILLA 106**. "No esperes a que lo bueno llegue. Haz que pase" y marca la **CASILLA SOLIDARIA**.

STAFF

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Mario Izquierdo

Publicidad:

Susana Fernández. T 985 392 290
susana@grupoiniciativas.com

Diseño y maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas
de Comunicación Integral, S.L
C/ Jove y Hevia, 31 bajo
33211-Gijón (Asturias)
T 985 392 290
info@grupoiniciativas.com
www.grupoiniciativas.com

Impresión:

Imprenta Gráficas Summa

Colaboradores:

Mercedes Vieites García, Gema Marqués Menéndez y Miguel Mateos

Las opiniones expresadas por los colaboradores reflejan únicamente las ideas de los mismos. Está prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos de esta revista sin la autorización del Editor

Suscripciones y colaboraciones:

comunicacion@cocemfeasturias.es

DEPÓSITO LEGAL:

AS - 2755-2000 - ISSN: 1699-1125

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable:

COCEMFE Asturias.

Finalidad:

Gestión de suscripciones de la revista serCapaz.

Legitimación:

Consentimiento del interesado.

Destinatarios:

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

Derechos:

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

Información adicional:

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



ACTUALIDAD
www.cocemfeasturias.es

“Unid@s en un mismo sueño”



Mercedes Vieites García. Coordinadora de la Vocalía de la Mujer

Comenzamos la vida soñando con príncipes y princesas, alguien con quien compartir la vida y ser felices y alguien que en su corcel blanco nos rescate de todos los peligros. Así es como la historia nos demuestra que la conexión entre la humanidad y el entorno es primordial para el desarrollo de la vida y de las personas. Somos parte de una misma realidad y escritores de nuestra propia historia. El hilo rojo del destino y el hilo malva de la sororidad son también parte de esta historia, son lazos de unión y sueños compartidos. Nos hace más fuertes el pensar que no estamos sol@s, que contamos con el apoyo y la ayuda necesaria para seguir adelante.

No podemos soltarnos ya que sea sueño o realidad estamos atrapados en la necesidad de relacionarnos y comunicarnos.

El poder y el valor de una mujer teje sueños y borda historias.

Esta exposición se inauguró el 11 de marzo en la Factoría Cultural de Avilés con la presencia de la directora de la Factoría, la comisaria de la policía nacional, socios y medios de comunicación.



Video de la Exposición fotográfica realizada por DIFAC con motivo del Día Internacional de la Mujer celebrado el 8 de marzo de 2025



Comenzamos esta aventura en un lugar de ensueño, aire limpio con olor a bosque, naturaleza viva que invita a soñar. Compartiendo historias y tejiendo sueños.



El agua fuente de vida, las ninfas nos vigilan para que no nos olvidemos de seguir soñando. El amor y la amistad pueden romper cadenas, y son esos eslabones los que nuestras manos unen.



Mareas vivas que traen recuerdos de marineros y barcos de pesca. Nudos que forman redes entre el mar y la cultura. Historias de un pasado que se reflejan en el presente.



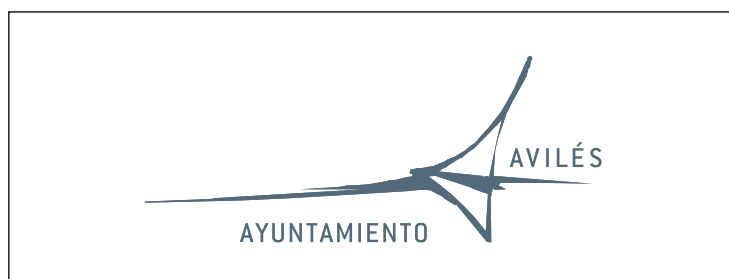
Rincones solitarios para detenerse a pensar, manos unidas alrededor de un viejo tejo que cuenta leyendas ocultas.



*Todo funciona cuando la conexión fluye.
Protegemos y nos protegen.
El respeto y la amistad llevan el mismo camino.*

*Como peregrinos en nuestra propia tierra,
exploramos paisajes urbanos. Unos arcos
idílicos, una mujer con historia, poesía y
música unidas, nos trasladan a este presente.*

*Hermosas melodías llenan esta aventura
unida@s en un mismo sueño. Disfrutamos
de la vida sin complejos ni ataduras.*



Día Mundial de las Enfermedades Raras 2025

Este año, hemos participado en varias actividades en torno a la conmemoración de la efeméride



La FQ, como ya es sabido, es una enfermedad rara, por su baja prevalencia. Cada año, dentro de nuestra asociación, nos esforzamos para visibilizar esta patología y la importancia de la investigación médica para seguir consiguiendo avances. Este año, hemos participado en varias actividades en torno a la conmemoración del Día Mundial de las Enfermedades Raras.

Para dar comienzo, el jueves 27, la Trabajadora Social de la entidad, Nerea López, participó en la mesa de invierno del Colegio Oficial de Trabajo Social de Asturias, donde el tema central fue el trabajo de las TS en las asociaciones del tercer sector. Compartió mesa con otras trabajadoras sociales de entidades que representan y trabajan con otras patologías catalogadas como raras, en concreto con AUVEA (Asociación de Pacientes de Uveítis); ChySPA (Asociación Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias); ASEMPA (Asociación de Enfermedades

Neuromusculares del Principado de Asturias) y Asociación Es Retina.

Cada una de las profesionales, explicaron los aspectos más relevantes de la enfermedad con la que trabajan día a día y plasmaron las principales reivindicaciones. Una en la que todas coincidieron, fue en la importancia de la investigación. En FQ ponemos especial hincapié en este hecho, ya que, se ha avanzado mucho en el tratamiento y mejora de la calidad de vida de nuestros afectados/as, gracias a la evolución e implantación de



moduladores genéticos que frenan el avance de la enfermedad y mejoran significativamente esta calidad de vida. Hoy en día, estos tratamientos, solo sirven para un 70% de afectados/as, por lo que queda mucho por recorrer y seguir reivindicando.

Es importante señalar que, a día de hoy, solo un 6% de las más de 6.417 enfermedades raras identificadas en Europa, tienen un tratamiento disponible, lo que deja a miles de personas en una situación de incertidumbre y sin opción a terapéuticas

Nerea, también recalcó la importancia de que se agilicen los trámites burocráticos, ya que, en FQ España, sufrimos mucho retraso en la aprobación de estos tratamientos, cuando en el resto de Europa ya los estaban “disfrutando”. Se reivindicó también ese 30% de personas con FQ que no tienen acceso a tratamiento pero que, datos recientes, han demostrado que muchas de estas mutaciones responden a la terapia con uno de estos moduladores, pero debido a la falta de ensayos clínicos específicos a cada una de ellas, impide su acceso.

El VIERNES 28, se participó en la tradicional mesa de visibilización y divulgación junto COCEMFE Asturias, en consultas externas del HUCA. Varias de las asociaciones de enfermedades raras de nuestra CCAA, nos juntamos con una única reivindicación “la investigación, nuestra esperanza”.

A su vez, el mismo viernes, lanzamos a través de redes sociales una campaña de elaboración propia para seguir visibilizando nuestra enfermedad que, aunque sea “rara” por su baja incidencia, las personas que la tienen no lo son.



Campaña elaborada por FQ Asturias.

Es fundamental lograr la plena inclusión de todas las personas y reconocer que tener una discapacidad orgánica, como la causada por la fibrosis quística, no nos hace invisibles

La campaña, compuesta por fotos de asociados/as, lanzaba el mensaje de ¿nos ves raros?... de cara a reivindicar la importancia de hacer saber, que el hecho de tener una patología de baja prevalencia, no hace “raros” o “diferentes” a las personas que la tienen. Es necesaria una plena inclusión de todas las personas y poner en valor que, tienen una discapacidad orgánica, como la que produce la FQ, no nos hace invisibles.

Cada año, luchamos por darnos a conocer y dejar de ser los invisibles que solo conocen aquellos pocos que tiene un caso de FQ cerca. Es necesario que se conozca nuestra enfermedad, así como el resto de patologías de baja prevalencia.

El LUNES 3, asistimos al acto, en la Plaza Trascorrales de Oviedo, con la lectura del manifiesto reivindicativo que cada año se elabora con COCEMFE Asturias. Leído por **Patricia Gómez**, Tesorera de nuestra entidad, quién expuso:

“Favorecer el diagnóstico en ER, con especial atención a la ampliación de patologías incluidas en los programas de cribado de la cartera del Servicio de Salud del Principado y fomentar la medicina genómica y de precisión”.

Patricia, además, recogió la placa que FEDER entregó a 17 entidades del movimiento asociativo, en agradecimiento al recorrido de todos los años de trabajo.



Para finalizar, el martes 4, **Patricia Gómez**, junto con **María del Mar Is** y **Manuel Ángel Ramos**, en representación de toda nuestra asociación, asistieron al acto institucional organizado por FEDER, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, con la presencia de SM La Reina.



**BALNEARIO
DE LEDESMA
MONTEPIÓ**

Descubre el poder del Agua Termal

DESDE 1886, MANANTIAL BIEN
DE INTERÉS MINERO MEDICINAL

**ESTANCIAS DE TERAPIA Y SALUD
ESCAPADAS RELAX - RECUPERACIÓN DEPORTIVA**

A UN PASO DE LA VILLA MEDIEVAL DE
LEDESMA Y DE LA CIUDAD DE SALAMANCA
Te esperamos a orillas del Tormes
“Donde el agua hace historia y salud”



Reservas@BalnearioLedesma.com y en web on line



923 149 100 Síguenos en redes





TERMALISMO & BIENESTAR & RELAX



ADAMG, repaso de actividades del primer trimestre del año 2025

ADAMG

Como todas y todos ya conocéis, la Miastenia Gravis, es una enfermedad que se encuadra dentro del grupo de las llamadas Enfermedades Raras, de Baja Prevalencia o Poco Frecuentes, ya que, únicamente se dan 8 o 9 casos por cada 100.000 habitantes, sean hombres o mujeres.



Día Mundial de las EERR con FEDER y COCEMFE Asturias.

De ahí que, un acontecimiento anual muy señalado para nuestro colectivo social es, precisamente, el Día Mundial de las Enfermedades Raras que, todos los años, celebramos el último día de febrero, junto con COCEMFE Asturias y nuestras asociaciones hermanas. Este año, además, estuvimos en la presentación del cartel de **FEDER, Federación Española de Enfermedades Raras**, para la conmemoración de este día mundial.

Desde ADAMG, hemos participado activamente en la organización de este día tan señalado que, en 2025, se ha celebrado por partida triple en tres actos a lo largo de tres fechas, cada uno de los cuales, con sus características singulares.

El primer día, el 28 de febrero, acudimos, junto a la confederación y a las demás asociaciones de EERR, a la mesa informativa que se instaló, como en años anteriores, en la entrada principal del edificio de consultas externas del HUCA. Allí se da visibilización a nuestras enfermedades, haciéndolas más cercanas a la sociedad, a través de la divulgación.

La segunda jornada, el 3 de marzo, se celebró en la Plaza Trascorrales de Oviedo y tuvo como anfitrión al Alcalde de la ciudad, Alfredo Canteli, que nos dedicó, a todas y a todos, unas palabras de apoyo.



Asamblea de socios/as de ADAMG celebrada en Oviedo.

El último de los actos de celebración, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, el día 4 de marzo, contó con la presencia de **La Reina Letizia** que se comprometió a que no cayeran en el olvido las voces de las personas afectadas por las EERR y sus familias.

En otro orden de cosas, tenemos que destacar que hemos participado en dos ensayos clínicos de dos laboratorios, enfocados a nuevos tratamientos para la miastenia. Y nos entrevistamos con otros laboratorios que también están interesados en desarrollar medicamentos, para luchar contra nuestra enfermedad.

Hemos celebrado, como correspondía, la asamblea de socios, con su tradicional comida de hermanamiento, que nos ayuda a estrechar lazos y a compartir, de manera más personal y cercana, todas nuestras experiencias.

Varios socios y socias de ADAMG, han participado en el curso **"Competencias Digitales Básicas (Novedades en el mundo de la Inteligencia Artificial, Microsoft 365)"** organizado por COCEMFE Asturias. Y, en la actualidad, seguimos adelante, planificando todas las actividades que tenemos previstas para este año 2025.



El poder de la música, el ocio y las relaciones en la recuperación del ictus



La música, el ocio y las relaciones sociales para fomentar la creatividad, la alegría, la interacción, el intercambio de experiencias y el bienestar de las personas con secuelas por un ictus.

Con ese fin, se están desarrollando las actividades del proyecto “Armonizando vidas después de un ictus: música, ocio y relaciones sociales” que fue premiado por la Red de Participación Social del Oriente de Asturias, Pueblos solidarios en el XIX. Encuentro que tuvo lugar el 26 de octubre en Panes (Peñamellera Baja, Asturias).

A través de la participación en talleres grupales de musicoterapia, ludoterapia y habilidades sociales, se pretende favorecer el mantenimiento y la recuperación de la capacidad funcional, reforzar la red de apoyo entre los participantes, mejorar su estado físico, mental y emocional y paliar el aislamiento y el riesgo de soledad.

En el taller de musicoterapia, a través de elementos como el ritmo, la melodía, la armonía, etc. y aplicando técnicas como la improvisación musical, la escucha activa y la concentración, se trabaja la autoestima, la expresión emocional, la mejora de conductas motrices, las relaciones personales y la relajación. También con los juegos musicales se fomenta la participación, el trabajo en equipo y, en general, las emociones positivas.

Con el taller de ludoterapia, se pretende crear espacios para el entretenimiento, incorporando componentes lúdicos y actividades recreativas, ofreciendo los apoyos adecuados a cada situación. Con esta actividad, se espera atenuar los estados de ánimo bajo, ejercitar las habilidades cognitivas y sensoriales y mejorar el bienestar y la satisfacción vital de las y los participantes. Se practican juegos de



memoria y atención, de coordinación motriz, de relajación, de emociones, de creatividad, etc.

El taller de habilidades sociales, está diseñado para conocer técnicas de comunicación verbal y no verbal, mejorar las habilidades de escucha activa, pedir ayuda y expresar necesidades y aprender herramientas para manejar desacuerdos y resolver problemas.

Se estima la participación de 36 personas afectadas por ictus y sus familias del entorno rural del Orien-

Los Talleres grupales de musicoterapia, ludoterapia y habilidades sociales sirven para fortalecer la funcionalidad, el bienestar emocional y la red de apoyo, reduciendo el aislamiento y la soledad

te de Asturias, concretamente de los municipios de Infiesto, Ribadesella y Colunga.

¡Juntos/as aprendemos, compartimos y nos apoyamos!



Taller de Bienestar Emocional un espacio para Cuidar de Ti Mismo



Unión de Discapacitados
del Principado de Asturias

La vida cotidiana puede ser un torbellino de obligaciones y preocupaciones, donde a menudo olvidamos frenar, respirar y prestar atención a nuestro mundo interior. Si alguna vez has sentido que necesitas un espacio para desconectar y reconectar contigo mismo, el **Taller de Bienestar Emocional** que impartimos cada quincena, los viernes a las 11:00 horas, es el lugar perfecto para ti.

En este taller, creamos un ambiente acogedor y respetuoso, donde podrás explorar y entender tus emociones, aprender a escucharlas y, lo más importante, a tratarlas con amabilidad. Sabemos que el ritmo frenético de la vida nos hace olvidar lo esencial: cómo estamos sintiendo y cómo podemos ser más compasivos con nosotros mismos.

Lo que trabajamos en el taller:

1. CONEXIÓN CON EL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

Conexión con el cuerpo y la respiración. El primer paso es detenernos y tomar consciencia de cómo nos sentimos físicamente. A través de ejercicios de atención plena y respiración, logramos calmar nuestra mente y cuerpo, creando el espacio necesario para ser más conscientes de nuestras emociones.

2. ESCUCHAR LAS EMOCIONES

¿Dónde sentimos las emociones en nuestro cuerpo? ¿Cómo son? ¿Las aceptamos o las ignoramos? En este taller, aprendemos a distinguir las emociones y a comprender que, detrás de cada una de ellas, hay un mensaje importante, una necesidad que debemos atender. Aprenderemos vocabulario emocional para poder identificar y expresar lo que sentimos de manera más clara y consciente.



3. LA AUTOCOMPASIÓN

La clave para un bienestar emocional duradero es la autocompasión. Se trata de hablarnos a nosotros mismos con cariño, aceptación y paciencia, sin juzgarnos ni criticarnos. Aprenderemos tres pasos fundamentales para integrar la autocompasión en nuestra vida diaria:

- Tomar consciencia del dolor y las emociones difíciles.
- Comprender que estos sentimientos son humanos y universales, lo que nos ayuda a aceptarlos mejor.
- Hablarnos con amor y darnos lo que realmente necesitamos en cada momento.

Mereces un espacio para detenerte, respirar y reconectar contigo mismo. En el Taller de Bienestar Emocional, aprenderás a escuchar tus emociones, comprender su mensaje y tratarlas con la amabilidad que merecen. Porque cuidar de ti no es un lujo, es una necesidad. Empieza a ser tu mejor amigo/a y descubrirás un bienestar auténtico y duradero

GRUPO itma

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

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

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

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

OLMAR
GRUPO OLMAR

P.I. SOMONTE III. C/ Nicolás Redondo Urbieta, 330. 33393 Gijón (Asturias)

TJ 985 32 17 00 - Fax] 985 32 38 31 - www.olmar.com - info@olmar.com



POR QUÉ ES IMPORTANTE ESTE TALLER

El bienestar emocional, no se trata solo de momentos de felicidad, sino de ser capaces de aceptar y manejar todas nuestras emociones, sean positivas o no. En este taller, practicamos cómo abrazar todo lo que somos, sin miedo ni juicio. Aprenderemos a cuidar de nosotros mismos, a ser nuestra mejor amiga o amigo, a darnos el amor y la compasión que necesitamos para crecer y prosperar.

Además, todo esto, se logra a través de una variedad de herramientas y técnicas, como la atención plena, ejercicios de respiración, movimiento, lecturas, análisis de cuentos y evocar recuerdos y experiencias. Y, por supuesto, siempre con el respeto y el sentido del humor que hacen de este taller una experiencia única y enriquecedora.

ÚNETE A NOSOTROS

Este taller tiene lugar los viernes a las 11:00 horas y tiene una frecuencia quincenal. Si tienes preguntas o deseas más información, no dudes en ponerte en contacto con nosotras. ¡Te esperamos con los brazos abiertos!

Para ello, puedes hacerlo a través del correo electrónico info@umasturias.org o llamando a los teléfonos **985 360 438** y **684 634 929**. Pregunta por Patricia y estaremos encantados/as de atenderte.

Porque mereces cuidar de ti, y aquí encontrarás las herramientas para hacerlo de una manera amorosa y efectiva.



COPIADORAS

Alonso Rodríguez Copiadoras S.L.
C/ Asturcón, 2 bajo.
33006 Oviedo

Tel: 985 258 151

WWW.ARCOOFIMATICA.COM

- COPIADORAS MULTIFUNCIÓN
- SOLUCIONES INFORMÁTICAS
- GESTIÓN DOCUMENTAL
- EQUIPOS AUDIOVISUALES
- MANTENIMIENTO INTEGRALES OFIMÁTICOS

DISTRIBUIDOR OFICIAL

SHARP



**CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
DR. TOMÁS VILLACAMPA CASTRO**

ENFERMEDADES Y CIRUGÍA DE LOS OJOS
CIRUGÍA PLÁSTICA PALPEBRAL
OFTALMOLOGÍA
INFANTIL Y ESTRABISMOS

C/ LA CÁMARA, 15 - 1º. AVILÉS. Teléfono 985 523 200
Número de registro de publicidad: 49/1793/P

14 de FEBRERO, Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas



El 14 de febrero es una fecha muy importante para todas las familias de APACI, ya que, se celebra el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas.

Con motivo de este día, se realizaron una serie de actividades para visibilizar la enfermedad.

APACI estuvo en la Plaza del Ayuntamiento de Oviedo, acercando a la ciudadanía esta patología, con el objetivo de que, cada día, las cardiopatías congénitas sean un poco más conocidas y menos invisibles. Así mismo, desde APACI dimos a conocer los servicios que ofrece la entidad a las personas afectadas y sus familiares, durante toda la vida de los pacientes, ya que, con los años, sus necesidades e inquietudes van cambiando.

Miembros de la corporación municipal, entre los que se encontraban **Dña. María Velasco Muñiz**, Concejala Delegada de Políticas Sociales y **Dña. Rosario Suárez Fernández**, Concejala Delegada de Centros Sociales, se acercaron esa mañana a nuestra mesa y compartieron testimonios con los allí presentes.

A lo largo de esa semana, el Centro Social Buenavista de Oviedo, acogió la exposición **“Cremalleras: Historias de vida que merecen ser vistas”**.



Esta exposición fotográfica, muestra como protagonistas, a algunas familias de APACI, con el objetivo de visibilizar y acercar la realidad de los niños, niñas, jóvenes y adultos con cardiopatía congénita, a través de una mirada personal que trata de mostrar al mundo las historias de estas familias y las barreras que han de superar.

En estas fotografías muestran sus cicatrices que, aunque en ocasiones no se vean por estar ocultas debajo de la ropa, son una marca que deja esta enfermedad crónica en niños, adolescentes y adultos.

Hasta el Centro Social de Buenavista, se acercaron miembros de la junta directiva de la asociación, acompañados de representantes del Ayunta-

miento de Oviedo y de varias familias afectadas por cardiopatías congénitas. Allí, explicaron a las personas interesadas en la exposición, las dificultades con las que se encuentran en su día a día, trasladando a la vez el mensaje de que esa “cremallera”, es un símbolo de lucha y de todo lo vivido y superado. Una jornada muy especial que culminó con la iluminación de rojo del Teatro Campoamor, con motivo del Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas.

Gracias al Ayuntamiento de Oviedo por acompañarnos en un día tan especial, por su sensibilidad con el colectivo y por el apoyo que nos muestra. Gracias también a todas las familias que nos acompañaron en esta jornada, por compartir su tiempo y sus historias de vida.

La inclusión y la creatividad pilares fundamentales en ASEMPA



La inclusión y la creatividad son pilares fundamentales para el día a día de nuestra entidad. Desde ASEMPA, ofrecemos diversas actividades, donde nuestros socios y socias pueden expresarse libremente y distraerse de su rutina de manera enriquecedora. En esta edición de la revista serCapaz, queremos mostrar dos de nuestras actividades más destacadas y nuevas: el Club de Cine y el taller de manualidades de Amigurumis.

EL CLUB DE CINE

Nuestro Club de Cine, nace con el objetivo de promover el disfrute de este arte de manera online, haciéndolo accesible e inclusivo. Cada mes, los socios y socias, disfrutan de una película, escogida en común y, posteriormente, participan en un debate sobre ella, reflexionando sobre los temas relevantes que aborda. A través de esta actividad, fomentamos la cohesión grupal, la reflexión personal sobre temas de actualidad y la participación activa en el grupo. También promovemos la socialización en un ambiente cálido y respetuoso, donde todas las voces son escuchadas y valoradas.



TALLER DE MANUALIDADES: AMIGURUMIS

Por otro lado, contamos con nuestro taller de manualidades, donde nuestros socios y socias crean amigurumis tejidos a mano. El amigurumi es una técnica japonesa que permite la creación de figuras en crochet, promoviendo la destreza manual, la coordinación y la concentración. Laura Martínez, miembro de la Junta Directiva, es la encargada de enseñar esta bonita y compleja técnica al resto de las participantes. En ASEMPA, este taller, fomenta la creatividad a través de las distintas figuras que pueden confeccionarse, cada una con una historia personal de esfuerzo y dedicación. Además, todo lo recaudado con la venta de los amigurumis, va íntegramente a la asociación, reforzando así nuestro compromiso con la comunidad.

Los amigurumis pueden encargarse a través de ASEMPA, permitiendo que más personas disfruten de estas creaciones únicas hechas con esmero y pasión. Agradecemos profundamente a todos los que han colaborado adquiriendo estas piezas, ya que, su apoyo nos ayuda a continuar con nuestra labor y a seguir promoviendo la inclusión y el desarrollo personal.

UN CAMINO HACIA LA INCLUSIÓN Y EL DESARROLLO PERSONAL

Tanto el Club de Cine como el Taller de Manualidades son ejemplos claros de cómo ASEMPA busca facilitar y promover el desarrollo personal y la inclusión social de las personas con discapacidad y aquellas que conviven con una enfermedad neuromuscular. No solo brindamos espacios de disfrute y aprendizaje, sino también oportunidades para que nuestros socios y socias, crezcan como personas, fortalezcan su autoestima y mejoren sus habilidades de socialización.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a las empresas solidarias, Bancos, Consejerías y Ayuntamientos que, cada año, nos brindan su apoyo para hacer realidad nuestros proyectos.



Catálogo de Amigurumis.

Terapia Grupal en pacientes con Parkinson: beneficios de trabajar con grupos homogéneos



ASOCIACIÓN
PARKINSON
ASTURIAS

La enfermedad de Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica y progresiva, eso hace que las personas diagnosticadas, presenten una sintomatología motora y no motora que va evolucionando sin un patrón fijo, pues en cada paciente, evoluciona de una manera. A esta evolución habría que añadir factores que influyen, como son la edad y el tener otras enfermedades concomitantes.

A nivel motor, es importante que los grupos que acuden a rehabilitación, tengan grados de afectación similar, ya que, se adaptan los tipos de ejercicio físico a cada grupo para que todos los/las pacientes puedan aprovechar al máximo la terapia.

Cabe destacar que, durante las terapias, existe un riesgo de caídas debido a la afectación del equilibrio que presentan muchos/as pacientes, de ahí la necesidad de que los grupos sean homogéneos y así adaptar los ejercicios a las necesidades de cada grupo.

Igual que con la afectación del equilibrio, podríamos aplicarlo a otros síntomas, como la rigidez, la movilidad, la coordinación o la velocidad de movimientos, donde la agrupación de pacientes con síntomas similares, permite a los/as terapeutas enfocar las terapias de una manera u otra.

La intervención logopédica a nivel grupal, permite el trabajo de las habilidades comunicativas, fonatorias, prosódicas, cognitivas... en un contexto social. En un grupo homogéneo, se garantiza que la selección de ejercicios pueda ser realizada y beneficie a todos los/as miembros de igual forma. Sin embargo, ante un grupo heterogéneo, donde los/as pacientes presenten distintos niveles de afectación (distinta capacidad cognitiva, comunicativa, diversidad de edad, de síntomas...), el/la logopeda deberá dividir la atención y adaptar constantemente las actividades, reduciendo la efectividad de las mismas. Además, en un grupo heterogéneo, los/as pacientes con mayor afectación, pueden sentirse frustrados o rezagados, al no poder seguir el ritmo del grupo y los/as pacientes más avanzados pueden encontrarse desmotivados, si los ejercicios propuestos son demasiado fáciles.

La homogeneidad en los grupos de rehabilitación garantiza terapias desafiantes pero accesibles, mejorando la cohesión, la empatía y el progreso de todos los pacientes



¿EN QUÉ SE TRADUCE PARA EL PACIENTE ESA HOMOGENEIDAD?

En que permite llevar a cabo dinámicas de grupo, en las que todos/as pueden participar en la misma medida o con las mínimas variaciones. De este modo, un grupo homogéneo, permite que las actividades grupales sean desafiantes, pero al mismo tiempo, accesibles para todos/as, favorece la empatía y la ayuda, puesto que los/as miembros, se enfrentan a las mismas situaciones bajo condiciones similares.

Los grupos homogéneos permiten una mayor cohesión, los/as pacientes se sienten identificados unos con otros, ya que, se encuentran en una etapa semejante de la enfermedad, disminuyen las posibilidades de comparación con los/as demás (sentirse mal por ver que otras personas están mucho “mejor” que nosotros/as o miedo al futuro, por ver a personas mucho más afectadas).

De la forma en que se desarrollan las sesiones, con una metodología oral y dinámica, la homogeneidad, asegura que las actividades propuestas, tengan un buen aprovechamiento por parte del paciente.

Así mismo, la homogeneidad, facilita la comparación y evaluación de los progresos individuales. Cuando los/as par-

Es importante desterrar la idea de un cambio de grupo como algo malo... Debería verse este cambio como una oportunidad nueva y no con una visión negativa

participantes comparten un punto de partida similar, es más fácil medir la efectividad de las intervenciones y adaptarlas según sea necesario. Del mismo modo, se aumentan las posibilidades de mejorar y/o mantener las funciones cognitivas y como consecuencia, la calidad de vida.

¿QUÉ OCURRE CUANDO LOS GRUPOS SON HETEROGÉNEOS?

Si las diferencias entre las personas de un mismo grupo son muy notables, los ejercicios y actividades hechas en conjunto, pueden ser frustrantes para aquellas personas con mayor afectación que no son capaces de realizarlas bien o en el mismo tiempo que las personas con menor afectación. Del mismo modo, pueden resultar aburridas o poco desafiantes para aquellas personas que se encuentran en mejores condiciones.

Si las diferencias entre las personas son muy notables, obliga a los terapeutas a adaptar un trabajo individual a cada persona dentro del grupo para poder suplir sus necesidades y adaptarnos a sus posibilidades, lo que haría perder los beneficios del trabajo en grupo y las dinámicas de grupo.



Es importante desterrar la idea de un cambio de grupo como algo malo. Aunque es bueno tener confianza y vínculo con las personas con las que estamos en el grupo, hacer un cambio, es una posibilidad de conocer otras personas y visiones diferentes a la nuestra. Debería verse este cambio como una oportunidad nueva y no con una visión negativa.

Equipo multidisciplinar de la Asociación Parkinson Asturias

VISITA AL POZO SOTÓN

UN VIAJE A LAS ENTRAÑAS DE LA TIERRA

Reseñas de Google
5,0 ★★★★★

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

Sergio Fernández

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

Ander Ruiz


pozosoton.es
grupo hunosa

INFO Y RESERVAS
630 119 642
POZOSOTON.ES

Una experiencia adaptada a cada tipo de visitante.

Naturaleza, montaña y mar para TOD@S



Bajo el título, “Naturaleza, Montaña y Mar para TOD@S”, comenzamos un año lleno de actividades y nuevos programas para todo el tejido asociativo del Principado de Asturias y de ámbito nacional, cargado de aventura, deporte, ocio y tiempo libre, en un formato adaptado e inclusivo.

El primer trimestre, sirve para establecer los distintos estudios y programaciones, pero también para realizar varias jornadas de pesca en la costa, handbike y deportes adaptados, para usuarios del CAI de COCEMFE Asturias y Fundación Siloé, en la comarca de Gijón o Difac, en Avilés y Comarca.

El segundo trimestre, estará más enfocado al mundo de la bici, en nuestro caso del handbike, donde recorreremos distintas rutas en distintas comarcas y parajes asturianos, Avilés, Proaza, Teverga, Carreño, Siero, Piloña, Villaviciosa... alguna de ellas, de sobra conocidas, como la ruta del Oso, y otras nuevas rutas, recorridos y parajes que os iremos descubriendo.

El periodo estival vuelve a ser el más activo y, ya estamos trabajando para; los campamentos de verano para personas con Acondroplasia de la Fundación Alpe, los cursos de deporte adaptado y actividades de aventura para distintas asociaciones de ámbito nacional que vienen a disfrutar de sus vacaciones al Principado, donde los participantes podrán practicar y disfrutar de las distintas actividades y visitas culturales, que han de realizarse por toda nuestra comunidad.

La formación e información, aportando distinto material adaptado y monitores, en distintos campos, como el va-



cacional o deportivo, a través de congresos, cursos de turismo accesible y ponencias, será otra vía de trabajo de nuestra entidad, durante todo el año.

Aptaa, está realizando distintos planes vacacionales en Asturias para asociaciones de ámbito nacional, todas ellas con diferentes tipologías y grados de diversidad, haciendo la programación en cuanto a hospedaje, restauración, transporte, visitas y actividades que puedan desarrollar.

Continuaremos trabajando en Planes de Dinamización Turística de distintas comarcas del Principado, asesorando y realizando los estudios necesarios en la adaptación de los medios naturales y ayudas técnicas, para Ayuntamientos y agencias. ¡Participa con nosotros!



Espondiloartritis Axial

"Enfrentar una enfermedad crónica comienza con un diagnóstico"



Me vienen tantas cosas a la cabeza que no sabría cómo empezar, igual la más fácil es con la palabra que me acompaña cada día de mi vida, Espondiloartritis axial.

Ese fue mi diagnóstico, después de muchos años de dolores, sin saber el porqué. Un diagnóstico que, cuando te llega, personalmente yo me lo tomé como algo positivo, a pesar de que te dicen que te va a acompañar toda la vida, a pesar de que ni siquiera oíste esa palabra y a pesar de que ya tienes años de lesiones acumuladas. Sales de la consulta del médico sin saber realmente lo que es y con un montón de dudas que no te sabes contestar.

Ahí empieza una búsqueda para que alguien te pueda explicar, entender, pero también se te disipan todas las dudas que tenías sobre ti misma y ahí es cuando te dices, no me lo inventaba, no era débil, no era una "quejica" es verdad. Porque durante todos estos años sin diagnóstico, yendo a médicos a decir que tenías dolores, solo te daban pastillas para quitarte un dolor que no saben ni de qué es y que, como me dijo a mí una vez una médica, dolores articulares a lo largo del día los tiene todo el mundo.

Hasta que das con alguien que se preocupa por lo que tú le dices, que no se conforma y que sigue buscando, porque te cree y porque tiene una vocación y una empatía difícil de ver en muchos especialistas hoy en día. Y desde aquí, quisiera darle las gracias a **Beatriz de las Heras**, Médica de Digestivo, porque sin ella, quizás hoy seguiría sin diagnóstico.

Con el diagnóstico en la mano, llegan las preguntas y el intentar buscar soluciones. Busqué asociaciones y encontré ADEAPA pero no estaba funcionando, debido a una falta de relevo generacional en la junta directiva qué, como bien me dijo una persona al principio de esta andadura, esta-

mos tan acostumbrados a que nos lo den todo hecho, que no luchamos por nada y pensamos que se hace solo. Él seguramente sabe bien quien es porque, si estoy escribiendo esto, se lo debo a él.

Me metí en grupos de la enfermedad y, así como quien no quiere la cosa, conocí al resto de compañeros/as que formaron junto a mí, la Junta Directiva

Decidimos empezar esta gran aventura llamada "asociación". "Se refiere a la acción de unir o relacionar elementos personas o ideas con un propósito común".

Esto es lo que intentamos hacer en ADEAPA y no es fácil, lo primero, porque te enfrentas a algo que nunca hiciste en la vida, empiezas con todo lo que supone registrar una asociación que tarda más de lo que tú piensas y, además, nos encontramos con varios tropiezos para poder empezar.

Hay días en los que en los que piensas que no vas a poder, porque creo que hay demasiadas trabas, cuando es algo que estás haciendo voluntariamente y sin ánimo de lucro. Vas conociendo otras enfermedades y abriendo los ojos a un mundo totalmente desconocido para ti y escuchas a las personas que llevan muchos años al frente de esta labor totalmente altruista. Ves las carencias y la falta de interés del ser humano por ayudarse entre ellos, los escuchas y ves que, muchas veces, tiran solos del timón y que es muy cuesta arriba verse, poco o mal acompañado, en la subida. Ojalá nos diéramos cuenta de que una persona sola no puede. Que el mun-



Cuando el dolor se vuelve parte de tu día a día, encontrarle un nombre se convierte en un acto de esperanza y, sobre todo, en el inicio de un nuevo camino

do, se cambia unidos/as, que se hace más, poniendo la mano en el hombro y apoyando, que criticando.

También, quiero dar las gracias a todas las personas que forman parte de **COCEMFE Asturias** por no soltarnos la mano y estar ahí ayudándonos en todo y por supuesto a muchos/as de las personas que, en su día, ya estuvieron en ADEAPA.

Gracias por el apoyo. Y ojalá, como dije, que más adelante, médicos/as, pacientes, asociaciones y agrupaciones políticas, remáramos en el mismo sentido. Sin duda, sería todo mucho más fácil.

Gema Marqués Menéndez,
Presidenta de ADEAPA

ADEAPA

Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias
Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 8. 33011 Oviedo
TJ 649 20 68 27

Actividades en ELA Principado, desde finales de 2024 hasta inicios de 2025



Durante el mes de diciembre, para cerrar el año 2024, tuvimos una serie de eventos que queremos destacar y que fueron los siguientes:



En el año 2024:

BELÉN SOLIDARIO

Desde el 6 de diciembre, hasta el final de las fiestas navideñas, la asociación "Mujeres por Grado", realizó un Belén Solidario, cuya recaudación durante las visitas, fue íntegro para ELA Principado.

MERCADILLO SOLIDARIO DE NAVIDAD:

Del 9 al 21 de diciembre de 2024, en el salón de actos de la Caja Rural de Gijón, volvimos a realizar nuestro tradicional mercadillo solidario de Navidad. Un año más, con muy buenos resultados. Queremos agradecer su apoyo y colaboración a la Caja Rural de Gijón, a las empresas donantes, a las personas que nos visitaron y a los/as voluntarios que hacen que esto sea posible.

PARTIDO BENÉFICO "ENAMORADOS DE LA VIDA"

El día 28 de diciembre, en el campo de fútbol de Santa Bárbara (Lugones), se celebró un Torneo de minis y un partido de deportistas y famosos. Todo ello, fue gracias a la organización de la familia de Pelayo, los equipos participantes, colaboradores/as y voluntarios/as.

Y ya en este año 2025:

HASTA EL ÚLTIMO ALIENTO

El día 10 de enero, se estrenó en el teatro de El Entrego, el documental "Hasta el último aliento", realizado por Josipu Jobs, durante el evento solidario de 80.000 burpees por la ELA, organizado por Fran Linares y que se llevó a cabo durante el mes de septiembre de 2024.

CARRERA SOLIDARIA COLEGIO SAN CUCAO

El día 24 de enero de 2025, los escolares del Colegio Público de San Cucao, corrieron para apoyar a la Asociación ELA Principado. En esta carrera, participaron más de un centenar de escolares, de los distintos niveles de educación Infantil y Primaria.

Además, esta actividad, se complementó con una charla que José Luis Capitán, 'Capi', dio a los niños y niñas de los cursos superiores, como labor de concienciación e información.

VELADA SOLIDARIA MMA EN CUDILLERO

El día 15 de febrero de 2025, se realizó la mayor velada benéfica de deportes de contacto, en Cudillero, cuya recaudación fue para ELA Principado y Deporte vs Cáncer Infantil.

Agradecer a, Ramar Golden Events, Villa de Pravia CD, Asturias Control Service, Costa Norte, Pablo García González y a todas las personas voluntarias de ambas entidades, por su trabajo solidario.



49 CUMPLEAÑOS DE CAPI

José Luis Capitán, "Capi", organizó un gran evento para festejar a lo grande su 49 aniversario. Celebrado el día 22 de febrero de 2025 en el llagar de Colloto, abierto a todo el mundo, se realizó una espicha cuya recaudación obtenida fue para la asociación ELA Principado.

¡Muchas gracias Capi!

Actividades en ALCER en el primer trimestre del año



CAMPAÑA DE HEMOTERAPIA

Como hemos venido haciendo a lo largo de todo el año pasado, seguimos con nuestra Campaña de Hemoterapia, con una muy buena acogida por parte, tanto de enfermos/as, como del personal sanitario. Como novedad, decir, que hemos obtenido el consentimiento para empezar a realizar la Campaña en el HUCA, a últimos del año pasado. Y que también, hemos acudido a ver a los más pequeños que están en diálisis, aunque solo son dos niños, Papa Noel los pasó a visitar y otro día con cantas cuentos.



CAMPAÑA "TU EXPERIENCIA CON ALCER ASTURIAS"

Llevamos varios años lanzando estas campañas participativas en nuestras redes sociales, donde la gente puede contar sus experiencias. Con ellas, pretendemos acercar a la población que necesita ayuda y opiniones, hacerles ver que no están solos/as y en qué aspectos podemos mejorar.



ASAMBLEA GENERAL DE SOCIOS/AS

El 9 de marzo, realizamos la Asamblea General de Socios y Socias de ALCER Asturias.

Hubo una gran afluencia con un total de 139 asistentes, de los cuales, 81 tenían derecho a voto.

La asamblea se desarrolló con total normalidad y se aprobaron los puntos del orden del día. También se renovaron los cargos de la Junta Directiva, según recogen nuestros Estatutos.

Al final de la Asamblea, realizamos una comida de hermandad allí mismo y disfrutamos de un sorteo de regalos, cedidos por varias empresas altruistamente y del buen baile de la mano de nuestra voluntaria Tere Rojo.



CHARLA DIÁLISIS DOMICILIARIA EN EL HUCA

El miércoles, 19 de febrero, se realizó una charla en el Hospital Central de Asturias sobre la Diálisis Domiciliaria. Dentro de esta charla, los/as profesionales sanitarios/as, mostraron los tipos de Diálisis Domiciliaria y nos explicaron los beneficios de cada tratamiento. A su vez, los/as asistentes, pudieron resolver todas las dudas que se plantearon. Próximamente, seguiremos participando con más charlas de este tipo y prepararemos un video-resumen de la actividad.



DÍA MUNDIAL DEL RIÑÓN

Como cada año, desde nuestra asociación, nos sumamos a la reivindicación y conmemoración de este Día Mundial, celebrado el 13 de marzo, bajo el lema «¿Están bien tus riñones? Descúbrelo a tiempo, protege tu salud renal!». Hicimos una labor de concienciación a través de redes sociales. Este año, esta campaña, está centrada en crear conciencia sobre la importancia de detectar la enfermedad a tiempo, con el fin de mejorar la calidad de vida y retrasar la progresión de la misma. Para ello, los Alcercos Provinciales, en conjunto con nuestra Federación Nacional, hemos grabado algún video con personas importantes. En nuestro caso, lo hemos realizado con el Presidente del Principado de Asturias.

También hemos puesto una mesa informativa, en colaboración con el personal de Nefrología del Hospital San Agustín de Avilés, donde se ha ofrecido, a todo aquel interesado/a en realizar una prueba de albuminuria, para detectar a tiempo y así poder evitar una posible insuficiencia renal. **¡Si tienes diabetes, hipertensión, obesidad o más de 50 años, ¡esta prueba es para ti!**

VII Carrera-Marcha Solidaria “Corre con Galbán”: Un éxito de solidaridad y compromiso



El pasado domingo, 16 de febrero, Asturias se unió, una vez más, en un evento cargado de emoción y compromiso: la VII Carrera-Marcha Solidaria “Corre con Galbán”. En esta jornada inolvidable, personas de todas las edades participaron con entusiasmo, simultáneamente en 78 municipios asturianos, en una actividad que -además de fomentar hábitos saludables- tuvo un propósito solidario.



La asociación Galbán logra cada año incrementar el número de participantes en este singular evento. En esta séptima edición se ha alcanzado la cifra récord de 46.490 inscritos. Detrás de este número encontramos un compromiso creciente de la ciudadanía, que siente más sensibilidad hacia su causa solidaria: la necesidad de impulsar la investigación del cáncer infantil. Somos conscientes de ello porque, en el evento, no se respira ambiente de competición o entrenamiento, sino de compañerismo y empatía: **ha dejado de ser una carrera (si es que algún día lo fue) para convertirse en una marcha reivindicativa y solidaria.**

En la carrera-marcha “Corre con Galbán”, se entrena la cordialidad y se derriban prejuicios. En este evento único, se involucran personas afectadas y no afectadas por un diagnóstico de cáncer pediátrico, lo que favorece el entendimiento entre todos/as y la eliminación de prejuicios. Seguro que más de un/una participante ha tenido la oportunidad de conocer nuevas realidades y sorprenderse a

sí mismo/a descubriendo que, familias de menores con cáncer o no, todos somos personas que perseguimos metas y que contamos con fortalezas y debilidades.

Niños, jóvenes, adultos y ancianos, recorrieron cada circuito, mostrando su alegría, demostrando que el espíritu solidario y el trabajo en equipo son valores fundamentales de nuestra comunidad autónoma.

Además, la asociación volvió a contar con la participación especial de un gran número de voluntarios/as que, año tras año, siguen sintiéndose parte de esta gran familia. Su compromiso y apoyo constante, son un reflejo del impacto positivo que genera esta iniciativa.

La recaudación obtenida en esta séptima edición, será destinada a financiar los proyectos que resulten seleccionados en la convocatoria “Ayudas a la investigación Galbán 2025”. Gracias a la generosidad de todos los/as participantes y colaboradores, seguiremos contribuyendo a una gran causa: el impulso de la investi-

gación del cáncer pediátrico, con la misión de mejorar la calidad de vida de muchos/as menores en situación de vulnerabilidad y la de sus familias.



La asociación Galbán quiere agradecer sinceramente su generosidad a todos/as los participantes, coordinadores, organizadores, voluntarios, empresas y entidades colaboradoras que contribuyeron a hacer posible nuevamente este evento tan singular. Su implicación ha sido clave para el éxito de una séptima edición memorable

¡Nos vemos en la próxima! ¡Más investigación para más vida! ¡Corre con Galbán!



Central

C/ Peña Santa, 12 - Pol. de Silvota
33192 Llanera, Asturias. Tel. 985 263 992

Almacén logístico

C/ D'els Xofers, 18 - Pol. La Mina
46200 Paiporta, Valencia. Tel. 961 251 367

www.diconlogistica.com



902 266 366

www.iss.es

- Limpieza
- Jardinería
- Restauración
- Mantenimiento
- Seguridad
- Facility Services
- Servicios Auxiliares

Nuevo protocolo para una atención más rápida de los pacientes con coagulopatías que precisen asistencia urgente en Asturias



El Servicio de Salud del Principado (Sespa) presentó, el 25 de febrero, un nuevo protocolo que se propone reducir los riesgos de hemorragia, derivados de coagulopatías congénitas. Estos sangrados, pueden ser generados por traumatismos -los más graves suelen ser los craneoencefálicos- o por procedimientos sanitarios.

Dada la complejidad del manejo de estos trastornos, el nuevo protocolo, establece que cualquier paciente con diagnóstico confirmado que sufra un episodio hemorrágico o traumático o requiera un procedimiento urgente, será trasladado al HUCA, sin pasar por el hospital de su área sanitaria. Este mecanismo, evita demoras y garantiza la supervisión, por parte de la Unidad de Hemostasia y Trombosis del HUCA, centro de referencia en Asturias y el único con todos los recursos especializados, para el diagnóstico y el tratamiento de las coagulopatías.

El plan de actuación, contempla el traslado al HUCA, de todas las personas que se encuentren en esta situación, de forma coordinada y sin tener que pasar por el hospital de referencia de su área sanitaria. Alrededor de un centenar de asturianos/as con alteraciones congénitas de coagulación de la sangre, son los/as beneficiarios de este nuevo protocolo, en virtud del cual, siempre que necesiten una atención urgente, serán derivados al Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA). Este traslado se llevará a cabo desde cualquier punto de Asturias con ambulancias del SAMU y, si fuera necesario, incluso se activaría el helicóptero de rescate, precisaron las autoridades sanitarias.



Por la izquierda: Inmaculada Soto, Pablo Herrero, Alejandra Fueyo, Aquilino Alonso, José María García, Raquel Merlo, Ángel Bernardo y Marta Martínez del Valle, en la sede del SESPA, donde se presentó el nuevo protocolo.

Una vez en el HUCA, los/as pacientes recibirán atención en Urgencias, con prioridad específica y recibirán tratamiento hemostático (con factores de coagulación, agentes sorteadores...) de forma inmediata, antes de cualquier prueba diagnóstica, para controlar el sangrado y reducir complicaciones. El protocolo, establece pautas para evitar errores en la atención, como el uso de fármacos que alteren la coagulación o la realización de procedimientos invasivos sin tratamiento previo.

Este programa, reduce los riesgos asociados a esta enfermedad, optimiza el tiempo de respuesta y mejora la asistencia sanitaria, asegurando una intervención rápida y eficaz, desde el primer contacto con los servicios de emergencias



HORARIOS 2023



Servicio directo hacia y desde el Aeropuerto de Asturias
Salida de dársenas BUS, zona exterior Terminal de Llegadas

OVIEDO - AEROPUERTO DE ASTURIAS
GIJÓN - AVILÉS - SALINAS - P. BLANCAS - AEROPUERTO DE ASTURIAS

Salidas de Oviedo y Gijón (Estaciones) de 5:00 a 14:00 cada hora, 14:30 a 21:30 cada media hora

AEROPUERTO DE ASTURIAS - OVIEDO
AEROPUERTO DE ASTURIAS - P. BLANCAS - SALINAS - AVILÉS - GIJÓN

Salidas del Aeropuerto: de 8:00 a 15:00 cada hora, de 15:30 a 20:30 cada media hora, 21:15, 21:45, 22:30, 23:59, 01:20



Todos los servicios se prestan con vehículo accesible.

Novedades de la Asociación CHYSPA

Puesta en marcha de un servicio de información para los socios y socias de la entidad



Todas las personas que estamos implicadas en la estructura asociativa, tenemos muy claras nuestras motivaciones. Como, además, en la mayoría de los casos, somos también, personas afectadas por las patologías, discapacidades, o ambas circunstancias inherentes a nuestras asociaciones, tenemos claro que nuestro fin último, es mejorar la vida de las personas asociadas y de sus familias, en la medida que nos sea posible.

En este punto, queremos dar a conocer, la puesta en marcha de un servicio de información para nuestros y nuestras socias, que estén en disposición de acceder a un puesto de trabajo. Conocedores, desde Chyspa, de la trayectoria, profesionalidad y solvencia del Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias, nos proponemos, con esta iniciativa, construir un puente entre nuestra asociación y el Servicio de Empleo de la Confederación, que facilite el tránsito de aquellas personas de nuestra asociación que precisen de este servicio, tratando de sumar esfuerzos y apoyo.

Como novedad muy importante para nosotros y nosotras, tenemos que comunicar que CHYSPA, tanto pacientes como familiares, además de profesionales sanitarios relacionados con nuestra enfermedad, va a ser objeto de dos tesis doctorales, por parte de dos alumnas de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Ambas doctorandas son hermanas: **Cristina María Aguiar Pérez** y **Beatriz del Carmen Aguiar Pérez**.

El trabajo de campo lo comenzarán en la primera semana de abril de este año, y consistirá en entrevistas a pacientes, familiares y profesionales sanitarios, fundamentalmente neurocirujanos/as, fisioterapeutas, psicólogos/as y personal de enfermería. Las dos tesis estarán coordinadas por la Profesora-Doctora **María José Morales Gázquez**, de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.



Nuestro fin último es mejorar la vida de las personas asociadas y de sus familias, en la medida que nos sea posible



Esta primera toma de contacto, servirá como baremo, ya que, determinará el alcance y la difusión de ambas tesis. En un principio, los estudios se llevarán a cabo en el Principado de Asturias y, posteriormente, se exportarán a Canarias. No obstante, cabe la posibilidad de que, se trasladen al resto de comunidades autónomas, ya que, la vocación del proyecto es nacional.

La investigación es el único camino que tenemos las personas que tenemos alguna de las denominadas Enfermedades Raras, para combatirlas en el futuro

La razón por la cual, estos trabajos documentales y científicos, se centran en CHYSPA, según palabras de la **Doctora Morales**, fue por la buena disposición y afán de colaboración con la que se encontraron, lo cual, agradecemos, a la vez que estamos deseando que comiencen los estudios, sobre todo, porque sabemos que, la investigación, es el único camino que tenemos las personas que tenemos alguna de las denominadas Enfermedades Raras, para combatirlas en el futuro. Además, el hecho de ser punto de partida, nos emociona también, en la medida en que, vamos a ser generadores de conocimiento para futuras investigaciones que, esperamos mejoren la vida de las personas afectadas.

LA ESCUELA DE NATACIÓN ADAPTADA: EL DEPORTE QUE NO ENTIENDE DE LIMITACIONES



La Escuela de Natación Adaptada nace fruto del convenio de colaboración entre el Patronato Deportivo Municipal y la Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Física de Asturias (FEDEMA)

La Escuela de Natación Adaptada: el deporte que no entiende de limitaciones.

Los alumnos y alumnas de la Escuela de Natación Adaptada disfrutan desde hace casi un año en la piscina municipal de Moreda-Natahoyo de uno de sus deportes favoritos.

Los grupos se distribuyen por edades y por nivel, contando en la actualidad con diecisiete alumnos con distintas discapacidades y con edades comprendidas entre los 4 y los 17 años. La enseñanza se centra en las capacidades, habilidades y herramientas de cada una de las personas, dejando atrás las limitaciones. Por ello, la escuela ha supuesto una oportunidad a muchos/as de los/as participantes para demostrarse a sí mismos/as y a los demás que, con esfuerzo, se pueden conseguir metas.



Entrevista a **Enrique Rodríguez Nuño** director general de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores

Licenciado en Veterinaria por la Universidad de León y máster en Liderazgo y Dirección Pública por la Universidad Internacional Menéndez Pelayo.

También es especialista en normativa comunitaria y en auditoría de fondos europeos. Desde 1989 es funcionario de carrera del Principado, donde forma parte del cuerpo de técnicos superiores.

Ha desempeñado cargos de dirección en el ERA y también ha sido Director General de Ganadería y Agroalimentación del Principado de Asturias.

"La promoción de la autonomía personal se consolida como una de las principales prioridades del Gobierno en materia de discapacidad durante la presente legislatura"

P. Cómo Director General de Promoción de la Autonomía Personal ¿cuáles son sus prioridades y que medidas tiene previsto implementar en lo que resta de legislatura, que complementen las ya existentes?

La atención a las personas con discapacidad, la promoción de sus derechos y la mejora de su calidad de vida son cuestiones primordiales para la consejería. Por ello, la promoción de la autonomía de las personas con discapacidad, para que desarrollen sus proyectos de vida de la forma que ellas mismas deseen, es una de las prioridades del trabajo que desarrollamos desde la dirección general.

Hemos trabajado para y por incrementar la participación en la vida comunitaria en programas y actividades, en entornos normalizadores, en actividades culturales, en museos, así como la promoción de los recursos especializados de los que disponemos, el desarrollo de programas de prevención de situaciones de

fragilidad en centros sociales y en la mejora de la accesibilidad universal en estos centros y en centros de día.

Entendemos que la vida participativa y social son esenciales para el desarrollo de los proyectos de vida de cada persona. Así lo estamos fomentando a través los programas y actividades culturales y deportivas que estamos organizando en los centros.

Disponemos de un gran mapa de recursos y servicios y, a través de ellos, hemos comenzado a dar una mayor cobertura a más y diversa población. Estamos adaptando las actividades de nuestros centros hacia las nuevas necesidades de las personas.

Otra de las líneas estratégicas es la promoción de la autonomía personal a través del fomento de la accesibilidad universal, alineándose con las actuaciones recogidas en la Agenda Asturiana para la Atención Integral de las Personas con Discapacidad

(2024-2030), y Estrategia Asturiana de Accesibilidad Universal (2025-2030), que se presentará próximamente. En esta última se recogen intervenciones transversales para la implementación de acciones hacia la promoción de la autonomía personal. Tenemos la certeza que la atención a las personas con discapacidad ha de ser transversal y desde todos los departamentos, porque es la única manera de lograr la plena inclusión de las personas con discapacidad.

La difusión del deporte inclusivo es otra de las prioridades que estamos impulsando, potenciando actividades deportivas en los centros, como el baloncesto en silla de ruedas, fútbol, rugby inclusivo, natación inclusiva. También queremos motivar a personas, asociaciones y otras entidades a participar en el premio anual al deporte inclusivo que convocamos en mayo, y apoyamos el descenso del Sella adaptado que se celebra en agosto.

P. En septiembre de 2024, se ha presentado la Agenda Asturiana para la atención integral de las personas con discapacidad 2024-2030, como hoja de ruta para conseguir responder a las necesidades de las personas con discapacidad. ¿nos podría adelantar alguna de las acciones que se van a llevar a cabo en un futuro cercano?

Se están realizando ya proyectos piloto de vida autónoma con apoyos en la comunidad, con el objetivo de que las personas puedan desarrollar su proyecto de vida, con los apoyos que requieran.

En el segundo trimestre de este año se llevará a cabo un segundo proyecto piloto de vida autónoma, con apoyos y como proyecto de piso de transición hacia la vida comunitaria.

Es necesario poner en práctica distintos proyectos para las distintas necesidades que se puedan requerir. En esta línea, la transformación de los modelos de atención a las personas adultas también se ha visto impactada estos años de tal forma que estamos evolucionando de manera favorable hacia la atención de las necesidades de cada persona, basada en el modelo de atención centrada en la persona, y esto lo aplicamos tanto en recursos para personas con discapacidad de atención diurna, como en centros residenciales, siguiendo las pautas establecidas en nuestra estrategia CuidAs.

Otro proyecto que estamos desarrollando es la atención a personas afectadas de esclerosis múltiple, una actuación que completa la acción realizada por AADEM, y que nos permitirá sentar las bases para fomentar la autonomía de las personas afectadas por esta enfermedad.

También vamos a potenciar talleres para la atención a la fragilidad, como antes comentaba, a través de nuestra red de centros sociales, y un programa específico para que personas que hayan sufrido un ictus y estén en sus domicilios puedan recibir la formación adecuada que les permita pro-

fundizar en la adquisición de habilidades para el desarrollo de su vida diaria.

Una de las actuaciones que estaba programada en la Agenda es la elaboración de la estrategia de accesibilidad universal, y actualmente estamos implicados en su elaboración, y de la que ya me han adelantado que emanará la propuesta de la actualización de la normativa asturiana de accesibilidad universal, ya que data del año 95. Esta estrategia la veremos igualmente en este primer semestre de este año.

La Agenda se constituye en una verdadera hoja de ruta viva y con actualización permanente, en la que podemos ir incluyendo y adaptando las acciones a las necesidades que van surgiendo.

P. Tenemos claro que sin Accesibilidad Universal no hay autonomía personal o esta se limita, por lo que es imprescindible la eliminación de las barreras existentes. A través de su dirección general o dentro de las actuaciones a acometer en la Agenda ¿nos podría comentar que podemos esperar en materia de Accesibilidad Universal y Diseño para todas las Personas?

En efecto, la accesibilidad universal es la llave de acceso a otros derechos. Por este motivo, se está trabajando tanto en la mejora de la comunicación con la Administración, a través de los medios telemáticos que incluyan los distintos medios de apoyo a la accesibilidad, así como en la accesibilidad de las infraestructuras. Estamos elaborando unas bases para que el próximo año publiquemos una convocatoria de subvenciones para ayuntamientos que requieren de apoyo económico para la implementación de acciones en materia de accesibilidad universal en recursos y espacios de atención y uso comunitarios tanto para personas mayores como personas con discapacidad.

Durante el año 2023 pusimos en marcha un programa piloto de la Oficina Virtual de Accesibilidad Universal del

oficina
53

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

Elena García.

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

113 oficinas
en Asturias

Nueva oficina
digital

120 cajas
en Asturias

Servicio de
atención digital

cajauraldeaasturias.com



Principado de Asturias, OVAU, y una vez evaluados sus resultados, que han sido positivos, estamos trabajando para consolidarla a través de una oficina de accesibilidad con la que contaremos.

En la actualidad, contamos con una profesional que informa y asesora en accesibilidad universal y queremos que este asesoramiento técnico se extienda a todas las áreas del Principado, para que la accesibilidad sea extensible a todos los espacios públicos y de uso comunitario, así como para facilitar la puesta en marcha de un banco de productos de apoyo, para fomentar la accesibilidad universal, y para consolidar la OVAU.

P. La promoción de la autonomía personal y por ello de la vida independiente y participativa es una de las líneas estratégicas de COCEMFE Asturias y vemos que la compartimos, pues su dirección general ha asumido en su nomenclatura la misma. ¿Considera la figura del Asistente Personal como algo imprescindible, para conseguir la mayor autonomía posible, en las personas con más limitaciones de movilidad y con mayor dependencia?

En efecto, y durante los últimos dos años, se han incorporado en la partida presupuestaria de nuestra dirección general justamente esa apuesta por las Oficinas de Vida Autónoma y Participativa, OVAP. Estas OVAP iniciaron su andadura como un proyecto piloto y ya se encuentran incluidas en los presupuestos.

Las personas pueden requerir de apoyo para el desarrollo de la vida autónoma, de productos de apoyo, de recursos, o de asistencia personal, entre otros, y para ello es necesario que generemos un abanico grande de posibilidades y recursos para que la persona elija el medio de apoyo que valore y necesite.

La figura del asistente personal es fundamental para que una persona con discapacidad elija cómo y donde quiera vivir. Esta figura profesional permite que las personas con

discapacidad puedan vivir en sus domicilios, acudan al trabajo, estudien, desarrollen las gestiones de su día a día, participen de la vida social que se desarrolla en sus entornos y disfruten de la oferta cultural y de ocio que quieran elegir.

Estamos trabajando intensamente en el grupo creado en el Ministerio con las Comunidades Autónomas para desarrollar con mayor intensidad la figura del asistente personal y para facilitar que formen profesionalmente más personas en asistencia personal. De este modo, combinamos la mejora de la calidad de vida y el desarrollo de la autonomía de las personas con discapacidad con la aparición de ofertas de trabajo especializado dedicado a la asistencia personal. Además, estamos teniendo en cuenta las especiales características asociadas con la asistencia personal en los ámbitos rurales, para que la posibilidad de que una persona con discapacidad pueda elegir la prestación de asistencia personal sea extensible en todos los ámbitos geográficos.

En Asturias contamos con una Ley de Impulso Demográfico que apuesta claramente porque los servicios se apliquen por igual en todo nuestro territorio y, por ello, lo tenemos en cuenta a la hora de potenciar la asistencia personal.

Considero que la promoción de la autonomía de las personas con discapacidad recibe un impulso definitivo apoyando la prestación de asistencia personal, y por ello continuaremos realizando acciones que posibiliten que más personas con discapacidad accedan a los servicios de asistente.

P. Además del asistente personal ¿qué otros recursos humanos de apoyo a las personas con diferentes tipos de discapacidad, considera usted que pueden mejorar su autonomía personal y servir para poder llevar a cabo su proyecto de vida?

No cabe duda de que existen otros recursos de apoyo basados en profesionales que desarrollan su trabajo

para mejorar la vida de las personas con discapacidad: la ayuda a domicilio es muy necesaria para algunas personas, intérpretes de lengua de signos, mediadores comunicativos, logopedas, mediadores entre iguales, agentes de apoyo psicosocial, profesionales de la adaptación de textos a lectura fácil, estenotipistas, audiodescriptores, y también el apoyo a la comunicación oral, o programadores de web accesibles, por citar algunos de ellos.

Los recursos humanos han de estar alineados y promover la accesibilidad universal. Ya no nos conformamos con profesionales y recursos socio-sanitarios, la atención a las discapacidades en la actualidad se encuentra en todo aquello que sea de uso y ámbito comunitario, en el día a día, por lo que es necesaria esta cadena de la accesibilidad, donde cada uno de los eslabones son profesionales especializados en la autonomía y accesibilidad.

P. Queremos agradecerle públicamente la puesta en marcha y el mantenimiento de las OVAP en el Principado de Asturias. ¿considera que el trabajo realizado hasta la fecha ha mejorado la calidad de vida de las personas con discapacidad y ha servido de instrumento para una vida más independiente?

La puesta en marcha de las OVAP supuso el inicio de una apuesta clara por la vida autónoma y participativa en nuestra Comunidad Autónoma, además de reforzar la figura del asistente personal como elemento esencial para la promoción de la autonomía.

El primer año, en 2023, lo hicimos a través de ayudas europeas para después afianzar el proyecto con presupuesto propio, como hemos hecho en 2024 y 2025. El resultado de las tres oficinas de vida autónoma y participativa que actualmente tenemos en Asturias, entre las que tenemos a COCEMFE a cargo de una de ellas, están proporcionando muy buenos resultados, tanto desde el punto de vista profesional como desde la satis-

facción de las personas usuarias de las OVAP.

Hay que tener en cuenta que estas oficinas proporcionan información y asesoramiento a las personas con discapacidad acerca de la asistencia personal y de las demás prestaciones que pueden recibir para desarrollar sus proyectos de vida, ofrecen los servicios de asistente personal, y facilitan la accesibilidad universal a través de la propia oficina. Por tanto, su puesta en marcha sin duda contribuye a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad de Asturias.

P. ¿En cuanto a la formación necesaria para poder trabajar como asistente personal, que se necesita en estos momentos para poder prestar el servicio?

Estamos trabajando con el ministerio para que la regulación posibilite formar profesionalmente a las personas que quieran trabajar como asistente personal, de tal modo que se pueda facilitar la aparición de este tipo de profesionales en todo el territorio. Actualmente, las personas que quieren ser contratadas como asistente personal tienen que estar en posesión de la titulación o certificación profesional que acredite su cualificación para trabajar en atención socio sanitaria a personas en el domicilio, o de modo excepcional, para aquellas

"La puesta en marcha de las OVAP ha supuesto un paso decisivo hacia una vida más autónoma y participativa para las personas con discapacidad en Asturias, consolidando la figura del asistente personal y mejorando de forma tangible su calidad de vida"

personas que no estén en posesión de una titulación o certificación profesional que la habilite para ello, se podrá admitir que puedan acreditar que estén en posesión de una certificación de haber realizado un curso de formación específico en materia de asistencia personal de, al menos, 50 horas lectivas.

P. Desde el sector de la discapacidad vemos como el pvp plaza actual de los servicios concertados con las entidades de la discapacidad no está ajustado al pvp real. Aunque esté prevista la compensación de cualquier gasto a mayores, adelantar este dinero está causando problemas financieros al movimiento asociativo que gestiona las plazas concertadas ¿se podrá revisar y actualizar este pvp en un breve periodo de tiempo para evitar esta situación no deseable?

Hemos iniciado ya el trabajo para compensar económicamente a aquellas entidades cuyos costes reales

de plaza para un servicio concertado con nosotros sean superiores al coste contemplado en la concertación. Lógicamente, estamos en un contexto en el que la desindexación de la economía española y la exigencia de la propia Ley de Acción Concertada, nos indica que para compensar el coste real de la plaza concertada, cada entidad concertante debe presentar una auditoria anual de la cuenta del servicio, y esta será comprobada antes de proceder a la compensación.

Hemos llevado a cabo ya alguna de ellas, y en estos momentos estamos terminando el resto que nos ha sido comunicado. En paralelo, estamos igualmente terminando el cálculo económico para actualizar el precio plaza de los servicios concertados a las subidas de salarios que el sector de discapacidad tiene que afrontar como consecuencia de la aplicación de los nuevos convenios sectoriales que han sido aprobados.

En el primer semestre de este año habremos terminado con ambos procesos. Además, en aquellos centros en los que hay posibilidad, vamos a ampliar las plazas porque estamos atendiendo nuevas peticiones.

Tenemos en cuenta ambas situaciones, compensación y actualización, para dar cumplimiento a lo previsto

LA ENERGÍA DE LA GENTE LO CAMBIA TODO

Comunidades Energéticas

985 46 71 80 | OTCfaen@faen.es

C/ Fray Paulino, s/n; 33600 Mieres

www.faen.es

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

IDAE

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

Principado de Asturias

FAEN Fundación Asturiana de la Energía

en nuestra Ley, y para poder afrontar el trabajo de ir ampliando los servicios concertados, dadas las necesidades que están surgiendo y a las que vamos dando respuesta para mejorar la vida de las personas con discapacidad, para fomentar su vida autónoma.

P. Es un reto compartido el cubrir las necesidades de las personas con discapacidad en la zona rural ¿Su dirección general tiene un conocimiento detallado de las necesidades de nuestro grupo social en el ámbito rural y cuáles son las prestaciones y servicios más demandados en la misma?

Soy conocedor de la realidad social en el ámbito rural asturiano, y conozco las necesidades de las personas con discapacidad en la Asturias rural. Tenemos una amplia red de centros de personas con discapacidad y de personas mayores distribuidos por toda la región, tanto propios como concertados con entidades asociativas. Las personas que los dirigen y que trabajan en ellos, así como las asociaciones del ámbito de la discapacidad, están en contacto directo y continuado con la dirección general y conocemos las realidades y necesidades.

Hay que tener en cuenta, además, que tenemos equipos territoriales de áreas de servicios sociales que nos sirven de antenas en las zonas rurales, que igualmente nos transmiten la información sobre necesidades y demandas.

Los ayuntamientos, con los que tenemos una relación estrecha, también nos informan de las necesidades que se detectan en el ámbito rural. La FACC hace una magnífica labor de coordinación y de difusión bidireccional de la información, con lo que nos mantenemos al día de necesidades y situaciones a las que haya que dar respuesta. Y contamos con la estrecha coordinación y colaboración con la Consejería de Salud, con la que a través de la coordinación socio sanitaria mantenemos un dialogo permanente para abordar y atender igualmente necesidades de las personas con discapacidad en el ámbito rural.

Si nos circunscribimos al ámbito de actuación de COCEMFE y de las personas que están en vuestro entorno, somos copartícipes de los estudios específicos y valoraciones de situaciones de discapacidad en el ámbito rural, y que realizáis para atender las necesidades de la población de las zonas rurales asturianas. Os hemos animado a ello, seguimos animándoos para, por ejemplo, dar la mejor respuesta a potenciar la asistencia personal en el ámbito rural,

Y también hemos participado con otras entidades asociativas del ámbito de la discapacidad en el proyecto BioCuidados, específicamente diseñado para estudiar necesidades de las personas con discapacidad en la zona rural y formular respuestas para atender esas necesidades para promover su autonomía personal.

P. Teniendo en cuenta que la innovación y las nuevas tecnologías evolucionan de forma constante. ¿Podría comentarnos cómo van a responder a las necesidades cambiantes de las personas con discapacidad?

La aplicación de las tecnologías de la innovación en la prestación de servicios benefician, sin duda, a las personas con discapacidad, contribuyendo a la mejora de su calidad de vida, a fomentar su autonomía, a mejorar su capacidad de comunicación y de participación y a que aumente la accesibilidad universal.

Estamos trabajando para extender la aplicación de la tecnología y la innovación a los centros y recursos para las personas con discapacidad.

Hemos puesto en marcha salas de estimulación sensorial en centros de atención a personas con discapacidad, que mejoran notablemente la respuesta sensorial, la movilidad y la respuesta cognitiva. A través de una convocatoria de ayudas hemos promovido que las entidades se hayan dotado también de estas salas.

También hemos promovido el uso de gafas de realidad virtual y de impresoras 3D, como ejemplo de utili-

zación de nuevas tecnologías para facilitar la accesibilidad universal, la vida participativa, la estimulación cognitiva, la creación artística, el diseño de utensilios y herramientas que facilitan la vida de las personas con discapacidad.

La creación a través de una impresora 3D de una banda de rodadura para sillas de ruedas que permita salvar pequeños escalones es otro ejemplo de ello.

En FASAD, la fundación pública que atiende a personas con discapacidad, hemos puesto en marcha una factoría de inclusividad, en la que las personas con discapacidad ya utilizan permanentemente impresoras 3D, pantallas táctiles, gafas de realidad virtual, y realizan programas de radio para difundir la vida participativa de las personas usuarias de los centros.

Queremos seguir extendiendo el uso de la tecnología y para ellos hemos proporcionado materiales para la accesibilidad universal en los centros y espacios comunitarios: bucles magnéticos, kits de mejora de comunicación, sillas de evacuación de escaleras, kits de productos de apoyo para su uso por personas con discapacidad visual o motórica, bandas podotáctiles, y orugas salvaescaleras.

Hemos dotado a un equipamiento deportivo de un baño para personas con ostomía y vamos a instalar otros dos más en otros centros.

Nos proponemos seguir aplicando la innovación y el uso de nuevas tecnologías para mejorar la vida de las personas con discapacidad. Y esto lo haremos conjuntamente con las entidades que trabajáis codo con codo con la consejería, como es COCEMFE, buscando la mejora de la vida de las personas con discapacidad, buscando, en definitiva, la mejora de la vida de la sociedad.

Nos conocéis y sabéis que contamos con vuestra colaboración y participación, y que siempre aplicamos “solos iremos más rápidos, juntos más lejos”.

La Unidad de Evaluación de Calidad del SESPA, con la que colabora la OTA de COCEMFE Asturias, recibe el Premio de la Fundación Avedis Donabedian



PREMIOS
AVEDIS DONABEDIAN
A LA CALIDAD

EDICIÓN XXXV

Esta Fundación de reconocido prestigio internacional, ha premiado en su XXXV Edición, a la Unidad de Evaluación de Calidad del SESPA (UEC-SESPA) con el galardón “Proyecto de mejora de la calidad en hospitales”, más concretamente, por su proyecto “Mejora de la Calidad Asistencial a través de la Evaluación Hospitalaria” que se basa en la experiencia evaluadora de esta Unidad, en la Red Hospitalaria Pública (RHP) del Servicio de Salud del Principado de Asturias.

La Fundación Avedis Donabedian, lleva el nombre de un médico (Presidente de Honor de la misma) de origen armenio, nacido en Beirut y formado en Harvard que es uno de los gigantes de la Salud Pública y uno de los padres de la Calidad en la Atención Sanitaria. Sus grandes aportaciones en la sistematización de conocimientos especializados, en la mejora de la calidad asistencial, ha sido reconocida mundialmente. Desarrolló el enfoque de estructura, proceso y resultado,

que se convirtió en la base, para medir y mejorar la calidad de la atención sanitaria.

Los Premios de esta Fundación, a la Calidad en Instituciones Sanitarias, se crearon en 1989, con el objetivo de reconocer diferentes aspectos de la calidad de los centros y marcar las tendencias con vistas a un futuro sanitario, vinculado a la excelencia en la atención a las y los pacientes.

Es la primera vez que este prestigioso galardón, va a parar a una institución sanitaria del Principado de Asturias, para reconocer el trabajo realizado a lo largo de su trayectoria.

Desde COCEMFE Asturias y, en especial, desde la Oficina Técnica de Accesibilidad (OTA), en calidad de colaboradores con la Unidad de Evaluación de Calidad del SESPA, nos sentimos orgullosos por su destacada labor, además de felicitar a la unidad y al SESPA,

en su conjunto, por los esfuerzos que se están llevando a cabo, para mejorar la accesibilidad en todos sus centros.

COCEMFE Asturias visibiliza su modelo de rehabilitación en la II Jornada de Fisioterapia “Compartiendo experiencia”

La presidenta de COCEMFE Asturias, **Mónica Oviedo**, intervino en la Mesa 3: *Experiencias en el Tercer Sector*, destacando el impacto positivo del programa de Rehabilitación Continua Mejora en la calidad de vida de las personas usuarias. Su intervención se basó en una presentación elaborada por **Manuel Galán**, fisioterapeuta y coordinador del programa.

El programa Mejora presta servicio actualmente a 525 personas con discapacidad física y/u orgánica en Asturias.

CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD • CES

PARA JÓVENES CON MENOS OPORTUNIDADES

VOLUNTARIADO EUROPEO PARA JÓVENES DE 18 A 30 AÑOS,
FINANCIADO POR LA COMISIÓN EUROPEA

INCLUYE: viaje, alojamiento, manutención, dinero de bolsillo,
seguro médico, y apoyo a la inclusión

Más información: www.cmx.es + <https://bit.ly/2TJM4hx>



"la Caixa" renueva el convenio con la "Red Incorpora Asturias" para el año 2025

En un acto que tuvo lugar el pasado 29 de enero, en la sede de AFESA Asturias, entidad coordinadora de este proyecto, la Fundación "la Caixa", renovó el convenio que regula el desarrollo del Proyecto Incorpora, con unos resultados, en el ejercicio 2024, calificados de extraordinarios, tanto por los y las responsables, como por el personal técnico que lo lleva a cabo.

A través de este programa, la Fundación "la Caixa", en colaboración con diferentes entidades y empresas, ayuda a personas vulnerables y en riesgo de exclusión social, a acceder al mercado laboral.

COCEMFE Asturias, lleva varios años sumándose al Proyecto Incorpora, gracias al trabajo que desempeñan sus técnicos y técnicas del Área de Empleo, con tareas de prospección e identificación de los puestos de trabajo, seleccionando cuidadosamente los perfiles profesionales de los y las demandantes de empleo y realizando labores de acompañamiento de las personas trabajadoras, durante el proceso de contratación y adaptación al puesto de trabajo.

RED INCORPORA RESULTADOS 2024

7 ENTIDADES PARTICIPANTES

1.570 PERSONAS ATENDIDAS

700 INSERCIONES OBTENIDAS

UN 39% PERTENECEN AL COLECTIVO DE LA DISCAPACIDAD

SE VISITÓ A 700 EMPRESAS Y SE GESTIONÓ MÁS DE 700 OFERTAS



EL PUNTO DE AUTOEMPLEO DE COCEMFE ASTURIAS

CREÓ 25 EMPRESAS

Y ATENDIÓ A 69 USUARIOS/AS



Presentación de la edición 2025 de la Red Incorpora Asturias de Fundación "la Caixa".

Además de COCEMFE Asturias, dentro de esta Red Incorpora, existen otras 7 entidades, que desarrollan el programa desde el año 2008. Durante el pasado 2024, los resultados hablan por sí solos: se atendieron a 1.570 personas consiguiendo más de 700 inserciones, de las cuales, el 39% pertenecen al colectivo de personas con discapacidad. Se visitaron casi 700 empresas y se gestionaron más de 700 ofertas de empleo, destacando una notable mejora cualitativa de las inserciones, con respecto a las de años anteriores.

Desde el Punto de Autoempleo que desarrolla COCEMFE Asturias, se crearon 25 empresas para toda la RED y en él, recibieron atención y asesoramiento un total de 69 personas participantes

Con respecto al trabajo de los Puntos Formativos, que se articulan desde las entidades, COCEMFE Asturias, Afesa Nalón y Norte Joven Mieres, presentan unos datos excelentes. Se estima que el 90% de las personas formadas, finalizan esta formación y de ellos, el 61%, consigue acceder a un empleo.

Todo ello representa un éxito, tanto para el propio Proyecto Incorpora, como para nuestra Confederación, que se sitúa como una pieza clave, en la construcción de un territorio socialmente más responsable, hacia aquellas personas que, por sus circunstancias personales, se encuentran en una posición especialmente vulnerable.



Nuevo proyecto de COCEMFE Asturias para la Inclusión Social de las Personas con Discapacidad en la Participación Ciudadana

Todas las personas con discapacidad, independientemente del tipo de discapacidad que presenten, sea psicosocial o intelectual, son perfectamente capaces de participar con eficacia y plenitud, en la vida social que existe dentro de su comunidad.

No obstante, según datos del **Observatorio de Servicios Sociales, Obsevass**, el 50% del total de las 125.124 personas con discapacidad del Principado de Asturias, presentan un alto grado de discapacidad, que las vincula, además, a altos niveles de dependencia, lo cual, las coloca en una situación de especial dificultad y vulnerabilidad, a la hora de acceder a participar en la vida social, a la cual tienen derecho, como ciudadanas y ciudadanos. Además, si a esto, añadimos que, muchas de estas personas presentan bajos niveles educativos, baja autoestima, mayor desprotección sanitaria, sin obviar la variable de la locación en zonas rurales, donde la accesibilidad es crítica, su grado de participación ciudadana, es significativamente bajo o incluso, inexistente.

Todo ello, lleva aparejada una cuestión muy discriminadora y, es el hecho de que, en la mayoría de las ocasiones, no se consulta a las personas con discapacidad, a la hora de adoptar decisiones determinantes sobre cuestiones que afectan directamente a su vida.

Es por todo ello que, desde COCEMFE Asturias, inauguramos este Proyecto con el fin de garantizar la participación activa del colectivo de la discapacidad en todos los procesos y toma de decisiones dentro de sus entornos y comunidades, promoviendo, de esta forma, su inclusión social y mejorando su autonomía personal y su calidad de vida. Una vez analizados los datos e identificadas las palancas que pueden activar un cambio en torno a esta problemática, desde la confederación, nos proponemos impulsar la



autonomía personal y el proceso de autodeterminación. También trataremos de buscar el empoderamiento personal, incorporando personas con discapacidad en foros de participación ciudadana que no sean específicos de la discapacidad, para fomentar, precisamente, su inclusión social dentro de un marco comunitario en el que se relacionen en igualdad y sin ningún tipo de discriminación, con personas sin discapacidad.

Garantizar la participación activa y efectiva de las personas con discapacidad en la vida social y en la toma de decisiones es fundamental para su inclusión, autonomía personal y mejora de su calidad de vida

Por supuesto que, una parte importante de este Proyecto, es contar con nuestras **25 asociaciones**, con el fin de que se puedan realizar intervenciones adaptadas a cada necesidad individual de las personas asociadas. También, en buena lógica, las asociaciones, son las plataformas idóneas para derivar a personas susceptibles de participar en el Proyecto.

Otra cuestión que es necesario mencionar y que será de gran ayuda, es contar con el apoyo de la **Oficina Técnica de Accesibilidad, OTA**, ya que, reiteramos la importancia de la corrección de situaciones que vulneran la accesibilidad universal, imprescindible para que los procesos de participación ciudadana de las personas con discapacidad, lleguen a buen término, así como la detección y supresión de la brecha digital, otra barrera más sutil y menos evidente, pero que impide, también, la autonomía personal.



NORTEMECANICA, S.A.

Tel: 985 579 857 - Fax: 985 579 867
e-mail: administracion@nortemecanica.es
Polígono de Tabaza, E-5. 33469. Logreza-Carreño (Asturias)

CEE DE COCEMFE ASTURIAS

GRUPO INICIATIVAS

GRUPO INICIATIVAS DE COMUNICACIÓN INTERNA, S.L.

Pero, ¿Qué regalo estás buscando?

REGALO PUBLICITARIO PERSONALIZADO, ARTÍCULOS PROMOCIONALES Y DETALLES CORPORATIVOS PARA PUBLICITAR TU EMPRESA.

Llámanos nuestra mejor oferta te espera **985 392 290** y visita nuestro catálogo de productos en www.grupoiniciativas.com



Día Mundial de las Enfermedades Raras 2025

Tres actos para conmemorar una de las fechas más importantes en el calendario de COCEMFE Asturias



PUNTO INFORMATIVO EN EL HUCA

Como en ediciones anteriores, este día tan señalado para nuestra confederación, dio comienzo el día 28 de febrero, con la instalación de una mesa informativa en la entrada del edificio de Consultas Externas del HUCA, como acto de visibilización de las EERR y de sensibilización, ante unas patologías de las que la sociedad apenas tiene constancia, pero que son tremendamente lesivas para las personas afectadas y sus entornos familiares.

En este punto de información, **nuestras 14 asociaciones que representan a este colectivo**, distribuyeron información acerca de los servicios que ofrecen y también, facilitaron, a través de este conocimiento, el acceso a los mismos.

Los medios de comunicación, nos acompañaron en esta jornada, en la que, nuestra Presidenta, Mónica Oviedo, dio a conocer una serie de datos importantes sobre las enfermedades de baja prevalencia, como el hecho de que tienen un impacto muy negativo, tanto en las personas enfermas, como en sus familias, impidiendo el desarrollo de una vida con unos mínimos de calidad y de autonomía personal, ya que, en muchas ocasiones, vienen acompañadas de situaciones de dependencia, asociadas a la discapacidad que provocan.



“La Investigación, nuestra esperanza” es un lema que refleja la lucha incansable de quienes conviven con enfermedades raras, apostando por la ciencia como camino hacia la calidad de vida

Además, se acompañó esta información, con datos estadísticos, con respecto a la incidencia e impacto que las EERR tienen en nuestra sociedad y en nuestro sistema sanitario. Como siempre, se resaltó el lema, “La Investigación, nuestra esperanza” como aspiración del colectivo, frente a unas patologías que suelen ser congénitas, crónicas, degenerativas y con un interminable recorrido diagnóstico que se establece entre los 8 y 10 años.



ACTO EN TRASCORRALES

El segundo acto conmemorativo, que tuvo lugar el 3 de marzo, se trasladó a un entorno emblemático del casco histórico de la ciudad de Oviedo, la Plaza de Trascorrales. En esta ocasión, COCEMFE Asturias, colaboraba en la organización del mismo, a cargo de la Federación Española de Enfermedades Raras,



FEDER, que reunía a pacientes, asociaciones, familiares, profesionales y representantes del ámbito científico y sanitario.

Contamos como anfitrión, con el Alcalde de Oviedo, **Alfredo Canteli**, que dirigió unas palabras al público, en las que ofrecía el apoyo de la corporación municipal para dar visibilidad y respaldo institucional a las personas afectadas y a sus familias.

Posteriormente, la Presidenta de COCEMFE Asturias, **Mónica Oviedo** y el Representante de Feder en Asturias, **Andrés Mayor**, hicieron hincapié, en sus respectivas intervenciones, sobre la importancia que tiene el trabajo que se desarrolla desde el entorno asociativo para, a continuación, dar la palabra a las entidades integrantes de ambos colectivos, que leyeron un manifiesto, donde se recogían sus principales demandas.

En el escrito, se interpelaba a las distintas administraciones, sobre la necesidad de establecer una estrategia conjunta dentro de nuestra comunidad autónoma, para combatir los efectos de estas patologías. También se mencionaba la necesidad de mejorar el sistema de información epidemiológica y la asignación de los recursos necesarios en investigación y atención sanitaria

específica, además de reivindicar el acceso equitativo a los llamados “medicamentos huérfanos” y la agilización de los trámites relacionados con la valoración del grado de discapacidad.

El Presidente de FEDER, **Juan Carrión**, clausuró el acto, insistiendo en la necesidad de reforzar el apoyo institucional, para garantizar el acceso a los servicios y tratamientos adecuados, para todas las personas afectadas.

ACTO CON LA REINA LETICIA

Pero el eje central de los actos conmemorativos del Día mundial de las Enfermedades Raras, tuvo lugar, el día 4 de marzo, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, donde contamos con la presencia y el apoyo de **Su Majestad, la Reina Doña Letizia**.

En un acto de reafirmación del compromiso hacia las personas afectadas, la Reina, destacó en su intervención que, “las voces de las personas con enfermedades raras, nos desafían y su clamor debe traducirse en acción para toda la sociedad”.

A continuación, el Presidente de FEDER y su Fundación, **Juan Carrión**, presentó la ponencia “pERsonas”. En ella, se pone de manifiesto la necesidad de colocar a las y los pacientes, en el centro de las políticas sanitarias y de la investigación, para hacerlos beneficiarios directos de los avances científicos que acerquen a este colectivo, a unos umbrales mínimos de calidad de vida.

Los “Reconocimientos 2025” pusieron un colofón cargado de emotividad al acto, donde, la entrega de estos galardones, por parte de la Reina Doña Letizia, distinguieron el trabajo de personas y entidades, que contribuyeron de forma determinante, a la mejora de la calidad de vida de las personas que conviven con las enfermedades raras. El acto, también contó con la presencia de la Ministra de Sanidad, **Mónica García**, y del Presidente del Principado de Asturias, **Adrián Barbón**.

En sus respectivas intervenciones, reiteraron el compromiso de sus administraciones para mejorar la atención sanitaria, fomentar la investigación y garantizar los recursos suficientes para combatir las enfermedades raras. El Presidente del Principado, anunció la implementación de un plan integral de atención en Asturias, que incluirá la creación de una unidad de enfermedades raras en el HUCA, reivindicación histórica del colectivo de personas afectadas.

Finalmente, hubo un llamamiento a la acción, para todas aquellas entidades y administraciones, partícipes de la lucha contra las enfermedades raras. Llamamiento del que, desde COCEMFE Asturias, nos hacemos eco, plenamente y con un total compromiso hacia el colectivo, trabajando para que sus necesidades sean atendidas y que la sociedad, en su conjunto, les brinde la cobertura y el respaldo que merecen



El Área de Formación y Empleo de COCEMFE Asturias, arranca el Programa Integral de Orientación y Mejora de la Empleabilidad, PIOME

Como en años anteriores el Programa PIOME, financiado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, a través del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias, se dedica a mejorar la empleabilidad de personas demandantes de empleo, con un perfil laboral complejo o con especiales dificultades para integrarse en el mercado de trabajo. Esto quiere decir que abarca un espectro heterogéneo, en el que caben personas con y sin discapacidad.

Esta nueva edición, se distingue de las de años anteriores, en que el periodo de asistencia, materializado en las acciones de orientación laboral y formativas correspondientes, abarca dos años en lugar de uno, cuestión que llevará implícita una mejora sustancial en las posibilidades de inserción laboral de las personas beneficiarias.

Las píldoras formativas consisten en cursos gratuitos caracterizados por su flexibilidad y practicidad, diseñados para la especialización del alumnado en diferentes materias. Estos cursos, además, están adaptados a los requisitos formativos de estos perfiles laborales, ofreciendo todo lo necesario, para que las y los asistentes, sean capaces de observar y cuidar de su propio aprendizaje y progresos, tanto en la modalidad física presencial, como en la digital, on-line.

La vocación adaptativa de los cursos del PIOME, se concreta en la diversidad temática que exhibe el catálogo de formación de COCEMFE Asturias, que abarca diferentes sectores laborales, como la **Construcción**, donde las acciones formativas se centran en el Manejo y Seguridad de las Carretillas y cursos de Prevención de Riesgos Laborales.

PIOME
Programa Integral de Orientación y Mejora de la Empleabilidad

**TU FUTURO ES LO PRIMERO
INVIERTE EN EL**

■ **EL PIOME es tu programa de empleo**
FLEXIBLE, PRÁCTICO, ACTIVO Y GRATUITO...

- Adaptado a las necesidades formativas del alumnado.
- Ofrece toda la que necesitas para obtener tu aprendizaje.
- La formación se ofrece en modalidad:

Presencial Online Las dos opciones

Se puede elegir la modalidad

Más información e inscripciones
984189695

Colabora:

■ **ESPECIALIZATE EN LAS SIGUIENTES MATERIAS**

ACTIVIDADES COMERCIALES Y GESTIÓN DE ALMACÉN

- ATENCIÓN AL CLIENTE: 30 h.
- OPERACIONES DE CAJA EN LA VENTA: 40 h.
- OPERACIONES AUXILIARES DE ALMACÉN: 30 h.
- GESTIÓN DE PEDIDOS Y STOCKS: 30 h.
- CONTROLADOR/A DE ACCESOS: 40 h.

CONSTRUCCIÓN

- SEGURIDAD Y MANEJO DE CARRETILLAS: 8 h.

TRANSPORTE

- MANEJO SEGURO DE TRANSPALETA: 3 h.

INDUSTRIA ALIMENTARIA

- MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS: 8 h.

TIC

- COMPETENCIAS DIGITALES: 40 h.
- SEGURIDAD DIGITAL, FIRMA DIGITAL Y FACTURA DIGITAL: 40 h.
- CURSO BÁSICO DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL: 40 h.

... Y MUCHO MÁS

www.cocemfeasturias.es

En el sector de las **Tecnologías** de la Información y la Comunicación, se ponen a disposición del alumnado, cursos de Competencias Digitales y de Inteligencia Artificial, así como del manejo intermedio y avanzado de software imprescindible como el Word o Excel y se incide en la seguridad



ESPECIALÍZATE EN LAS MATERIAS:

- Atención al cliente
- Operaciones de caja en la venta
- Operaciones auxiliares de almacén
- Gestión de pedidos y stock
- Controlador/a de accesos
- Seguridad y manejo de carretillas
- Manejo seguro de transpaleta
- Manipulador/a de alimentos
- Competencias digitales
- Seguridad, firma y factura digital
- Curso básico de Inteligencia Artificial

digital, con cuestiones tan importantes como la facturación y la firma digital.

Otro importante sector que se trabaja en el PIOME, es el del **Transporte**, con cursos para el manejo con seguridad de la Traspaleta, Manual y Eléctrica, así como lo relacionado con la Gestión de los Repartos.

En lo referente a las **Actividades Comerciales** y la **Gestión de Almacenes**, el abanico temático es muy amplio, con cursos de Atención y Fidelización del Cliente, Ope-

raciones de Caja en la Venta, Auxiliares y Gestores Administrativos de Almacén, Control de Accesos y Gestión de Pedidos y Stoks.

También hay oportunidades en el sector del **Turismo**, donde hay hueco para cursos tan específicos, como el de Monitor/a para Ludotecas de Hoteles.

Por otro lado, en el sector de la **Alimentación y su industria**, destacan los cursos de Manipulador/a de Alimentos, Primeros Auxilios para sectores no sanitarios, Atención Telefónica y Atención Telefónica Especializada en Quejas y Reclamaciones. También se dan cursos de **Competencias Clave**, como la Lengua Castellana o Extranjera y las Matemáticas.

La calidad contrastada de la formación, así como del personal técnico y docente de COCEMFE

Las píldoras formativas consisten en cursos gratuitos caracterizados por su flexibilidad y practicidad, diseñados para la especialización del alumnado en diferentes materias

Asturias, junto con los medios y las infraestructuras con las que cuenta el alumnado, augura un éxito rotundo de este programa. **Es necesario poner en valor la colaboración de los Ayuntamientos de Avilés y Vegadeo**, que pone a disposición de este trayecto formativo, espacios aptos para el desarrollo del programa de orientación. Todo ello, redundando en un objetivo tan loable, como la mejora de las posibilidades de acceso al mercado laboral de aquellas personas con especiales dificultades, siendo como es, el empleo, un derecho fundamental para que todas las personas puedan desarrollar una vida plena y autónoma.

Una APP con todas las funcionalidades para moverte en bus por Gijón / Xixón.

APPtualízate
MÁS RÁPIDA, MÁS EFICAZ, MÁS CERCA DE TI.

EMTUSA

Información de líneas y paradas.

Alarmas. Tu bus se encuentra cerca de la parada elegida.

Planificar rutas. Tiempos estimados de llegada de tu bus.

Recarga Online. Tarjeta de Transporte y/o Tarjeta Ciudadana.

Avisos. Incidentes en trayectos.

Favoritos. Paradas favoritas y recientes.



Gijón



Deporte adaptado en el Centro de Atención Integral de COCEMFE Asturias



Las usuarias y usuarios del CAI de Viesques, tienen la oportunidad de disfrutar de una sesión semanal de práctica deportiva adaptada, de la mano de **FEDEMA, Federación de Deportes para Personas con Discapacidad del Principado de Asturias**, concretamente con la práctica del deporte paralímpico Boccia.

Para ello, cuentan con la coordinación y el asesoramiento de una monitora experta de FEDEMA, **Ainhoa Martínez Oleas**, que organiza dichas sesiones con entrenamientos y partidos, orientados a fomentar la práctica de este deporte, que aúna la destreza física con la estrategia mental.

El deporte del Boccia, tiene la particularidad de ser uno de los pocos, muy pocos deportes, que no tiene un precedente en el universo de los deportes convencionales, es decir, es un deporte expresamente diseñado para que pueda ser practicado por personas con grandes discapacidades físicas, originalmente personas con parálisis cerebral. En él, las jugadoras y jugadores, aunque requieran una asistencia para entregarles las bolas o la canaleta (en caso de que ésta sea necesaria), son los últimos en tocar la bola antes de su lanzamiento y totalmente autónomos para



Ainhoa y Beatriz, Monitora y Directora de FEDEMA.

decidir la estrategia y aplicar la fuerza, dirección o velocidad en la tirada. Es muy interesante destacar este grado de autonomía personal que alcanzan las y los deportistas en el Boccia, pese a tener grandes discapacidades físicas, ya que, se pueden utilizar los miembros superiores, inferiores o, incluso, la cabeza, a través de un puntero similar al que se utiliza para accionar un teclado.

Aunque existen algunas similitudes entre el Boccia y la Petanca, hay que reiterar que no es una petanca adaptada y, sorprende la complejidad que alcanzan las reglas de juego y las estrategias de partido, de ahí que no es extraña la buena acogida y la afición que genera entre aquellas personas que lo practican. De hecho, durante la realización del reportaje, hemos sido testigos de la gran habilidad en las tiradas que manifestaban las usuarias y usuarios del CAI, con tan solo unos pocos meses de práctica.

Hablamos con la Directora Técnica de FEDEMA, **Beatriz Álvarez Valderrama**, que estaba presente durante el entrenamiento, para que nos aportara un poco de luz sobre este deporte tan desconocido y con tantas posibilidades para las personas con grandes discapacidades físicas.

Es muy importante poner en valor la práctica deportiva, sea cual sea el grado de discapacidad de una per-

Diseñado específicamente para personas con grandes discapacidades físicas, el Boccia permite un alto grado de autonomía en la toma de decisiones y ejecución del juego, combinando destreza física y estrategia mental

sona, ya que, no se trata solo de un beneficio en la calidad de vida, en lo que respecta al ocio, sino que estamos hablando del deporte como práctica terapéutica saludable, tanto para la parte física, como para la parte emocional de las personas. Que el deporte genera un modo de vida saludable y socialmente integrador, es una obviedad y el Boccia llega a todas las personas, independientemente del grado de discapacidad.

El juego, que se lleva a cabo con bolas de diferentes colores (azules y rojas) consiste en acercar lo máximo posible tus bolas a otra bola (blanca) denominada diana e intentar también, con tu tirada, separar las bolas de los jugadores o jugadoras contrarias, de ella.

El campo reglamentario mide 12,5x6 metros y es vital que la superficie sea lisa y regular para que las bolas puedan correr perfectamente y se pueda poner en juego toda la precisión y estrategia en las tiradas, ya que, hay que recordar que el reglamento es complejo.

El juego es mixto y los y las deportistas se agrupan en cuatro categorías que dependen del grado de discapacidad, movilidad y caracte-



La creciente afición entre los usuarios/as del CAI podría llevar a la formación de un equipo competitivo, abriendo la puerta a futuras participaciones en torneos y encuentros deportivos



rísticas funcionales: BC1, BC2, BC3 y BC4. Algunas de estas categorías pueden disponer de la asistencia de una persona auxiliar, siempre que su categoría lo permita y exclusivamente a demanda de la persona que juega.

Parece que el Boccia ha llegado al CAI de COCEMFE Asturias para quedarse y no descartamos, dada la afición que genera, un paso siguiente hacia la competición, lo cual nos invitaría, desde Ser Capaz, a cubrir los futuros encuentros deportivos de nuestro equipo.



Desde **205.000 €+IVA**

Descubre



Nuevo Residencial
en Gijón



Viviendas de 2, 3 y 4 dormitorios
Amplias terrazas
Alta eficiencia energética, letra A
Piscina y sala polivalente

Oficina de venta:

CALLE ASTURIAS 16, GIJÓN



UBICACIÓN:
NUEVO ROCES
GIJÓN

646 23 53 61

LOS ALAMOS

comercial@alamos.es

Plazas de aparcamiento reservadas para personas con movilidad reducida en el HUCA

Son muchas las personas de nuestro colectivo que utilizan con cierta asiduidad los servicios que presta el HUCA y que necesitan una plaza de aparcamiento reservada, para poder llevar a cabo esas visitas con un mínimo de garantías.

Desde COCEMFE Asturias somos conocedores que, en ocasiones, estas visitas pueden llevar aparejada una situación de constante incertidumbre. Los y las usuarias deben saber si será posible acceder a una plaza de aparcamiento adaptada a sus necesidades específicas y a una distancia razonable de la consulta o del servicio que van a utilizar.

De ahí, que vemos la necesidad de aportar información que pueda ser de utilidad para aquellas y aquellos que usen dichas plazas, con respecto al número y a la ubicación de las mismas, ya que, si bien es cierto que la cantidad de plazas reservadas a personas con movilidad reducida en los aparcamientos del HUCA, es notablemente superior a los mínimos que exigen las normativas, también es cierto, que aquellas que se sitúan en lugares más próximos a las entradas o que resultan más visibles, se saturan con mayor facilidad.

Para aportar datos objetivos sobre ellas, del total de 2.059 plazas de aparcamiento existentes en las instalaciones hospitalarias, **69 plazas están adaptadas y reservadas a personas con movilidad reducida.**

En el exterior se ubican 18 plazas

En el Parking 1, son 20 plazas

En el Parking 2, son 22 plazas

En el Parking 3, son 9 plazas



Entrada al parking 1.



Plazas en el parking 1.

Desde el SESPA, nos informan también, que las plazas que tienen menos demanda y que suelen estar desocupadas, son las que se ubican en el Parking 1 y que tienen, además, una comunicación directa y accesible a través de un túnel hasta el edificio de consultas, por lo que, es positivo potenciar su utilización. Y la primera media hora es gratis.

Confiamos en que esta información, junto con el plano que aporta, sea valiosa para todas las personas usuarias del hospital y quedamos a disposición de todos y todas, para cualquier aclaración que sea precisa, con respecto a dichas ubicaciones.

Plano del HUCA



* Marcan los lugares donde se encuentran las plazas para personas con movilidad reducida.

Actuando contra la Violencia de Género en la Mujer con Discapacidad

Las Mujeres con Discapacidad, representan un 60% del total de las personas con discapacidad de nuestro país. En el Principado de Asturias, no obstante, el porcentaje se sitúa en el 47%. **Estas mujeres muestran generalmente, según datos de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, grados de discapacidad superiores, mayor dificultad en la movilidad y una tendencia a la necesidad de apoyo por parte de una tercera persona.** Todo ello sumado, les confiere un alto grado de dependencia.

Atendiendo también a la existencia de bajos niveles educativos, menor actividad laboral, puestos de trabajo mal remunerados y de escasa responsabilidad, forman una serie de factores que condicionan situaciones personales de baja autoestima, aislamiento social, dependencia física, económica y emocional. Un cóctel nocivo, que propicia que se conviertan en un colectivo de extrema vulnerabilidad, en lo referente a potenciales situaciones de violencia física, emocional, económica y sexual.

Dadas las circunstancias, el Ministerio de Igualdad, ya contempla seriamente la variable de la discapacidad, cuando realiza estudios y estadísticas de su evolución e incidencia. Los datos que arroja la Macroencuesta de Violencia contra la Mujer, hablan por sí solos. La discapacidad es determinante, al situar a las mujeres como objetivo de la violencia de cualquier tipo. El 40% de las mujeres con discapacidad ha sufrido algún tipo de violencia, por parte de su pareja, frente al 31,9% de las mujeres sin discapacidad.

Desde COCEMFE Asturias, nos hacemos cargo de la ineludible necesidad de abordar el problema, para lo que, ponemos en marcha el Programa de



El 40% de las mujeres con discapacidad ha sufrido algún tipo de violencia

Prevención de la Violencia de Género en la Mujer con Discapacidad, una herramienta que tiene como objetivo, erradicar esta lacra social, fomentan-

do la autonomía personal, actuando en el campo de la prevención y mejorando la calidad de vida de las mujeres con discapacidad, para empoderarlas frente a la violencia de género.

Llevado a la práctica, se establece un **Punto de Atención Especializado contra la Violencia de Género** y dirigido a las mujeres con discapacidad. En él, la atención que recibe cada mujer se personaliza, atendiendo a sus necesidades, recursos, características personales y capacidades. También, otra herramienta de lucha, contra este tipo de violencia, es la elaboración de una **Guía de Prevención**, donde se da a conocer a las potenciales víctimas de violencia, los recursos que tiene la administración, los itinerarios que deben seguir o, muy importante, el reconocimiento temprano de indicios que pudieran desembocar en situaciones de violencia contra ellas.

#016 PARA TODAS

Atención a todas las formas de violencia contra las mujeres

016

016-online @igualdad.gob.es

violenciagenero.igualdad.gob.es

WhatsApp 600 000 016

#TODAS LA VIOLENCIA, LA VIOLENCIA, LA VIOLENCIA



016 ATENCIÓN A VÍCTIMAS DE VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



C/ Casimiro Velasco, 16. GIJÓN
985 34 67 56

Avda. Langreo, 9. EL BERRÓN
985 74 40 67

www.construccionessilca.com

los alces

ROPA DE VESTIR.
HOGAR Y TEXTILES

GIJÓN: Avda. Manuel Llana, 5. T. 985 152 776 - MIERES: Numa Guillou, 22. T. 985 466 364
AVILÉS: Dr Severo Ochoa, 4. T. 985 527 379



La accesibilidad no es un extra, es un derecho

Se preguntaba el economista Fernando Alonso en uno de boletines del CEAPAT ya en el año 1999 ¿por qué seguimos viendo casas recién construidas que no solo no respetan la legislación sino tampoco la más mínima lógica funcional sobre accesos? Afán especulativo, desconocimiento, cuestión de costumbres...

Si tuviéramos que enumerar las dificultades con las que se encuentra una persona en el acceso a la vivienda en el marco económico actual, todas ellas se verían agravadas en el caso de las personas con discapacidad. Sumado a todo esto hay un factor clave, que es determinante en cuanto a la relación de la persona usuaria con su propio entorno.

LA ACCESIBILIDAD

En la actualidad debemos hablar de un modelo de cuidados que permita a las personas vivir con autonomía. Para esto es necesario disponer de una vivienda que cumpla con unas condiciones mínimas de accesibilidad. Los condicionantes que impone el modelo de distribución de espacios en las viviendas hasta día de hoy, aprovechando al máximo la edificabilidad y por tanto yendo a mínimo en dimensiones no facilita

las cosas a las personas con dificultades en la movilidad. Resulta además que el parque de viviendas que resulta más asequible en cuanto a precio son las viviendas con más barreras arquitectónicas.

Tal y como está el mercado inmobiliario, solamente podemos pensar como alternativa a la compra de vivienda de nueva construcción, la reforma o la rehabilitación de vivienda. Otra medida que podría mejorar esta problemática sería la construcción de vivienda protegida.

Hablamos del tema de la vivienda con profesionales de la **Oficina Técnica de Accesibilidad** de COCEMFE Asturias, que trabajan en la promoción de la accesibilidad en todos los ámbitos.

Para lo primero reforma o rehabilitación, resultan IMPRESCINDIBLES las

ayudas para la mejora de la accesibilidad ¿Cuál es la razón?

*“Una vivienda accesible, ha sido concebida desde el comienzo con la idea de poder ser utilizada por cualquier persona. Es importante en este diseño, considerar la **cadena de accesibilidad**, esto quiere decir que, en el proceso de interacción del usuario con su vivienda y entorno, sea posible aproximarse, acceder, usar y salir de todo espacio o recinto con autonomía, facilidad y sin interrupciones”.*

Cuando una persona con discapacidad decide reformar una vivienda tiene que, casi obligatoriamente, intervenir en los elementos comunes del edificio y he aquí la primera valla de esta carrera de obstáculos. Conseguir el **acuerdo** del resto de propietarios para bajar el ascensor a la cota de la calle,

o para eliminar el escalón de la entrada no siempre es tarea fácil. La falta de recursos económicos o de ayudas suele confundirse con la falta de empatía y solidaridad vecinal. Es ahí donde la administración debe intervenir promoviendo la mejora de la accesibilidad con planes y subvenciones.

El **Plan Estatal de Vivienda y el Principado de Asturias** han dotado en la última convocatoria a nuestra región de una importante cuantía para estas ayudas, las cuales se materializarán en este año en importantes ayudas para la instalación de ascensores en edificios en altura, lo cual permitirá aumentar la dotación de viviendas susceptibles de ser reformadas para convertirse en viviendas accesibles. Es un paso, aunque queda mucho camino por recorrer.

“En la OTA asesoramos en la presentación de solicitudes para estas ayudas, cuando la convocatoria está abierta, pero también lo hacemos en las características que ha de tener la vivienda para desarrollar las actividades de la vida diaria con autonomía. Además, contamos con el asesoramiento de una Terapeuta Ocupacional que valora, informa y entrena con productos de apoyo y puede realizar una evaluación funcional del entorno con propuesta de adaptaciones adecuadas al perfil de cada persona”.



Baño con grúa en las viviendas accesibles que se están construyendo en La Camocha, Gijón.

En cuanto a la vivienda nueva ¿existen, por ejemplo, viviendas en el mercado para personas usuarias de silla de ruedas?

“Existen, aunque desde la crisis de 2007, al igual que la vivienda protegida han descendido mucho. Esto sucede porque la construcción de estas viviendas está relacionada con la cantidad de vivienda protegida, construida, promocionada o subvencionada por la administración pública, cuatro de cada cien, deben ser accesibles según la legislación vigente”.

El código técnico de la edificación establece las condiciones que debe cumplir una vivienda accesible para usuarios de silla de ruedas y contempla unas dimensiones en puertas y radios de giro que permiten el desenvolvimiento de la persona con autonomía, comodidad y seguridad. ¿Creéis que la entrada en vigor de este reglamento ha mejorado la accesibilidad en las viviendas de nueva construcción?

“Muchísimo, sobre todo en las zonas comunes del edificio. También las Normas de Habitabilidad del Principado de Asturias de 2018 han mejorado mucho en este sentido”.

Entonces, ¿la accesibilidad está en auge?

“Por supuesto, hay que tener en cuenta que el mercado de la vivienda, hasta ahora, estaba destinado a personas jóvenes, la mayoría de ellos, compradores de su primera vivienda. Se avecina un cambio de modelo, pues en Asturias cada vez la población está más envejecida y lo que necesitan es un cambio de vivienda hacia una vivienda más accesible. Esperemos que aunque sea subsidiariamente esto repercuta para bien en las personas con discapacidad”.



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

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

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

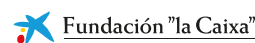
- En la calle Fray Ceferino, Nº 29 bajo izda. de Oviedo
- También por teléfono en los números: 985 963 076, 680 202 060
- O bien por mail dirigiéndose a: faedis@faedis.es o info@faedis.es



Cofinanciado por
la Unión Europea



Fondos Europeos





SOLIDARIA

www.xsolidaria.org

MARCA LA CASILLA



106

Actividades de Interés Social

y haz que lo bueno llegue

Con el hashtag **“HAZQUEPASE”** arranca la nueva campaña de la X Solidaria, para hacer que lo bueno llegue o, dicho de otra forma, que esa pequeña parte de nuestra asignación tributaria, un 0,7%, se convierta en algo muy grande, sirviendo de ayuda a las personas más vulnerables de la sociedad.

Para dar la salida a esta nueva campaña, **Juan Cofiño**, Presidente de la Junta General del Principado de Asturias, hizo de anfitrión en el salón Europa, de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, acompañado de la Consejera, **Marta del Arco**, así como del Presidente de la Mesa del Tercer Sector de Asturias, **Víctor García**, La Videpresidenta del Comité de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), **Mónica Oviedo**, acompañados de diputados y diputadas de los grupos parlamentarios, así como **Adrián Vega Fernández**, de la Asociación Síndrome de Down de Asturias, e **Isabel González Cubillas**, de Mar de Niebla.



La presentación en Asturias de la campaña "La X Solidaria" se realizó en la Junta General del Principado.

Todas y todos los invitados a la mesa del acto, intervinieron para apoyar con argumentos, lo que supone esta recaudación. Juan Cofiño puso en valor la solidaridad que se desprende de los datos del Principado que indican que, aproximadamente la mitad de contribuyentes, marca la casilla. Sin embargo, tanto él, como Víctor García, dijeron que es necesario hacer un llamamiento a esa otra mitad que nos queda por acercar a la solidaridad. La Consejera, por su parte, comentó la importancia que supone esa recaudación para cientos de proyectos que afectan a miles de personas y que no podrían seguir adelante sin la financiación procedente de este 0,7%, además de añadir que, no supone ningún esfuerzo ni merma

para las personas que contribuyen. Por último, Mónica Oviedo, destacó también la transparencia con la que se gestionan estos fondos de ayuda, que se reparten entre las ONG's de Acción Social, a través de subvenciones resueltas mediante convocatorias de concurrencia competitiva.

Como en anteriores campañas, es fundamental trasladar el conocimiento a los y las contribuyentes, en el sentido, en que, la acción de **marcar la casilla 106** no cuesta nada y, sin embargo, su repercusión social es enorme. Ese 0,7% llega a miles de asturianos/as para que puedan seguir adelante. Además, no es excluyente, respecto a la casilla de la iglesia, ya que, se pueden marcar

ambas opciones y la ayuda no se reparte, sino que se multiplica, un 0,7% a cada una, en total un 1,4% de ayuda y no cuesta nada más que el esfuerzo que supone poner una "X" en una casilla, cuando hacemos nuestra declaración.

La diversidad de los/as destinatarios es amplia, muy amplia, pero siempre, con un denominador común, colectivos en situación de vulnerabilidad o

Al marcar la CASILLA 106 de "Actividades de Interés Social" o X SOLIDARIA en la declaración de la renta, la persona contribuyente ayuda a miles de asturianos/as

en situación de desigualdad, personas con carencias y con necesidades que, de otra forma, no llegarían a cubrir, de ahí la importancia de esta acción tan simple y tan determinante, a la vez.

Con estos fondos, se llevan a cabo programas y acciones que repercuten directamente en estos colectivos y en la mejora de su calidad de vida y, España es un país SOLIDARIO, con mayúsculas. Recordemos los datos del ejercicio pasado, 2024, en donde se consiguieron recaudar 512 millones de euros, registrando un aumento de 36 millones, con respecto a la declaración anterior.

Pero todavía, quizás por falta de información, en el Principado de Asturias, hay más de 200.000 contribuyentes que dejan esa casilla sin marcar. De ahí el esfuerzo que se lleva a cabo en sensibilización y comunicación, todos los años por estas fechas para que, las campañas cumplan con su cometido y sean capaces de hacer ver la importancia y la repercusión social que tiene este gesto tan sencillo y gratuito.

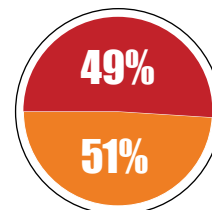
Revisemos siempre nuestros borradores antes de validarlos, porque, en la mayoría de los casos, esta casilla 106 está sin marcar, cuando nuestra declaración la hace la administra-

EN ASTURIAS SE RECAUDARON EN EL AÑO 2024 10.939.015 €



563.376 personas hicieron la declaración de la renta

276.493 declarantes dejan en blanco o solo marcan la X para la iglesia



286.883 declarantes marcaron la casilla 106 para fines sociales

▲5.745 más que en 2023

DECLARANTES	PORCENTAJE	CASILLA
215.766	38,3%	No marcan NINGUNA
183.839	32,63%	Marcan la casilla 106 fines sociales
60.727	10,77%	Solo marcan la X de la iglesia

Si todos los declarantes marcaran la X solidaria se podría recaudar 18.868.818 € y este es el objetivo

Y recuerde SE PUEDEN MARCAR AMBAS OPCIONES: FINES SOCIALES E IGLESIA lo que otorgará, un 0,7% a cada una

ción o una tercera persona. Solo en nuestra comunidad autónoma, estos y estas 215.766 contribuyentes, no marcan ninguna casilla, las dejan en blanco. Lo que supone una cuantía de **5.069.008€ que se quedan sin destinar a fines sociales**. Pero también hay que anotar el hecho de que la comu-

nicación funciona, porque, de año en año, comprobamos como los datos mejoran. Hemos de ser optimistas y seguir trabajando en sensibilización y difusión, en todas las plataformas y medios a nuestro alcance. **El objetivo de futuro es colocar el listón de la solidaridad tributaria, en el 100% absoluto.**

A.C.G. Ingeniería, S.A.

INGENIERIA - MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES ELECTRICAS

Polígono Ind. de Falmuria, Nave 28 - 29
Calle Carrió, Nº9
33438 PRENDES - CARREÑO
PRINCIPADO DE ASTURIAS

Tfno.: 985887661 Fax: 985887737
E-mail: acg@acgingenieria.com
Web: www.acgingenieria.com

Zitrón

Sistemas de ventilación subterránea

zitron.com

Antonio Blanco

Director
de Fundación
Alimerka



Desde la redacción de Ser Capaz, hemos tenido ocasión de conversar con una persona muy ligada, tanto a nuestra federación, como a la mayoría de nuestras asociaciones. **Antonio Blanco, Director de la Fundación Alimerka**, entidad de sobra conocida por nuestro colectivo por su compromiso con las necesidades y reivindicaciones de las personas con discapacidad del Principado de Asturias.

Pero La Fundación Alimerka, que lleva ya con nosotros más de 20 años, no trabaja únicamente con nuestro tejido asociativo, sino que sus acciones solidarias abarcan otros frentes de gran calado comunitario. El trabajo de la Fundación, se basa en tres pilares fundamentales que ellos clasifican en:

Acción Social

Asistencia Alimentaria

Salud y Discapacidad

Por medio de la **Acción Social**, dan cobertura y apoyo a proyectos de intervención e inclusión social y a los relacionados con personas refugiadas. Además, conceden bonificaciones por compra de alimentos a entidades no lucrativas y trabajan con transeúntes y personas en riesgo de exclusión social a través del Centro de Día Concepción Arenal, en la ciudad de León.

En el campo de la **Asistencia Alimentaria**, la Fundación emite vales y tarjetas de compra de alimentos, destinados a personas con necesi-

dades específicas nutricionales o con recursos limitados, siempre con la mediación de organizaciones y entidades del sector social. En esta línea de actuaciones, la Fundación persigue, además, la erradicación del desperdicio alimentario, una problemática que preocupa especialmente a nuestra sociedad y apuesta firmemente por crear medidas relacionadas con la sostenibilidad, la seguridad alimentaria y la pedagogía en el campo de la nutrición.



El compromiso de la Fundación Alimerka va más allá de la ayuda: es un vínculo real y constante con quienes más lo necesitan, construyendo un futuro inclusivo y solidario

Es en el ámbito de la **Salud y la Discapacidad** donde, desde COCEMFE Asturias y su movimiento asociativo, hemos tenido el privilegio de compartir ininidad de proyectos con la Fundación y queremos destacar, por su particular sensibilidad, el proyecto de Humanización Hospitalaria, en el que colaboran en la actualidad con catorce hospitales de Asturias y Castilla y León, con el fin de hacer más llevaderos los tránsitos hospitalarios, tanto para los y las pacientes, como para sus acompañantes, cuestión que es de agradecer, de forma especial, desde todo nuestro colectivo. Pero, donde el vínculo entre **COCEMFE Asturias y la Fundación Alimerka se muestra más fuerte y comprometido, es en las cuestiones que afectan directamente a un grupo social muy numeroso en nuestra confederación el que representa a las enfermedades raras, o de baja prevalencia**, donde la Fundación, nos brinda su apoyo, a través de proyectos específicos y de algo tan crucial, como la atención directa y especializada y la sensibilización social, de la que hacen bandera nuestro movimiento asociativo.

Todo esto, apenas es un esbozo de la larga y fructífera trayectoria de la Fundación Alimerka en su acción social y solidaria y, Antonio Blanco, es una figura muy presente y reconocible en nuestro entorno que, quizás, por esa faceta representativa, sus aspectos más personales e interesantes, nos son más desconocidos. Antonio, lleva vinculado a la Fundación Alimerka desde el año 2004, justo un año después de que ésta, se constituyera ante notario. Es una persona con un perfil profesional que procede del ámbito universitario, Licenciado en Psicología y en Ciencias Políticas y Sociología, Doctor en Psicología Social y profesor en la Universidad de Oviedo, sin embargo, en estas dos últimas décadas, su trayectoria ha estado inmersa en el campo de la acción social, cuestión ésta que aflora de una forma evidente, apenas cruzamos un par de frases. Es en la

Detrás de cada acción solidaria hay historias de vida que merecen ser contadas. La Fundación Alimerka las visibiliza y les da esperanza

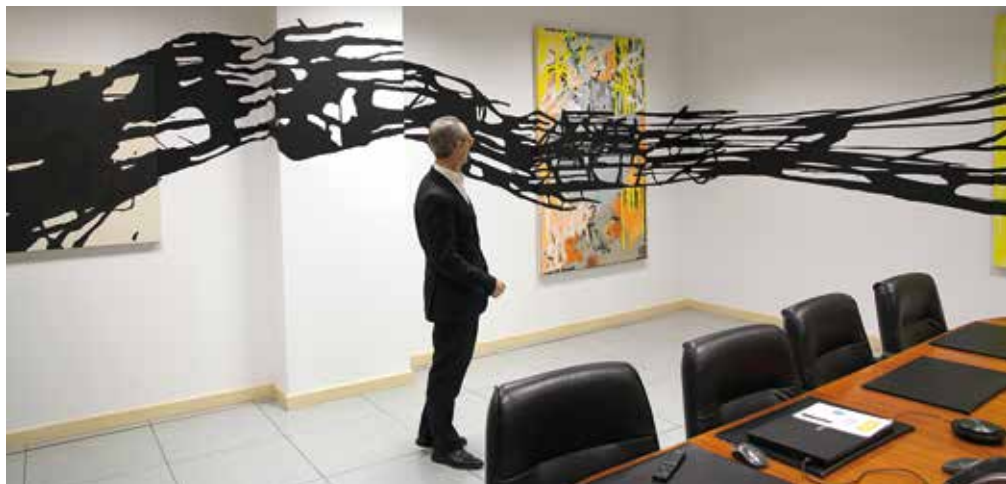
cercanía, donde se deja ver la huella que esa inmersión en el trabajo social, imprime, inevitablemente, en cualquier persona comprometida.

Ahí es donde, Antonio, no puede ocultar la pasión y el orgullo que siente por su trabajo. Lo entendemos enseñada cuando él y nosotros mismos, hemos acuñado el calificativo de “invisibles”, ligado a personas que nos son muy cercanas y cuyas especiales circunstancias, en ocasiones muy graves, las hacen pasar inadvertidas para el resto de la sociedad. En la exposición itinerante “Nuestros Vecinos Invisibles”, que la Fundación Alimerka ha llevado a cabo en colaboración con cuatro grandes profesionales de la fotografía de diferentes disciplinas, Antonio, nos relata cómo se elaboraron lo que él califica de “historias de vida”. Una narrativa emocional a través de imágenes llenas de fuerza y contenido, que retratan vidas cargadas de sentimientos, emociones y siempre conmovedoras. Precisamente, el carácter tanto social como artístico, de esta exposición, hace que lo aprovechemos para anotar una parte, quizá la más desconocida de la Fundación Alimerka. Es la que destinó, en el pasado, al mecenazgo artístico, donde jóvenes artistas plásticos asturianos, avanza-

ron en su campo creativo, gracias a la protección de la Fundación.

Quisimos hacer hincapié en esas cuestiones más personales y hablamos de aquellos grupo sociales que, de una u otra forma, a todos los que desarrollamos nuestra actividad profesional con personas, nos causan un mayor impacto. Es muy bueno que nos saquen de nuestra zona de confort y nos hagan reflexionar, cuestión que, Antonio, hizo con este redactor, cuando nos descubrió la inmensa problemática que rodea al colectivo de personas jóvenes con inteligencia límite. No reparamos en estas y estos jóvenes, porque no manifiestan de manera evidente sus circunstancias personales. Pero su vida, está marcada por el hostigamiento y la indiferencia a partes iguales, además de otras cuestiones tan escalofriantes como el abuso o el acoso sistemático que marcan toda la trayectoria vital de alguien que aún se está formando.

Es muy grato comprobar que, detrás de la persona que representa a una entidad comprometida con la sociedad, como es la Fundación Alimerka, hay una personalidad acorde al desempeño de estas acciones que revierten de forma tan positiva, en los colectivos más vulnerables.





Vivir con... Movilidad reducida en un entorno rural

En COCEMFE Asturias, tenemos entre nuestras filas, unos perfiles de asociaciones y de personas asociadas, que representan tipologías muy diferentes dentro del mundo de la discapacidad. La diversidad, es una de nuestras riquezas y de nuestra fuerza como movimiento asociativo. De ellas y de las personas que hay detrás, recibimos un feedback que nos hace crecer y progresar.

Hoy, hemos querido visitar a una asociación con muchos años dentro de la confederación, pero a la vez, muy desconocida y, la razón, por la cual nos desplazamos a Grado, a charlar con la directiva de **PRÁMARO**, es porque, tiene la singularidad de su localización y eso, nos aporta información y vivencias diferentes de la discapacidad y de la experiencia de la movilidad reducida, en un entorno rural.

Pero Grado, no encaja para nada en el perfil de la “España vaciada”. Grado, Grao o Grau, es una Villa, Capital del Concejo del mismo nombre, que rebosa vida y dinamismo, tanto social como culturalmente. La Villa Moscona (gentilicio) es un enclave del Camino de Santiago, llena de historia, en sus calles y en sus edificaciones. Un lugar bien comunicado con la capital

del Principado, tanto por autopista, como por ferrocarril y que, únicamente por el tocino de cielo que hacen, merecería la pena vivir allí, pero eso da para otro capítulo mucho más dulce.

Volviendo a Prámaro, decir que ingresó en COCEMFE Asturias, un año después de su constitución como asociación, que fue en el año 1999. En la actualidad, su junta directiva está formada por: **Isaac Marinas**, Presidente; **Manuel Ángel Álvarez**, Vicepresidente; **María Jesús Alonso**, Secretaria; **María José Álvarez**, Tesorera; **César López**, Vocal y **Ana María Álvarez**, Vocal.

Es una junta directiva longeva y curtiada. Como a un barco que tiene años, nunca se le llama viejo mientras navegue firme, tenga el viento a favor

o en contra, se le llama “marinero”. Y esta cuestión de la longevidad y resistencia de las juntas directivas, si ya es un problema que se está manifestando con cierta recurrencia dentro del mundo asociativo, la falta de relevo generacional, aun se presenta más preocupante en el entorno rural. ¿Alguien tomará el testigo? A esta pregunta no saben contestar desde Prámaro, solo mantener el tipo y seguir contribuyendo a mejorar, en la medida de sus posibilidades, la calidad de vida de las personas con discapacidad y/o movilidad reducida, dentro de su concejo.

Cuando hay tanto por hacer, hay que establecer un orden de prioridades y, en la zona rural asturiana, todo pivota en torno a la accesibilidad. Es justo decir que, pese a las características

urbanas y arquitectónicas de Grado, que no acompañan por su perfil histórico de calles empedradas y casonas palaciegas, las demandas de Prámaro se tornan en buenas acogidas, por parte de la corporación municipal y, de esta forma, estos bellos rincones de la villa, guardan un respeto razonable en aras de la accesibilidad. Los adoquines han sido capaces de convivir con los bordillos rebajados y edificios maravillosos como la Biblioteca y la Casa de Cultura, disponen de ascensores y de un tránsito llano y accesible alrededor de su claustro.

La accesibilidad urbana va avanzando y, aunque sea, poco a poco, las barreras van cayendo. El transporte es otro frente con su propia problemática. Mientras charlábamos, Isaac trataba de encontrar el horario del único autobús a Oviedo que pudiera llevar rampa. También nos comentaba, como usuario del transporte público, que el tren, pese a llevar la etiqueta de accesible, con rampa y un lugar habilitado para que viajen las personas usuarias de sillas de ruedas, no está exento de “aventura”.

Es necesario planificar el viaje y llamar el mismo día que quieres viajar, para cerciorarte que, efectivamente, lleva rampa y ésta funciona. No estamos hablando de atravesar la frontera que separa Laos de Camboya, estamos



hablando de un sencillo trayecto con la capital, que google cuantifica en 28 minutos. Pero, ésta es la realidad de la discapacidad en la zona rural. Todo ello, muchas veces acaba desembocando en el “eurotaxi”, dos unidades, más concretamente, que existen en la villa, también gracias a la persistente iniciativa de la asociación. Al final, los y las profesionales del taxi, descubrieron que el taxi adaptado es un modelo de negocio rentable. Tal como siempre hemos defendido desde COCEMFE Asturias: **“La accesibilidad no solo beneficia a las personas con movilidad reducida, es un beneficio para todas las personas, ya que, no es excluyente, es inclusiva”.**

En la actualidad, Prámaro, tiene más o menos, medio centenar de personas asociadas y muy pocos recursos. No tienen unas instalaciones propias y sus reuniones tienen lugar en una pequeña sala, cedida por el ayuntamiento, que comparten con otras muchas entidades. A decir verdad, su “propiedad” reside en una pequeña

taquilla, al lado de muchas otras, que tiene una etiqueta: “Prámaro” y que les da espacio para sus libros y poco más. Lógicamente, tampoco tienen trabajadores/as sociales o administrativos propios y, es la junta directiva, la que empuja todo este carro, para que siga en marcha.

Esta escasez de recursos, hace que se les vea poco y que apenas tengan presencia en Ser Capaz, cuestión que motiva en parte el reportaje. Lo suyo es, como una pandilla de amigas y amigos, que, según se les presenta la dificultad, así van reaccionando para superarla y, todo ello, forma una cantidad de pequeñas piedrecitas que, por si solas, no son un gran obstáculo, pero que, todas juntas hacen complejo el avance. Así seguirán mientras les sea posible y su determinación llevará aparejadas, mejoras para toda la Villa Moscona, no sólo para ellas y ellos, también para otras personas con movilidad reducida que no están en la asociación y para toda la ciudadanía de Grado. Ojalá que aquella mítica frase de JFK, en su discurso de investidura, *“No pienses qué puede hacer tu país por ti. Piensa qué puedes hacer tú por tu país”*, tuviese un poco de eco, 65 años después de ser pronunciada y despertase esa parte de los seres humanos, que hace que progrese, de verdad, la sociedad.

Servicios de Atención Sociosanitaria

Te acompañamos cuando más lo necesitas

AYUDA A DOMICILIO



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

ASISTENCIA PERSONAL



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

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

**APOYO
Y CUIDADOS**
Para la calidad de
vida en Asturias

COCEMFE
Asturias

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



Ence, compromiso con la
gestión forestal sostenible
y el impulso a la bioeconomía

ence

Nueva Comisión Ejecutiva de COCEMFE Asturias



Nueva Junta Directiva de COCEMFE Asturias.

El pasado día 11 de diciembre de 2024, tuvo lugar en la Sede de COCEMFE Asturias de Gijón, la Asamblea Extraordinaria de Elecciones, con el fin de renovar los cargos directivos de la confederación.

Bajo la Presidencia de **Mónica Oviedo Sastre**, se reunieron un total de 17 delegados de las 25 asociaciones que forman, en la actualidad, COCEMFE Asturias. Tanto la nueva

Junta Directiva, como la Comisión Disciplinaria y el Órgano de Control Financiero de la entidad, fueron aprobados por unanimidad, para los próximos cuatro años.

Deseamos que en esta nueva etapa de COCEMFE Asturias, continuemos cosechando éxitos y avanzando en la consecución de derechos, igualdad y calidad de vida, para los asturianos y asturianas con discapacidad física y/u orgánica.

· PRESIDENTA: **Mónica Oviedo Sastre**,
Unión de Discapacitados del
Principado de Asturias

· VICEPRESIDENTE: **Emilio Rodríguez Fuente**,
Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple

· SECRETARÍA DE ORGANIZACIÓN:
Segifredo Lena Fernández,
Unión de Discapacitados del
Principado de Asturias

· SECRETARÍA DE FINANZAS:
Sara Hernández Viar,
Asociación Asturiana contra
la Fibrósisis Quística

· VOCAL: **María Yolanda Martínez Suárez**
Asociación Lúpicos de Asturias

Vales Solidarios de Alimerka, una iniciativa para mejorar la vida de las personas más vulnerables

La Fundación Alimerka, celebró el pasado 19 de marzo, un encuentro en el Jardín Botánico de Gijón, con diversas entidades asturianas, beneficiarias de sus ayudas a proyectos 2025 y, también, presentó la campaña de donación de "Vales Solidarios".

Con esta iniciativa, los/as clientes de los supermercados Alimerka, pueden donar sus vales mensuales, para contribuir a la realización de proyectos sociales.

Por parte de COCEMFE Asturias, asistieron: La Presidenta, **Mónica Oviedo**; la Gerente, **Cristina Argüelles** y la Trabajadora Social, **Jessica García**. Ésta última destacó el compromiso de la Fundación Alimerka con la inclusión social. Gracias a esta financiación, en 2024, salió adelante la "Guía para la Prevención del Acoso Escolar en el Alumnado con Discapacidad".

También participaron en el evento: ASICAS, CHYSPA, AHEMAS, AADEM y ELA Principado, asociaciones pertenecientes a nuestra confederación. Desde COCEMFE Asturias, queremos poner en valor la responsabilidad social de la Fundación Alimerka que, con este tipo de acciones, visibiliza y beneficia a las personas más vulnerables de nuestra sociedad.



Jessica García presentó la guía para "La prevención del acoso escolar en el alumnado con discapacidad".



Acuña y Fombona al lado de COCEMFE Asturias



Un año más, fiel a su compromiso con la Responsabilidad Social Corporativa y con los derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, Acuña y Fombona, una de las empresas líderes en distribución de material médico y quirúrgico en España y Portugal, con más de cuarenta años de historia y un equipo de más de 150 profesionales, realizó una nueva donación económica a COCEMFE Asturias.

Esta donación contribuye a que COCEMFE Asturias, continúe desarrollando proyectos y actividades dirigidas a las personas con discapacidad física y orgánica, así como implantar políticas dirigidas a ampliar y garantizar los derechos de estas personas, mejorar su calidad de vida y lograr mayores cotas de inclusión y normalización.



Mónica Oviedo, reconocida como "Hija Predilecta del Principado de Asturias"

Mónica Oviedo, presidenta de COCEMFE Asturias recibirá este reconocimiento **por su compromiso y activismo en defensa de las personas con discapacidad en Asturias durante más de dos décadas.** Desde el movimiento asociativo, ha impulsado cambios estructurales en accesibilidad, empleo y vida independiente, promoviendo la igualdad de oportunidades e inclusión.

Considera fundamental que Asturias sea un modelo en la defensa de estos derechos. Aunque se han logrado avances, aún queda mucho por hacer, especialmente en autonomía personal, un aspecto en el que COCEMFE Asturias sigue trabajando bajo su liderazgo, destacando la figura del asistente personal y la accesibilidad universal clave para la independencia.

Gijón premiado en FITUR como segundo destino nacional inclusivo

El Programa de Accesibilidad Turística de Gijón/Xixón, nacido en 2014, ha consolidado este destino, como un modelo de referencia. La certificación de los establecimientos, las herramientas digitales implementadas, como aplicaciones o guías de lectura fácil, así como las rutas accesibles, actualizadas por la Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE Asturias (OTA), han sido algunos de los factores que han determinado este galardón, como así lo reconocía el Concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, **Guzmán Pendás**, en el pleno municipal del día 12 de febrero de 2025.

Estas rutas accesibles, se pueden consultar en la página web del Ayuntamiento de Gijón, o recoger en formato físico, en las Oficinas de Turismo y en la Sede de COCEMFE Asturias.

Desde la OTA de COCEMFE Asturias, se trabaja para garantizar que todas las personas puedan disfrutar de la oferta turística, no sólo de Gijón, sino de todo el Principado de Asturias, colaborando con Ayuntamientos y otros entes supramunicipales, en la mejora de la accesibilidad arquitectónica, urbanística, del transporte y de la comunicación.



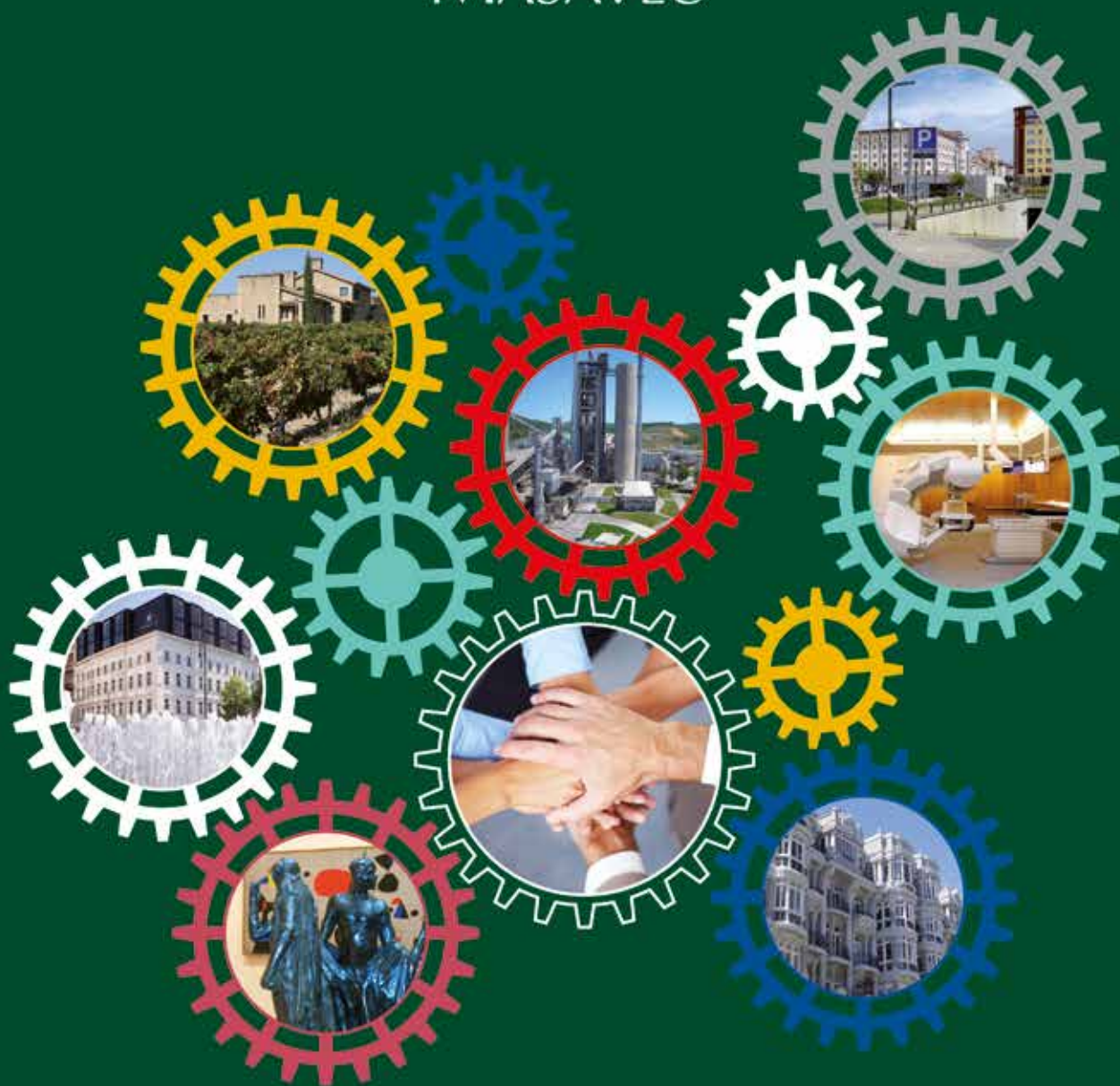
Más información en:
www.gijon.es/es/turismo/rutas-accesibles-gijonxixon

DIRECTORIO DE COCEMFE ASTURIAS Y SUS ASOCIACIONES FEDERADAS

 Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad - FRATER Centro Social Las Campas. C/ Quirós, s/n. 33012 Oviedo TJ 635 537 384 aboullosa2005@hotmail.com	 Asoc. de Espondilíticos Asturianos - ADEAPA Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 8. 33011 Oviedo TJ 649 20 68 27 - espondioastur@gmail.com - www.adeapa.com
 Unión de Discapacitados del Principado de Asturias - UMA C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón. TJ 985 360 438 info@umasturias.org - www.umasturias.org	 Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias - ASEMPA C/ Severo Ochoa, 53 bajo, 33210 Gijón TJ 985 165 671 asemasturias@hotmail.com
 Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca - DIFAC C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés TJ 985 551 501 / 984 065 264 difac95@yahoo.es - www.difac.es	 Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas - APACI Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo TJ 984 281 091 / 630 145 659 apacicardiopatias@gmail.com - www.apaci.es
 Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple - AADEM C/ Amsterdam, 14 bajo. 33011 Oviedo TJ 985 288 039 aadem@aadem.org - www.aadem.org	 Asoc. COREA HUNTINGTON de Asturias C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés (Centro Cívico Cultural Los Canapés) TJ 653 815 753 - acoreahas@yahoo.es
 Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística - FQ Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho Nº 7. 33011 Oviedo TJ 985 964 592 - fq@fqasturias.org - www.fqasturias.org	 Asociación Asturiana de ATAXIAS "COVADONGA" C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón TJ 985 097 152 feramado@telecable.es
 Asoc. de Hemofilia de Asturias - AHEMAS Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 1. 33011 Oviedo TJ 658 607 947 - asturiashemofilia@gmail.com	 Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis - ADAMG Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 1. 33011 Oviedo TJ 617 650 871 - asociacion@miastenia.es
 Asociación PARKINSON ASTURIAS C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo. TJ 985 237 531 aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com www.parkinsonasturias.org	 Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias - ChySPA Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4. Despacho Nº 2. 33011 Oviedo. TJ 628 537 931 / 638 177 690 https://chyspa.org - chiariasturias@hotmail.com
 Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales ALCER ASTURIAS. Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despachos Nº 5 y 6. 33011 Oviedo TJ 985 256 250 - alcerasturias@gmail.com	 Asociación Equitación Positiva Instalaciones del Centro Ecuestre El Asturcón C/ El Molinón, s/n - Villaperez. 33194 Oviedo. TJ 985 912 284 contacto@equitacionpositiva.es - www.equitacionpositiva.es
 Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica - ELA PRINCIPADO Equip. Soc. del Natahoyo. Avda. Moreda, 11. 2ª Planta. 33212 Gijón TJ 985 163 311 elaprinicpado@telecable.es - www.ela-principado.es	 Asociación Síndrome de Noonan - NOONAN ASTURIAS TJ 691 949 696 noonanasturias@gmail.com www.noonanasturias.com
 Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias - AENFIPA C/ Jerónimo Ibrán, 2. 1ªA. 33001 Oviedo TJ 687 469 175 asociacionaenfipa@gmail.com - www.fibromialgia-asturias.org	 Asoc. de Familias de Niños con Cáncer del Principado de Asturias "Galbán" C/ Méjico, esquina Chile, 12 Bajo 33011 Oviedo TJ 984 08 74 10 / 652 567 139 asgalban@gmail.com - www.asociaciongalban.org
 Asociación Lúpicos de Asturias - ALAS C/ Instituto, 17. 2º A. 33201 Gijón TJ 985 172 500 administracion@lupusasturias.org - www.lupusasturias.org	 Asoc. Ictus de Asturias y otras Lesiones Cerebrales Adquiridas - ASICAS C/ Covadonga, 40. Infiesto 33530 TJ 623 041 219 - info@asicas.org - www.asicas.org
 Asoc. Prámaro por la Integración de los Discapacitados - PRÁMARO Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado TJ 985 750 841 / 657 138 199 asociacionpramaro@gmail.com	 COCEMFE Asturias C/ Dr. Avelino González, 5, bajo, 33211 Gijón TJ 985 39 68 55 - federacion@cocemfeasturias.es www.cocemfeasturias.es
 Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis - ASNEFI Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. de Roma, 4 Bajo. Despacho Nº 1. 33011 Oviedo TJ 605 357 665 - asnefi@yahoo.es	
 Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano - APTAA Barrio de Cimadevilla, 184. 33314 Quintes - Villaviciosa TJ 609 439 768 / 673 898 090 aptaa@asturiasadaptada.org - www.asturiasadaptada.org	



CORPORACIÓN
MASAVEU



Desde 1840, trabajo y valores

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

www.corporacionmasaveu.es

telecable

Llega **leeeeeejooooooooooooos**

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



Sujeto a disponibilidad geográfica