

NÚM. 48 VERANO 2012. Año XII

NÚM. ISSN: 1699-1125

# serCapaz



entrevista

## Javier Fernández

Presidente del Principado

ACTUAL



Mario García  
reelegido Presidente  
de UMA y COCEMFE

ACTUAL

TURISTAS

Proyecto de Desarrollo Turístico y Oligoturismo Asturias



Asamblea General  
de COCEMFE Asturias

ESPACIO ABIERTO



Vacaciones  
COCEMFE 2012

*este verano...*

**déjate  
enredar**



[www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)

o síguenos en  /botanicoatlantico



**gijón**

Ayuntamiento

# SUMARIO

## ASOCIACIONES

08 ASEMPA

12 CHYSPA

## ACTUAL

24 Entrevista con Javier Fernández  
Presidente del Principado de Asturias

27 Educar, tarea de todas las personas

28 Asamblea de Cocemfe Asturias

30 "Compra solidaridad"

32 Entrevista a Enrique Tamargo  
Presidente del R.G. Cultura Covadonga

34 Políticas activas de empleo

36 Accesibilidad, buenas y malas prácticas

## ESPACIO ABIERTO

38 Mario García, reelegido  
Presidente de COCEMFE y UMA

40 Entrega de los Premios INVENTA

44 Vacaciones Cocemfe 2012

46 Breves

## VIVIR

49 Ocio



serCapaz Nº 48. Verano 2012.

**Consejo de redacción:**

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

**Publicidad:** Susana Fernández

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

**Diseño y Maquetación:**

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.  
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).

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

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

**Impresión y Fotomecánica:** Gráficas Eujoa (Asturias).

**Colaboradores:** David González, Conchi Fernández,  
Miguel Mateos, Dolores Santos, Jéssica García Brión,  
David Aso, Francisco Heras y Carolina Collar.

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

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



# EDITORIAL

Este número correspondiente al verano 2012 viene a ser el resumen de un trimestre más, aunque no de un trimestre cualquiera, ya que en estos tiempos tan duros, cada día de nuestro trabajo se convierte en la historia de una lucha por la superación de obstáculos que la actual situación económica de nuestro país va poniendo en nuestro camino y en el de nuestras entidades federadas.

A través de estas páginas os damos a conocer la opinión del recién reelegido presidente de Cocemfe y de Uma, **Mario García**, reelección que se produjo en el marco de una asamblea extraordinaria, de la que también os damos cuenta cumplidamente. Asimismo, **el Servicio de Integración Laboral (SIL)** os explicará la situación que atraviesan los programas de empleo en estos momentos.

Con la entrevista al **Presidente del Gobierno del Principado de Asturias** hemos querido acercarnos a un personaje clave en las futuras políticas sociales que se llevarán a cabo en Asturias a partir de ahora, por lo que consideramos de sumo interés sus ideas sobre las distintas materias que nos atañen directamente.

También otras informaciones y reportajes más livianos han ocupado nuestro interés, como son la entrega de premios de la última edición del certamen INVENTA sobre diseño y discapacidad, la campaña "Camisetas solidarias", con la que hemos vestido el verano de alegres colores, o el programa de vacaciones de Cocemfe, que nos transporta a bonitos paisajes de las costas e interior de nuestro país.

Y como todos nos merecemos un respiro, vosotros y nosotros... de momento os dejamos aquí. En otoño volveremos para que sigáis estando en contacto con las actividades y los trabajos de nuestra Confederación.

## LOS DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

de los suscriptores de la revista serCapaz se encuentran incorporados a un fichero titularidad de Cocemfe Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

Los suscriptores que deseen darse de baja o ejercitar gratuitamente los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición sobre sus datos pueden hacerlo enviando comunicación escrita dirigida a:

### COCEMFE ASTURIAS

Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211-Gijón  
comunicación@cocemfeasturias.es

Fax: 985 95 07 56

# LA ALCALINIZACIÓN DEL ORGANISMO

## UNA FUENTE DE SALUD



Imagen del Ministerio de Salud para la campaña: 5 al día es vital.

Primera-mente permitidme daros las gracias de nuevo por querer contar con mi presencia en estas páginas. He de deciros que en esta ocasión me he sorprendido muy gratamente ante el tema propuesto por la asociación: La alcalinización. Lo que demuestra el interés por las terapias naturales y los estilos de vida saludables más allá de lo puramente sintomático, y que nos acerca a esas pautas de salud, preventivas de muchas patologías, en las que se debería invertir mucho más tiempo. Por un lado, y ante todo, para mejorar la calidad de vida de la población, pero también, permitidme que lo diga aquí ya que las circunstancias socioeconómicas a ello invitan, para ahorrar ingentes cantidades de dinero a la seguridad social en fármacos cuyo uso sería mucho menor si se siguiesen determinadas pautas alimentarias.

Para hablar de la alcalinización debemos comprender primero que es la acidificación, ya que se trata del proceso que se pretende corregir. Pues bien la acidificación se da cuando el p.H. de nuestro medio interno se encuentra por debajo del adecuado. Es conveniente saber que nuestro

metabolismo genera ácidos que son eliminados por la orina, la piel y la respiración, es decir la producción de ácidos es algo inherente a la vida, el problema es cuando su producción es superior a nuestra capacidad de eliminación.

Las proteínas animales, los hidratos de carbono refinados (panes, bollería y pasta no integral) y los alimentos procesados, son los principales grupos de alimentos acidificantes. Debemos de tener en cuenta que también el alcohol, las colas, el tabaco y el café poseen un potente efecto acidificante. Lo más grave sin embargo es la escasez de alimentos alcali-

**La proporción de alimentos alcalinos en nuestra dieta debe ser el doble con respecto a los ácidos, y se calcula que en caso de acidificación tendríamos que subir esta proporción a 4:1. Un consejo sencillo para colaborar con esta proporción es el de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) de comer 5 raciones de frutas y/o verduras durante el día.**



linizantes que contrarresten este estado mediante el aporte de sales minerales orgánicas, fundamentalmente las verduras, frutas y los frutos secos.

Debemos aclarar que la acidez o alcalinidad de un alimento es independiente de su sabor, por ejemplo, el limón, tan ácido al paladar, produce en nuestra sangre alcalinización. Para mantenernos en valores de alcalinización la proporción de alimentos alcalinos en nuestra dieta debe ser el doble con respecto a los ácidos, y se calcula que en caso de acidificación tendríamos que subir esta proporción a 4:1. Un consejo sencillo para colaborar con esta proporción es el de la Organización Mundial de la Salud (O.M.S) de comer 5 raciones de frutas y/o verduras durante el día. Es decir, al menos una acompañando cada comida principal y también en medio día y media tarde, para dar a nuestro cuerpo todas las sales minerales y vitaminas que necesita para su correcto funcionamiento.

Pero para entender la importancia de todo esto es fundamental conocer las consecuencias de la acidificación. Debemos saber que para que las reacciones químicas de nuestro organismo se produzcan el p.H. debe moverse dentro de determinados valores. Si esos valores se alteran la velocidad de estas reacciones se enlentece, incluso no se dan, o se dan de manera errónea. Esto es origen de muchos trastornos que podríamos denominar subclínicos, pero que condicionan nuestro día a día, como son por ejemplo el aumento del cansancio o de las tensiones musculares.

Por otro lado los ácidos lesionan a nuestros tejidos favoreciendo su envejecimiento y aumentando la propensión a ulceraciones, infecciones e inflamaciones crónicas.

Finalmente nuestro organismo tiende a alcalinizar el medio interno recurriendo a sus propios depósitos de sales minerales, ya que se encuentra ante un aporte insuficiente. Uno de los principales depósitos de sales minerales es el sistema óseo y articular por lo que se produce una descalcificación de los huesos y la pérdida del tejido articular. Esto favorece diversos procesos crónicos, como la tan extendida artrosis y la osteoporosis.

Debemos conocer también que existen otros procesos que favorecen la acidificación y sus efectos, entre ellos se encuentran: el agotamiento o cansancio continuado, el estrés, la obesidad, las dietas muy restrictivas, la insolación insuficiente, los ambientes contaminados y el sedentarismo. Todos ellos son factores a evitar dentro de un estilo de vida adecuado y se relacionan con muchos otros problemas de salud. Como vemos la salud

es un todo y para abordarla deberíamos tener siempre una visión global que nos permita entender todas sus interrelaciones.

Algunos podéis preguntaros cómo sabemos si un organismo se encuentra acidificado o no, para ello habitualmente se recurre a la medida del pH urinario. Debemos tomar la segunda orina de la mañana, ya que la primera muestra una mayor acidificación por el tiempo que ha estado acumulando residuos. Según el naturismo esa orina debería encontrarse en valores entre 6,5 y 7 (véase imagen adjunta). Valores inferiores suponen un pH ácido y superiores una orina básica indicativa de un nivel de acidez muy elevado que el organismo trata de contrarrestar con sales provenientes de tejidos y estructuras internas, éstas salen con la orina y se produce por tanto una basicidad urinaria, que como digo nos muestra el intento de nuestro organismo de compensar su acidificación. Se trataría por tanto de un efecto paradójico.

### TIRA PH



← ÁCIDO

ALCALINO →

Imagen indicativa de los valores de pH.

Finalmente creo que debemos incidir en que una alimentación natural y variada es la mejor forma de evitar la acidificación, ya que los alimentos procesados se encuentran vacíos de sales minerales orgánicas o incluso, como es el caso de las colas, nos aportan sales inorgánicas que provocan una importante desmineralización.

Otra posible solución, en caso de partir de situaciones acidificantes es la de recurrir durante un tiempo a suplementos como el alga espirulina o directamente a sales minerales orgánicas, como son los citratos de cal-

cio\*, magnesio\*,... etc, deficitarias en las mayoría de las personas.

Lo más importante en cualquier caso es hacernos conscientes de estas situaciones e ir poniendo los medios, poco a poco en nuestra vida diaria, para mejorar nuestra salud y nuestro bienestar. Por ello he de agradecer una vez más a ACCU-Asturias el que nos ofrezca este espacio, libre, para la información y la salud.

**\* Es conveniente emplear estos suplementos bajo supervisión profesional. Los consejos aquí indicados no sustituyen a la visita médica.**

MÁS INFO: Deva Camino Monteserín  
Contacto: [deva.c.monteserin@gmail.com](mailto:deva.c.monteserin@gmail.com)

[www.latabernadelpiano.es](http://www.latabernadelpiano.es)  
[restaurante@latabernadelpiano.es](mailto:restaurante@latabernadelpiano.es)

**Bartusol, S.L.**  
pinturas industriales

Talleres y Oficinas  
C/ Tecnología, Nº 293. Veriña de Abajo (33691 - Gijón)  
Tel. 985 329 615 - Fax: 985 322 342 - E-Mail: [bartusol@fade.es](mailto:bartusol@fade.es)



AMDAS - LA FONTE

Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias

# NUEVO TALLER DE MANUALIDADES

## ORGANIZADO POR AMDAS LA FONTE

Desde hace dos meses la Asociación de Mujeres Discapacitadas de Asturias, AMDAS LA FONTE, ha puesto en marcha un nuevo taller de manualidades.



En las fotos de la dcha. muestra de alguno de los productos confeccionados en el taller.



Las clases se dan en grupos de entre 5 y 10 personas, atendiendo a cada una personalmente, según su ritmo de aprendizaje.

Tradicionalmente, las manualidades han sido una actividad utilizada por las personas para ocupar su tiempo libre o como distracción.

En la actualidad, la mayoría de las personas que asisten a estas clases lo hacen para liberar la tensión a que se encuentran sometidas con su trabajo y las tareas relacionadas con la casa y la familia.

Además de relajarlas, les permiten conocer a otras personas con intereses comunes, compartir experiencias y sobre todo desarrollar sus habilidades en un ambiente relajado y agradable.

No se trata de formar a grandes artistas, ni se necesitan cualidades especiales; únicamente se pretende encauzar las habilidades (pocas o muchas) de cada uno, aprendiendo unas técnicas al alcance de cualquiera, con las que poder desarrollar la creatividad y realizar algunos trabajos artesanales en función de la capacidad de cada cual.

Si te quieres apuntar o recibir más información no dudes en llamarnos al teléfono de la asociación **984 29 74 44** o consultar nuestra página web:

[www.amdaslafonte.com](http://www.amdaslafonte.com)

Estos talleres se están llevando a cabo en la sede de la asociación en el Centro Municipal de la Arena, los jueves por la tarde en horario de 18:00 a 21:00. A partir de septiembre se trasladará a la tarde de los lunes en el mismo horario.

La profesora encargada es *M<sup>o</sup> Elena Fernández Castiello* conocida como Marlén. Su vinculación desde hace más de veinte y cinco años al mundo de las manualidades y las artes aplicadas la lleva a tener un gran curriculum en el que cabe destacar la experiencia que tiene impartiendo cursos en colegios, asociaciones y tiendas especializadas. También ha participado en fiestas nacionales.

En el taller de manualidades se realizan una gran variedad de técnicas:

- ▶ **Pintura sobre tela** (camisetas, manteles, colchas, cortinas...
- ▶ **Decoración de madera** tanto nueva como usada.
- ▶ **Pintura sobre cristal** (imitación tiffany).
- ▶ **Pintura sobre lienzo** (acrílico y óleo).
- ▶ **Decoración de alabastro y otros materiales.**
- ▶ **Bisutería con abalorios, cuero, alambre de aluminio**, etc.
- ▶ **Decoración de habitaciones infantiles** etc.



# GRUPOTAPIA

Tel. 985 21 29 56  
[www.grupotapia.com](http://www.grupotapia.com)



SEGURIDAD Y  
TELECOMUNICACIONES

**APARTAMENTOS RURALES**

## LA REGATINA

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

33155 LAMUÑO  
TELÉFONO 985 59 73 29  
[www.apartamentoslaregatina.com](http://www.apartamentoslaregatina.com)

CUDILLERO  
Principado de Asturias

Apartamentos
Rurales



## CUENTACUENTOS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL

El pasado 9 de Junio, la Asociación APACI (*Asociación de padres y amigos de cardiopatías congénitas*), preparó con los voluntarios de su entidad la representación de un cuento dirigido a los niños, con el ánimo de procurar un espacio de diversión y sonrisas entre los niños hospitalizados. Así mismo, se repartieron por las habitaciones regalos para los/as niños/as, obsequio de *Fundación Caja Rural*.

Esta actividad se llevará a cabo trimestralmente y se realiza en tres aulas diferentes del Centro Materno- Infantil (3º Ctro, 3º dcha, 4º Preesc.), para poder llegar a todos los peques.

El cuento trata de la perseverancia para conseguir los sueños que uno se propone, todo ello conducido a través del personaje de una pequeña estrella que termina convirtiéndose en una más grande y brillante.



En la foto, el grupo de voluntarios que representaron el cuentacuentos.

Esta actividad forma parte de nuestro **Proyecto de Voluntariado** que se puso en marcha en el año 2009 con el objetivo principal de consolidar la acción voluntaria con el colectivo de las cardiopatías congénitas y la infancia en general, dotando a los voluntarios de la formación e información y recursos necesarios para una correcta actuación.

El pasado año 2011 realizamos el *II Curso de Formación de Voluntariado* y estamos muy orgullosos de poder

contar con un grupo fidelizado de 9 voluntarios/as, que participan en todas y cada una de las actividades que se llevan a cabo desde nuestra entidad.

Nos gustaría agradecer el apoyo y la colaboración de todo el personal sanitario y al grupo de voluntarios que han participado tan generosamente en este proyecto, y por supuesto, transmitir fuerza y ánimo a todas las familias que actualmente se encuentran con sus hijos hospitalizados.

siempre hay un número

Tlf.: 985 133 930 - [www.ascensorespresa.com](http://www.ascensorespresa.com)

Ascensores  
**TRESA**  
Elevators

Para oír bien

**AUDIOLOGIA**  
SUÁREZ BASCARÁN  
25 Años de experiencia

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

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

Navía, 1 Bajo. 33205 Gijón (Asturias)  
Tlf. 985 34 80 69. Fax 985 35 63 00  
E-mail: [info@audiologia.es](mailto:info@audiologia.es)

# TRATAMIENTO NOVEDOSO "LOKOMAT-MÉTODO THERASUIT" Y ACTIVIDADES DE ASEMPA

Cuando hablamos de "asociacionismo" podemos concluir que hay un arduo trabajo que desempeñar en el día a día para que todo vaya adelante.

Muchas veces las familias acuden a las asociaciones en busca de ayudas, soluciones a sus problemas, compartir experiencias, entre otras cosas. En este último punto de compartir es en lo que hacemos hincapié en nuestro artículo.

Tenemos 3 socios que se han decidido a probar los siguientes MÉTODOS/TERAPIAS y queremos dejar constancia de los mismos, al mismo tiempo que compartir experiencias en caso de que otras personas lo hayan probado.

En resumen, los profesionales con los que hemos hablado para saber su opinión sobre este tipo de métodos comentan que se podría asemejar a una rehabilitación pero intensiva (es decir lo haces 1 vez, abonando 3.000 euros y los beneficios se suelen ver durante tiempo, según cada patología y siempre que los niños deambulen). No hemos indagado mucho sobre el tema, aunque si he recibido contestación de médicos rehabilitadores y fisioterapeutas que responden con mucha prudencia ante la situación.

El mismo centro te ofrece un apartamento que tienen para las familias que viajan y cobran 500 euros al mes. Os pasamos las referencias:

## MÉTODO THERASUIT

C/ Mayor 90-92, Palencia.

Telf. 665 519 856.

[www.fisioterapiatherasuit.com](http://www.fisioterapiatherasuit.com)

(Ha ido una niña con parálisis cerebral y trastornos neuromotores).

## TRATAMIENTO LOKOMAT

El mismo método pero más completo en Guadalajara a través de la FUNDACIÓN NIPACE:

Telf. 949 25 41 40

[www.fundacionnipace.org](http://www.fundacionnipace.org)

Terapia funcional motora (lo probará un socio con Duchenne este verano).

En próximos números de la revista, intentaremos pasaros alguna foto y más información de las experiencias de estas familias.



II Descenso del Nalón.



II Carrera de Poniente.

## ACTIVIDADES ASEMPA

Entre las actividades que hemos llevado a cabo de manera abierta para todo el público, citamos la II Carrera en Poniente, 31 de marzo en Gijón, El Desfile Solidario en el Teatro Filarmonía el 19 de abril en Oviedo y el II Descenso del Nalón el pasado 17 de junio en San Juan de la Arena.

Con más o menos participación nos hemos decidido a realizar estos actos para no quedarnos inmóviles ante esta situación de crisis económica en

**Con más o menos participación nos hemos decidido a realizar estos actos para no quedarnos inmóviles ante esta situación de crisis económica en la que estamos inmersos. ¡No deseamos que nuestros socios se queden parados!**

la que estamos inmersos. ¡No deseamos que nuestros socios se queden parados!

Aprovechamos estas líneas para expresar nuestro agradecimiento a los que nos apoyan, como las *Consejerías de Industria y Empleo, Bienestar Social e Igualdad y Sanidad; Ayuntamientos de Gijón, Avilés, Castrillón,*

*Oviedo. FMSS, ALPEE, Obra Social de Cajastur y Cajalaboral y la Caixa,* entre otros muchos.

No podemos dejar de citar al *Club Hípico (Chas)* y las personas que han hecho posible poner en marcha el proyecto, además del apoyo prestado por *Cocemfe y Federación ASEM.*



## ARTÍCULO APORTADO POR ALAS A LA I CONFERENCIA SALUD COMUNITARIA

PUBLICADO EN [HTTP://CONFERENCIASALUDCOMUNITARIA.WORDPRESS.COM/GRUPO-DE-TRABAJO/](http://CONFERENCIASALUDCOMUNITARIA.WORDPRESS.COM/GRUPO-DE-TRABAJO/)



El lupus es una enfermedad autoinmune y sistémica que cursa con brotes y en la que los afectados consideramos que, al igual que en quien tiene distintas enfermedades crónicas, es fundamental su atención por parte de un **equipo multidisciplinar**. De esta manera las garantías para nuestra salud serían mayores pues las medicaciones estarían consensuadas y se evitarían las contraindicaciones entre lo prescrito por distintos especialistas que no actuaran de manera coordinada. Además, desde el punto de vista económico, se ahorraría en medicamentos y en pruebas diagnósticas.

Por otro lado la luz solar es determinante en nuestra afectación, tanto en el desencadenamiento de la propia enfermedad como en los brotes de

exacerbación de la misma. La radiación ultravioleta perjudica a diario, no sólo en verano, pues los UVA están presentes todos los días y atraviesan las nubes, los cristales de los coches y las casas...

Es por ello que consideramos sumamente importante, como medida preventiva, que puedan ser instaladas **láminas de protección solar** en las ventanas de los colegios, comedores escolares, ambulatorios, medios de transporte público, etc. De la misma manera entendemos imprescindible que los patios de recreo escolar tengan espacios con sombra natural así como los parques públicos. Esta prevención es importante no únicamente para los afectados de lupus sino para otras muchas dolencias en las que debe de evitarse la exposi-

ción solar. Medidas preventivas que conllevarán una mejora en la Salud Poblacional.

En este sentido queremos hacer constar la importancia de la Orden IET/543/2012, de 14 de marzo, por la que se determinan las condiciones técnicas que deben reunir los filtros de rayos ultravioleta destinados a ser instalados en el campo de visión del conductor en 180° hacia delante de los vehículos en servicio destinados a ser conducidos por personas diagnosticadas de lupus.



(<http://www.boe.es/boe/dias/2012/03/17/pdfs/BOE-A-2012-3813.pdf>)

Es por ello nuestra petición que, desde las organizaciones que configuran esta I Conferencia de Salud Comunitaria, se inste a los organismos municipales, comunitarios, etc, para adoptar las medidas oportunas.





**Hidroterapia de colon.**

**Limpia en profundidad tu organismo.**

La hidroterapia de colon consiste en una filtración de agua a temperatura corporal y a muy baja presión en el intestino grueso. Esta filtración de agua es realizada siempre por un médico y mediante una máquina diseñada específicamente para este tratamiento, la cual controla: Presión, Temperatura, Caudal y Tiempo de duración.

www.theramar.es / Facebook (Theramar). Playa de Poniente, Dique Este. Gijón. Tfn.: 984 49 09 49. C/24/1411/12



# ACTIVIDADES VERANO 2012

**Bajo el título “Naturaleza, Montaña y Mar para TOD@S”, la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (APTAA), ha diseñado y realizado la adaptación de los medios necesarios para la inclusión en la naturaleza mediante actividades de aventura y turismo activo en la Montaña y Mar del Principado de Asturias, para personas con discapacidad, durante el próximo verano y otoño.**

Se han creado actividades accesibles en medios naturales, diseñando nuevas infraestructuras, recorridos y deportes accesibles para el uso y disfrute de las personas con discapacidad y sus familias, a través de la educación ambiental y la inclusión e integración social.

El programa tendrá una duración de cinco meses y se desarrollará por varias comarcas asturianas, siendo participes del mismo personas con algún tipo de discapacidad de todo el territorio nacional y que podrán practicar y realizar in situ actividades como; senderismo en hand bike, descenso del río sella en canoa, paintball, tiro con arco o vuelo de cometas acrobáticas "Montaña" - vela adaptada, bautismo de buceo en piscina y mar, surf o pesca en costa y catamarán "Mar" - rutas rurales en quads, carrera de karts adaptados, o multideporte adaptado con baloncesto y esgrima en silla de ruedas, balonmano o slalom "Multiaventura".

El pasado mes de julio, comenzaron los cursos de Deporte Adaptado y Actividades de Aventura dentro del acuerdo de colaboración alcanzado

entre la FREMAP y la FEDDF (Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física) para la utilización del deporte como vía para la rehabilitación e integración en la sociedad de las personas con discapacidad, hasta el mes de octubre para más de 80 personas con discapacidad de todo el territorio nacional, que practicarán y disfrutará de actividades, cultura, historia y gastronomía de todo el Principado de Asturias.

Todas las actividades estarán coordinadas y ejecutadas por Aptaa y contarán con el apoyo y colaboración en su ejecución de la *Federación de Vela del PPDA*, *Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Física del PPDA*, *Club Deportivo Cosa Nueva*, *Club Buceo Astuversub* y *Escuela Asturiana de Piragüismo*, aportando todo el material necesario para cada actividad.

Toda la información sobre las actividades, programas, e inscripciones, estarán disponibles en:

- LA WEB  
[www.asturiasadaptada.org](http://www.asturiasadaptada.org)
- FACEBOOK  
<http://facebook.com/aptaa.turismoaccesible>
- TWITTER  
[@Aptaa\\_Asturias](https://twitter.com/Aptaa_Asturias)

Para **MÁS INFORMACIÓN** puede realizar su consulta o solicitud en:  
[aptaa@asturiasadaptada.org](mailto:aptaa@asturiasadaptada.org)



# KARTS ADAPTADOS

## EN EL KARTÓDROMO DE TAPIA DE CASARIEGO

El Kartódromo de Tapia de Casariego presentó este pasado mes de junio en su instalación deportiva, las adaptaciones que ha incorporado para la práctica del deporte del karting adaptado, única en el Principado de Asturias.

Componentes de la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano - APTAA, todos ellos con discapacidad física, participaron en la demostración y valoración de las adaptaciones, y se pudo comprobar de primera mano el manejo al volante de mucho de ellos, por los tiempos que marcaron en sus vueltas rápidas y en la carrera final, dejando más que perplejos a los aficionados que presenciaron las pruebas.

Según palabras de Ignacio Robles, Presidente de APTAA, esta es una muy buena iniciativa por parte del Kartódromo de Tapia de Casariego,

que debería servir de ejemplo para muchas otras instalaciones y/o servicios de actividades de ocio y aventura en el Principado, las cuales permitan a toda persona con discapacidad poder disfrutar de los medios o infraestructuras ya creadas, con una mínima inversión, y poder dar de esta manera un servicio para "Tod@s".

El Kartódromo de Tapia cuenta con **5 karts adaptados** de una flota de 20 Sodikart RX7 de 390cc, donde el freno y acelerador está situado en la parte inferior derecha del volante, y son accionados mediante dos levas lo que permite su manejo con solo dos dedos y mantener de esta manera siempre las dos manos sobre el volante.

Existen varias posibilidades para realizar la actividad, individualmente o grupos, pudiendo escoger entre un ticket de 10 minutos, hasta un gran

premio que incluye 10 minutos de entrenamientos libre, 10 minutos de clasificación, carrera semifinal de 15 vueltas y carrera final de 20 vueltas, todo ello con el rigor de la carrera más profesional, con monitor de tiempos y el resumen de los tiempos marcados por vuelta.

Es necesario reservar previamente con 10 días de antelación:

En el teléfono 609 470 760  
o en el correo electrónico:  
[info@kartodromodetapia.com](mailto:info@kartodromodetapia.com).

Con esta nueva iniciativa y actividad deportiva en el Principado, se están realizando los trámites pertinentes para incluir en el calendario deportivo de este año el **1er Campeonato de Asturias de Karting Adaptado**, a disputar el sábado día 22 del mes de septiembre.



Marqués de San Esteban, 4 Gijón - Tel 985 356 247 · Fax 985 347 896  
Ingeniero Marquina, 5 Oviedo - Tel 985 253 400 · Fax 985 257 321  
[www.mores.es](http://www.mores.es)

- Reprografía
- Impresión digital
- Cartelería
- Montajes



Especialistas en bienestar

AVILÉS/GIJÓN/LUARCA

[www.poliortos.com](http://www.poliortos.com)





# IDA... VUELTA... ¿Y DESPUÉS?

Del 4 al 10 de junio aparcamos; movilizaciones síndico-políticas, crisis, prima de riesgo, barreras, falta de asistentes etc. y nos centramos en los objetivos previstos en la programación y planificación que CHYSPA había ideado para desarrollar durante la semana en el C.R.E.E.R, (Centro de Referencia Estatal de Atención a las Personas con Enfermedades Raras y sus Familias), en la ciudad de BURGOS.

Por Francisco Heras

La ida fue escalonada y siguiendo distintos itinerarios para evitar las barreras y cortes de las movilizaciones sindicales. La actividad del lunes se centró, básicamente, en acomodarnos en los apartamentos, saludos y visitar las instalaciones del centro.



**EL MARTES 5**, tras el variado y personalizado desayuno, los componentes de CHYSPA dieron, unos más que otros, su sangre para que la investigación pueda tener la materia prima necesaria para el estudio de todos los, porqués, de las enfermedades raras.

La jornada continuó con el **Taller Intercambio de Experiencias**, con la psicóloga del centro. Después de la pausa la doctora expuso, a los familiares, el **Taller Manifestaciones Clínicas del Chiari**. Mientras tanto, los afectados, visitamos el CEAPATITO, con la terapeuta ocupacional. Por la

tarde, visita guiada, al casco histórico, a la catedral y de paso alguna tapa. ¡Un gran día!

**EL MIÉRCOLES 6**, segunda parte de las donaciones sanguíneas. A veces no es suficiente con querer, también es necesario, poder. Alguno se quedó con toda su sangre. **¡Otra vez será! el taller relajación muscular**, dirigido por la terapeuta y la fisioterapeuta junto con el **Taller Cómo Mejorar las Cualidades de La Voz**, dirigido por la logopeda, centró toda nuestra atención en la mañana del miércoles. Por la tarde **Vista Cultural al Monasterio De Las Huelgas**.

<b>GRUAS ROXU</b>		OVIEDO
Ctra. Santander s/n Meras (Siero)		Tlf.: 985 793 636. Fax: 985 794 048
		GIJÓN
		Tremañes, 11
		Tlf.: 985 357 743
		AVILÉS
		Tabaza
		Tlf.: 985 515 091. Fax: 985 515 582

<b>ORTOPEDIA CENTER</b>	
CALZADO PARA DIABÉTICOS DESCANSO Y BIENESTAR	
C/ Orán, 3 (Gijón). Tlf.: 985 34 33 76 Entrada Ambulatorio de Pumarín	

<b>SEM</b>	
SIEMPRE EN MOVIMIENTO	

	<b>GRUPO TUINSA</b>
POLIGONO DE SOMONTE C/ José Llama Fernández, 32. Nave 12 C.P 33393 Sotelle - Gijón Tlfno. 985 303 888 - Fax: 985 303 890	
info@grupotuinsa.com www.grupotuinsa.com	



**EL JUEVES 7** fue el día cumbre, tanto por los talleres: **Intervención desde la Psicología en el Dolor, y La Ley de la Dependencia** como por la representación teatral de la tarde. El grupo de teatro de nuestra asociación CHYSPA, puso en escena la obra, "**La importancia de no llamarse Mimi**", de **D. José Manuel Vega**.

Tanto la representación como la tertulia posterior, demostraron la utilidad del **Taller de Teatro** y su carácter terapéutico. En la comida del jueves el cocinero se esforzó y pudimos degustar productos típicos de la gastro-

nomía tradicional. Nuestro gusto se lo reconoció.

**EL VIERNES 8** gozamos del tiempo libre para participar en una de las fiestas más importantes de BURGOS, la festividad del CURPILLO. El acto religioso se desarrolló en el monasterio de las HUELGAS y en las calles próximas El resto del día en el PARQUE DEL PARRAL. Por un lado el desfile religioso-político-militar y por el otro las peñas. Cada uno por su lado pero... al final... ¡todos juntos en el prau! ASTURIAS y CHYSPA, estuvieron en primera fila. La bandera el

himno, la sidra y la tonada, hicieron asturianía en tierras burgalesas. Tanto el personal del centro, C.R.E.E.R, como los asturianos que estaban allí, se acercaron a tomar un CULÍN. El pabellón asturiano quedó muy alto y los socios... ¡TODOS CONTENTOS!

**EL SÁBADO 9**, la mañana libre y por la tarde visita al Museo de la Evolución Humana.

**EL DOMINGO 10**, maletas y VUELTA. Una vez más los medios de transporte y los itinerarios fueron elegidos en función de las circunstancias.

*IDA... VUELTA... ¿Y DESPUES? ¡Después debe haber MÁS! Más experiencias y convivencias como esta y más socios participando.*

*Sólo los que han participado y disfrutado de todas las actividades que CHYSPA nos programó en Burgos, saben lo que se han perdido los que no asistieron... gracias a los responsables.*




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

**GRUPO itma**

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

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

**1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR**


 Industrial Olmar, Sociedad Anónima

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



# AHEMAS CELEBRA SU ASAMBLEA REGIONAL



Se entregaron sendas placas a las enfermeras

**El pasado domingo 18 de marzo, tuvo lugar la XXXVI Asamblea Regional de Hemofilia, la cita tuvo lugar un año más, en el Salón de Actos de la Residencia Nuestra Sra. de Covadonga y dio comienzo a las 12.00 de la mañana.**

**E**mpezamos con el saludo del Presidente y a continuación se pasó a la lectura del acta de la sesión anterior. Seguidamente el Presidente explicó las actividades llevadas a cabo durante el ejercicio anterior y las previsiones para este 2012.

Al encuentro acudió un número importante del colectivo de hemofilia y en esta ocasión también contamos

con la presencia de varias enfermeras del servicio de Hematología.

Luego nos trasladamos al Restaurante Latores para allí celebrar la Comida de Hermandad. Después de la cual, procedimos a la entrega de varias placas conmemorativas al colectivo médico en agradecimiento a los años de servicio y dedicación a los hemofílicos asturianos.



Obra de teatro "Ello yera una vez...".

## EL GRUPO DE TEATRO DE CARBAYÍN REALIZÓ UNA ACTUACIÓN BENÉFICA PARA HEMOFILIA

El domingo 10 de junio disfrutamos de la obra "Ello yera una vez..." en el Teatro Filarmónica de Oviedo. El grupo de teatro Carbayín puso sobre el escenario esta comedia en asturiano, para colaborar de forma desinteresada con la Asociación de Hemofilia de Asturias.

Al evento acudieron miembros de junta directiva junto a sus familias, colectivo de la Asociación así como un numeroso público, que prefirió ser solidario y no se dejó tentar por los acontecimientos deportivos del pasado domingo.

Los niños disfrutaron especialmente de esta obra costumbrista, que pone de relieve los juegos y tradiciones de los que fueron jóvenes en los años 30 y 40 del pasado siglo. El público adulto también se divirtió con estos cuatro actores que supieron ganarse el favor de la gente con sus ocurrencias y simpatía.

Queremos una vez más, agradecer a esta compañía su gesto altruista con nuestra organización y también a las personas que nos acompañaron en este acto.

**CEL NORTE**  
PRODUCTOS, ARTÍCULOS Y MAQUINARIA DE HIGIENE Y LIMPEZA  
Avda. de la Laminación, 3. 33211-Gijón  
Teléfono y fax: 985 31 17 01  
www.celnorte.com

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

CONSEJU DE LA MOCEDÁ JUVENTUD  
del Principáu d'Asturies  
del Principáu de Asturias

# PUBLIREPORTAJE

## RESIDENCIA "LA MINERÍA", A LA VANGUARDIA DE LOS ESTABLECIMIENTOS GERONTOLÓGICOS EN EUROPA

Asturias es la región de España con la población más envejecida. Procurar bienestar y calidad de vida a nuestros mayores, hasta el último momento, ha sido durante muchos años el sueño del Montepío de la Minería. Un sueño que hoy es realidad con la apertura del Complejo Residencial para Mayores "La Minería".

Es uno de los centros gerontológicos más modernos de Europa y una de las obras sociales de más envergadura en Asturias en los últimos años. Este centro se encuentra a disposición del colectivo mutualista y de toda la sociedad asturiana, ya que las plazas ofertadas se encuentran abiertas al público en general.

El Complejo "La Minería" constituye un nuevo concepto residencial, con el más completo equipamiento y una atención personalizada, para ofrecer un amplio cupo de servicios asistenciales del más alto nivel.

Situado en un paraje natural privilegiado, el complejo cuenta con 297 plazas para residentes, con 138 habitaciones dobles y 21 individuales. Todas las habitaciones están equipadas para el control y seguridad de los mayores. Además el centro dispone de plazas para estancias temporales con el fin de satisfacer necesidades puntuales de las familias para periodos residenciales concretos, "Programa de Respirio Familiar", además cuenta con veinte habitaciones auxiliares para visitas y acompañamiento de familiares residentes.

Entre las magníficas y modernas instalaciones de este Complejo, destaca su SPA, cinco estrellas, al que tendrán acceso, sin gasto

adicional, todos los residentes. En este espacio de salud se ofrecen tratamientos, terapias y sistemas de relajación y estará abierto al público general durante las tardes y los fines de semana. Esta experiencia, llamada Salud por Agua, se pone al servicio de los residentes, ofreciendo un servicio de calidad, contrastado, como aliciente para la vida cotidiana de los mayores. El SPA ofrece casi una treintena de tratamientos distintos. Y además de camas calientes y otros dispositivos propios, cuenta con jacuzzi, saunas, duchas circulares, zonas de masajes...

Además, el complejo cuenta con otros servicios: un invernadero, una zona de huertos para aquellos residentes que gusten de la jardinería y de la siembra, una gran biblioteca, un amplio comedor, salón de actos para teatro, cine, música, consultas médicas, salones de peluquería, telecentro, un edificio anexo para talleres, actividades de animación, ocupación y paseos ajardinados.

La obra se ha realizado gracias al Gobierno central (Ministerio de Industria) y los sindicatos mineros SOMA-FITAG-UGT y Federación de Industria de CC OO, que apoyaron la inclusión de esta obra dentro del programa de reactivación territorial de las comarcas mineras, los llamados fondos mineros. El proyecto también contó con el apoyo del Gobierno del Principado, el Ayuntamiento de Aller y las Asociaciones profesionales de Minería, que junto a los sindicatos forman parte del Montepío.

Una gran obra que luce ya en una de las parcelas más bonitas del Alto Aller, en Felechosa. Podemos así hablar de sueños cumplidos: calidad de vida para nuestros mayores y trabajo para los jóvenes.

## 1ª JORNADA ASTURIANA DE NEUROFIBROMATOSIS

El pasado día 16 de Junio se celebró la 1ª Jornada Asturiana de Neurofibromatosis, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo. La inauguración corrió a cargo de la concejala de Sanidad y consumo del Ayuntamiento de Oviedo, Dña. Trinidad Ordiz.



Los ponentes fueron:

**Dr. Castroviejo**, jefe del servicio de Neurología Pediátrica del Hospital La Paz de Madrid, que habló sobre "Manifestaciones clínicas, diagnósticas, tratamiento y prevención de la Neurofibromatosis tipo I" y "Síndrome de Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), Abordaje de sus características clínicas y terapéuticas".

**Dr. Málaga**, Neuropediatra del HUCA, con "Seguimiento de los niños con Neurofibromatosis en el siglo XXI".

**Dr. Blanco**, trabajó en el Programa de consejo genético en cáncer del Instituto Catalán de Oncología y de Investigación Biomédica del Hospital de Bellvitge de L'Hospitalet de Llobregat en Barcelona, "Neurofibromatosis y consejo genético, una pareja inseparable".

También habló de la situación de la investigación en el momento actual, con una conferencia "Diagnóstico genético en las Neurofibromatosis, ¿por qué, cómo, cuando y donde? Investigación en Neurofibromatosis, estaba previsto que fuera la **Dra. Conxi Lázaro** quien impartiera la misma pero a causa de problemas personales surgidos en el último momento no pudo acompañarnos. De todas formas le quedamos muy agradecidos por haber permitido que su compañero nos hablase de sus investigaciones.

También nos acompañaron miembros de la Asociación Catalana de Neurofibromatosis y la Presidenta de FEDER que clausuró la Jornada.

Las conclusiones extraídas de las ponencias son la necesidad del Diagnóstico preimplantacional, un protocolo de actuación, tener un censo correcto del número de afectados y trabajar con los educadores para una detección precoz de los problemas de lenguaje que puedan aparecer.



La residencia cuenta con 138 habitaciones dobles y 21 individuales, para una capacidad de 297 residentes, que han sido diseñadas para una movilidad cómoda y completa.

Disponer de un módulo de salud y un sistema telefónico que permite la asistencia y el control del residente durante las 24 horas, mediante una red informática que posibilita la personalización de alarmas, tratamientos, etc., así como el seguimiento de posibles emergencias o consultas.

Un dispositivo tecnológico que da tranquilidad a los residentes y a las familias. Asimismo, todas las habitaciones disponen de baño adaptado con ducha gratuita y barras de seguridad, además de televisión y terraza.

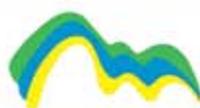
Abierto a público en general

Reserva ya tu plaza

Infórmate en las Juntas Locales del Montepío

Montepío y Mutualidad de la Minería Asturiana  
Plaza Primo de Rivera, 2-1ª planta  
33001 OVIEDO - Asturias. Teléfono 985 365 433

**La Minería**  
COMPLEJO RESIDENCIAL DE MAYORES  
FELECHOSA - ALLER



Un centro a la vanguardia de Europa en establecimientos residenciales

# CHARLA SOBRE FIBROSIS QUÍSTICA

A lo largo de este año, el **Corte Inglés** organizó en la **Sala de Ámbito Cultural de Gijón**, un ciclo de conferencias sobre diversos aspectos de la salud bajo el lema: **"Hoy, hablemos de salud"**.

En coordinación con la **Asociación Asturiana de lucha contra la Fibrosis Quística**, se llevó a cabo una conferencia dentro de este ciclo sobre nuestra enfermedad, la **FIBROSIS QUÍSTICA**.

La charla la impartió el **Dr. Bousoño**, Jefe de Sección de **Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica**, Coordinador de la Unidad de Nutrición y Metabolismo y Coordinador de la Unidad de Fibrosis Quística del Hospital Universitario Central de Asturias.

La misma se celebró el día 28 de Mayo a las 19,30 horas con el título **"La Fibrosis Quística en Asturias"**. El Dr. Bousoño describió las características, así como la historia de este trastorno en nuestra comunidad desde la perspectiva humana, científica e histórica a lo largo de los últimos 30 años. Así mismo,



El Dr. Bousoño a la izda. durante la charla "La Fibrosis Quística en Asturias".

informó de los retos diagnósticos y terapéuticos actuales y los hitos y avances científicos más señalados desde el descubrimiento de la enfermedad hasta nuestros días.

Como siempre, el Dr. Bousoño, hizo una exposición esplendida, con un lenguaje adaptado al público y despejando todas las dudas y preguntas que surgieron en el tiempo

de debate. Así mismo, puso énfasis en los logros de nuestra asociación y nos animó a seguir trabajando y luchando por nuestros objetivos.

A la charla acudieron una veintena de personas, entre ellas: personas con Fibrosis Quística, familiares y personas interesadas.

## DÍA NACIONAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA

Un año más, el 25 de abril se ha celebrado, el **Día Nacional de la Fibrosis Quística**. Con tal motivo desde la **Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística** se han llevado a cabo actos conmemorativos cuyo objetivo general es divulgar la existencia y características de la Fibrosis Quística, sensibilizar a la población, así como, gestionar y captar fondos que permitan seguir desarrollando los servicios y programas que se prestan desde la entidad.

Las asociaciones españolas reivindicamos ese día, a las autoridades del Estado que la salida de la crisis no puede realizarse poniendo en peligro avances que en los últimos años se han alcanzado en materia de sanidad e investigación. Así mismo, se rechazaron los recortes que pueden perjudicar la calidad de vida de personas que de-

penden de tratamientos continuados y de una medicación diaria para seguir viviendo. Y como en años anteriores, seguimos reivindicando la implantación del cribado neonatal en toda España. Actualmente, hay cuatro comunidades autónomas donde no existen planes que incluyan el diagnóstico neonatal y una de ellas es Asturias.



Mesa de encuestación en la calle Uría.

**La Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística salió a la calle para compartir esta fecha tan importante y poder informar a un mayor número de ciudadanos acerca de esta realidad llamada FQ que padecen, bien como portadores o directamente como afectados, miles de personas en nuestro país.**

Para ello se instalaron mesas informativas en diversos puntos de la Comunidad como son: Oviedo, Gijón, Llanes y Aller. En ellas se distribuyeron folletos informativos y material divulgativo y se contó con huchas petitorias.

Para el desarrollo de estas actividades, hemos contado con la colaboración de los asociados y sus

familiares y amigos, así como con el apoyo prestado por numerosas entidades públicas, establecimientos y empresas privadas que han mostrado su solidaridad participando de diversas maneras: concediendo los permisos pertinentes, realizando donaciones materiales, cubriendo la noticia e informando sobre ella, distribuyendo material divulgativo, etc.

Damos las **GRACIAS** a todas y cada una de las personas que han participado y colaborado con la Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística en los actos que ésta ha llevado a cabo. Gracias a ellos hemos podido cumplir nuestros objetivos de divulgación y captación de fondos.

*"Llevadera es la labor cuando muchos comparten la fatiga"*  
Homero.

TRANSFORMACIONES DE VEHÍCULOS SEGÚN SUS NECESIDADES

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

elZinc®

FABRICANTE DE BOBINAS Y CHAPAS DE ZINC NATURAL Y PREPATINADO

elzinc@aslazinc.com www.elzinc.es



## AENFIPA, ANTE EL DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y EL SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

**El 12 de mayo fue el Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica y diversas entidades de toda España realizaron a lo largo de la semana actos conmemorativos.**

En este marco, AENFIPA organizó el 7 de mayo, las **V Jornadas** de actualización en la que se dieron cita diferentes especialistas que intervienen con personas afectadas por estas patologías para abordar los nuevos criterios diagnósticos de la enfermedad, la importancia del apoyo sociofamiliar o, en definitiva, poner de manifiesto la **necesidad de un trabajo multidisciplinar** para hacer frente a estas enfermedades.

En la misma intervinieron especialistas en Reumatología, Aparato Digestivo, Medicina Interna, Fisioterapia, Acupuntura y Psicología y se dio lectura al Manifiesto en apoyo de estas enfermedades, en donde una vez más se destacó:

- ▶ La voluntad y el esfuerzo que ponen las entidades que representan estas patologías para conseguir que sean **realmente reconocidas**.

- ▶ La demanda unánime de **mejora en los recursos** farmacológicos y fisioterapéuticos.
- ▶ La importancia de la **investigación**, que repercutiría sin duda en una mejora de la salud de las personas afectadas evitando, así mismo, el gran coste social y laboral que ambas patologías suponen.
- ▶ La necesidad de marcar pautas para que no haya diferencias en la atención prestada según la zona geográfica en que los/as afectados/as de Fibromialgia y/o Síndrome de Fatiga Crónica son tratados, luchando por conseguir se actualicen e igualen los criterios.

**En la jornada se dieron cita diferentes especialistas que intervienen con personas afectadas por estas patologías para abordar los nuevos criterios diagnósticos de la enfermedad.**

Así mismo, algunas de las principales conclusiones de las diferentes intervenciones fueron:

- El **tratamiento** de las personas afectadas debe ser **individualizado**.
- El/la **paciente** debe **participar activamente** en su propia recuperación.
- **Intervención multimodal**.
- Habría que incorporar los síntomas clave que presentan las personas afectadas en los criterios diagnósticos, introducir escalas (que incluyan escalas de severidad de los síntomas, indicadores de dolor generalizado...) y **superar el diagnóstico según "los tradicionales puntos"**, por tanto se hace necesario la **actualización** de los **profesionales de la medicina**.
- **Protocolos de actuación**, tanto en el diagnóstico como en el posterior tratamiento de los y las pacientes.

Como culminación de la celebración del Día Mundial, el 11 del mismo mes tuvo lugar una **Cena-Baile** en la que participaron las personas asociadas a la entidad.



# JORNADAS DE CONVIVENCIA 2012

**Como ya sabéis la Asociación Asturiana de Ataxias tiene poca entidad en sí misma, y sólo puede ofrecer información a sus asociados, pues en Asturias somos pocos afectados. Nuestras actividades siempre van al unísono de las de la Federación de Ataxias de España, pues además contamos con una presidenta común que nos hace estrechar la relación.**

**P**or ello, os contamos aquí la celebración, en Villagarcía de Campos (Valladolid) la Asamblea-Jornadas de Convivencia 2012 de FEDAES.

Un año más llegaron las tan ansiadas jornadas científicas y de convivencia.

Debemos reseñar además la gran calidad de los ponentes y sus charlas, el gran número de asistentes que allí nos congregamos (133 personas para ser exactos).

Nos encontramos con muchas caras nuevas, lo que significa que la familia de FEDAES crece al igual que la prima de riesgo, aumentan los afectados, familias o amigos que quieren reunirse con personas que compartimos una problemática parecida, ya que nunca podremos decir que es la misma situación, los factores psicológicos, sociales, familiares... hacen de cada atáxico todo un mundo diferente.

No podemos decir que cerramos el 'chiringuito' por la cura de los afectados, pero sí hemos sentido algo más de optimismo entre las novedades transmitidas por nuestros queridos doctores, todas las novedades son a 'largo plazo' pero al menos hay 'luz' al final del túnel, muy tenue, pero algo de claridad al fin y al cabo.

No deberíamos nunca dejar de ser positivos y albergar esperanza, aunque por supuesto pisando tierra firme, siendo conscientes de nuestras complicaciones diarias y viviendo con lo que tenemos.

Aunque haya gente nueva en FEDAES es imprescindible que todos colaboremos, porque si aumentan los socios pero no nos implicamos, nunca creceremos y queremos crecer porque necesitamos curarnos y mejorar nuestra calidad de vida, por lo que desde aquí os hacemos un llamamiento, 'vamos a remar todos juntos en la misma dirección'.

En ese sentido FEDAES va a comenzar una campaña de reciclaje de móviles viejos y necesitamos la implicación de todos, es fácil, todo quien quiera colaborar sólo tiene que:

- 1.- Llamar a Pilar Martín al teléfono: 695 760 368.
- 2.- Pedirle cuantos contenedores de reciclaje pueda poner en lugares públicos, junto a los contenedores se enviarán carteles e información (para explicar en que consiste la campaña a todo quien esté interesado en reciclar su viejo móvil).
- 3.- Cuando el pedido llegue, se colocan los contenedores de reciclaje en los lugares indicados.
- 4.- Y cuando estos contenedores estén llenos se vuelve a llamar a Pilar para que ella de orden a la empresa de reciclaje con el fin de que pase a recogerlos, nosotros no tenemos nada más que hacer.

Recordad que: 'Podemos cambiar de móvil pero no de vida'.



**Adhesivos Camisetas**

**Regalos de Empresas**

Avda. Portugal, 52 bajo  
33207 Gijón (Asturias)



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

Restauración  
Rehabilitación  
Conservación

www.esfer.es T. 985 299 619



**esfer**  
CALIDAD CONSTRUCTIVA





# UMA ON-LINE

<http://www.umasturias.org/>

Desde hace 20 años las nuevas tecnologías de la comunicación están revolucionando el mundo: la comunicación entre las personas, el ocio, la información, las compras, etc., ya no se pueden concebir sin un **click**. Estamos hablando de Internet. Como todos nuestros socios saben, y también la ciudadanía en general, una de las prioridades de **UMA** es la información y asesoramiento, ya que es sin duda una de las carencias más notorias del movimiento asociativo, y en particular el relacionado con la discapacidad. El ejercicio del derecho a la información, como medio para conocer las políticas sociales, los derechos y recursos comunitarios es el medio principal de que disponen la personas con discapacidad para alcanzar la tan ansiada igualdad de oportunidades.

Este derecho a la información se encuentra cercenado por muchos factores: **unos inherentes a las propias discapacidades**, como puede ser la incapacidad de desplazarse a la sede de la Asociación, y otras, quizás más determinantes, como son **la falta de cultura asociativa y reivindicativa**.

Ante estos factores poco se podía hacer, hasta que la tecnología vino en nuestra ayuda. Con la generalización del uso de Internet prácticamente todas las discapacidades pueden acceder desde sus domicilios a la información que ofrece nuestra Asociación. También pueden informarse e inscribirse en nuestros talleres y actividades, y lo que es más importante tienen la posibilidad de asesorarse on-line.

## UMA EN LA RED

Todo esto es posible gracias a Internet, pero para ello es necesaria una herramienta básica: una WEB. Pero confeccionar una WEB no es una



cosa baladí: es necesario planificarla, diseñarla, establecer prioridades, hacerla atractiva y sobre todo accesible a todas las discapacidades en la medida de lo posible, etc. Todo este ingente trabajo nos ha llevado varios meses de ensayos, errores, repeticiones, etc.

Pero por fin ya está aquí, disponible para todos nuestros socios y personas con discapacidad en general, la WEB de UMA con la finalidad de proporcionar el mejor servicio posible al colectivo de personas con discapacidad. **-Esperamos vuestras visitas-**.

M<sup>a</sup>. Dolores Santos Castro



## CERQUISA

ANTIÁCIDOS Y REFRACTARIOS, S.A.

**Fabricación y montaje de productos refractarios y antiácidos.**

REFRACTARIOS

- Hormigones, Masas, Morteros. Preformados y Piezas Especiales.
- Trabajos de Montaje.

ANTIÁCIDOS

- Pavimentos Industriales y Decorativos: Resina Epoxi, Autonivelantes, Cuarzo Color, Multicapa, Poliuretano, Metacrilato, etc.
- Pavimentos elásticos de Caucho, Microcemento. Pinturas para suelos.
- Pavimentos con Losetas Antiácido (Industria Alimentaria).

Polígono Silvota. Plaza del Suevo, 84. 33192 - Llanera (Asturias)  
Tel: 985 980 792 - Fax: 985 980 338 - e-mail: cerquisa@cerquisa.com

[www.cerquisa.com](http://www.cerquisa.com)

# LA I CARRERA POPULAR ELA PRINCIPADO, UN ÉXITO DE SOLIDARIDAD



**Ela Principado organizó, dentro de los actos conmemorativos del Día Mundial de la Esclerosis Lateral Amiotrófica, su Primera Carrera Popular Solidaria. La cita fue el pasado día 30 de Junio a las 11 de la mañana en las calles de Villaviciosa.**

La prueba se organizó sobre una distancia de 5 km con un trazado urbano que recorrió los lugares más emblemáticos de la localidad y se propuso el reto de conseguir que el mayor número posible de personas finalizaran el circuito dentro de la hora que se había establecido como margen.

Se pretendía que fuera una carrera "para todos", a la que acudieron deportistas habituales que completaron el recorrido en 15 o 20 minutos, así como personas no tan habituadas a ello para quienes la prueba fue como un bonito paseo por la Villa, ya que disponían de una hora para completar el recorrido.

La prueba contó con el apoyo de **Cajastur, Alimerka, Coca-Cola, Cerámicas La Guía** así como del **consistorio de Villaviciosa**, quien dispuso infraestructuras como policía y protección civil.

Los participantes aportaron un donativo de 5 € por inscripción y recibieron, al recoger su dorsal, una camiseta conmemorativa y, tras completar la prueba, un tentempié.

El evento superó en su primera edición las expectativas previstas. **Hasta 484 personas aparecieron en los registros de inscripción y 265 atletas cruzaron la línea de meta**, aunque muchas otras se acercaron a la

villa para colaborar con el "dorsal 0" habilitado al efecto.

Finalmente, **Luis Fernández Bárcena** (Piloña Deporte) fue en vencedor de la prueba en categoría masculina mientras que en féminas, fue la atleta del El Gaitero Atletismo Villaviciosa, **Isabel Maujo Llamas**.

*Gracias a la solidaridad de los atletas y vecinos de la villa y de otros llegados de diferentes puntos de Asturias Ela Principado recaudó el importe de 2.700 euros que irán destinados al Programa de atención Integral para personas afectadas de Ela y sus familias del Principado de Asturias.*

La entidad desea mostrar su más sincero agradecimiento a todos los participantes, patrocinadores y organizadores, y muy especialmente a los responsables de El Gaitero Atletismo Villaviciosa que trabajaron duro y apoyaron el proyecto desde su inicio. Esperamos repetir el año que viene.




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



**Francisco Javier Martínez Balbín**

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

Camín Lloreda a la Picota, 141. 33211 Tremeñes (Gijón)  
Tel. 985 30 96 07 - Fax: 985 30 96 08



ASOCIACIÓN  
PARKINSON  
ASTURIAS

# EJERCICIOS PARA PACIENTES CON PARKINSON

Me gustaría dar una serie de pautas de ejercicios las cuales irán encaminadas hacia el perfil del paciente para “frenar” su evolución, puesto que el Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa, y como profesionales plantearemos nuestro objetivo principal la mejora de la funcionalidad (si es posible) y sobre todo de la calidad de vida.

Para poder crear dichos ejercicios debemos saber el origen de la sintomatología, que a nivel fisiológico se debe por una alteración de la formación de dopamina de un grupo de células (sustancia negra) situadas en el mesencéfalo. Dicha sustancia negra, controla excitando (dopaminérgica) o inhibiendo sus conexiones dirigidas a los ganglios basales mediante el neurotransmisor de la dopamina, influyendo directamente en las funciones que desempeñan. Por tanto, si las neuronas encargadas de regular la formación de dopamina, que a su vez controla la excitación o inhibición de la función de los ganglios basales, veremos que se desarrolla clínica relacionada directamente con la modulación de las funciones de los núcleos de sustancia gris.

Un ejemplo sería la manifestación de la **rigidez e hipertonia generalizada**, al no haber un control entre excitación e inhibición en la musculatura que forma una articulación, ni una modulación correcta entre ellas, la articulación puede llegar a bloquearse, llegando a limitar la funcionalidad de ésta. La pérdida progresiva de las reacciones de equilibrio y de la marcha, se debe de nuevo, a la falta de modulación y coordinación entre dichas neuronas que conforman núcleos, y por lo tanto, tendremos movimientos automáticos totalmente alterados.

Otra de las manifestaciones clínicas es el **temblor en reposo**, donde un grupo neuronal funcionalmente



En ambas instantáneas: ejercicios dirigidos por David Aso en la Sede de Parkinson Asturias.

similar, disparan juntas una señal, creando un patrón sincronizado que coincide con la periodicidad de los temblores característicos del Parkinson.

Finalmente, hay que destacar la **bradicinesia**, o movimientos lentos, que se originan por los mismos mecanismos descritos anteriormente. Además, se observan bloqueos en la construcción de movimientos automáticos, como sería iniciar la marcha, levantarse, sentarse, etc.

Una vez sabemos que la mayoría de automatismos los tenemos alterados, hay que buscar la manera de poder “desbloquearlos” y así poder “arrancar” una respuesta motora que facilite el inicio de ese automatismo. Por ello, debemos dar prioridad a la vía cortico-espinal o de movimiento voluntario, que desencadene y optimice la respuesta motora automática. Un ejemplo claro sobre lo expuesto sería: antes de iniciar la marcha, se le pone un obstáculo delante, lo que originará vía cortico-espinal o volun-

taria la triple flexión (cadera, rodilla, tobillo) para salvar dicho obstáculo, y así, el inicio de una de las fases de la marcha, el apoyo monopodal. Posteriormente se desencadena el automatismo de la deambulación. Otro ejemplo teniendo la misma idea, sería la de caminar botando un balón, buscando movimiento voluntario para facilitar el involuntario. Bien, vamos con los ejercicios:

**a) Ejercicios sobre desplazamientos:** Sobre una línea dibujada en el suelo: deambular por encima de ella sin salirse, de puntas, de talones, cruzando la línea de un lado al otro con cada pie, elevando rodillas (tipo marcha militar).

Deambulación hacia atrás: dando importancia en alargar el paso (tienden a ser cortos y rápidos), e igual que el anterior, con puntas, talones, cruzando, elevando las rodillas.

Podemos variar el tipo de ejercicio según las capacidades del paciente, hecho que podemos jugar con las

condiciones generales para estimular vías aferentes (por ejemplo, descalzándose). Podemos pedir que lleven un objeto grande sostenido con las dos manos (como los camareros principiantes y su bandeja) y así eliminamos la vista al suelo.

Desplazamientos laterales: hacia un lado, al otro, cruzando pies, y como todo lo anterior, estimulando vías aferentes.

**b) Ejercicios con pelota:** En una hilera de sillas separadas de forma que se pueda zigzaguear: Ir botando el balón con una mano, con la otra, con las dos, lanzarla al aire y dar una palmada, pasarla por detrás de la espalda, por debajo de las piernas... (todo ello desplazándose hacia delante o hacia atrás zigzagueando las sillas).

Por parejas, siguiendo el método anterior, llevando la pelota cabeza con cabeza (coordinar ambas personas para pasar entre las sillas sin que caiga la pelota), espalda con espalda, rodilla con rodilla y tobillo con tobillo.

Con pelotas de tenis: lanzar con una mano sin que caiga, con la otra, dos pelotas a la vez, lanzar una y cambiar de mano la otra, botar con una mano, con la otra, los dos a la vez, lanzar una y coger con la otra. Pisar la pelota y "pintar" la planta del pie, pasar la pelota de un pie al otro, pisar una pelota mientras se bota otra, coger las 2 pelotas con una mano y dar vueltas sobre sí mismas, coger pelota con varias pinzas de dedo gordo...

**c) Ejercicios con aros:** Lanzar aro al aire y cogerlo con una mano, con la otra, con las dos. Hacer rodar el aro y que te vuelva, pasar el aro por la cabeza y sacarlo por los pies, y viceversa, el juego del "Hulla hop" (que no me sale ni a mí)...

Por parejas, uno frente al otro: lanzar aro y cogerlo usando la derecha solo, izquierda, las dos. Coordinar lanzamiento de aro a la vez, cruzado, uno por encima y en otro rodando...

Aro en el suelo frente tuyo. Asignar número 1 para meter y sacar el pie derecho, el 2 con la izquierda y el 3 los dos. Creamos breves secuencias 2, 3, 1 etc. y vamos aumentando la secuencia (trabajamos memoria también). Cambiamos de posición (a la derecha del aro, izquierda, detrás) y seguimos con números. Finalmente incluimos en la secuencias la posición del aro. Ejemplo: 3, derecha, 1, 3 detrás, 2.

Por parejas, uno sostiene el aro y el otro va dentro de él. Desplazarse por todo el gimnasio sin que el de dentro toque el aro (ojos cerrados el de dentro y luego el de fuera). Vamos delante, detrás, lateral, para de golpe, etc.

**d) Ejercicios con palos:** Crear 9 ejercicios con los palos y asignarles un número a cada uno (ejemplos: pasar por detrás de la cabeza, de la espalda, llevarlo a los pies...)

y que el grupo los memorice. Repasarlos en orden ascendente, descendente, desordenado. Que se los pregunten entre ellos, un sólo número, dos números, tres...

Hay que ser original en ellos e intentar no repetirlos para no caer en rutinas o en automatizaciones que pueden perjudicar puesto que pasaremos a la ejecución de vía corticoespinal a otras vías automatizadas. (Un ejemplo, el conducir, al principio es cortical y al final pasa a ganglios basales).

A todo ello, no hay que olvidar trabajo respiratorio, puesto que la rigidez generalizada afecta también a la parrilla costal, hecho que el paciente respirará por la zona costal superior, con toda la musculatura accesoria. Por ello reeducamos la respiración abdomino-diafragmática (coger aire por la barriga) insistiendo en realizar las espiraciones largas (como sería el ejercicio de soplar una vela sin apagarla), de ésta manera flexibilizamos parrilla costal. Además, se pueden combinar con movilización activa de brazos, entre otros, para "abrir" toda la musculatura anterior que suele estar acortada (sobretudo pectorales) ya que estamos tratando una de las características de la postura del Parkinson, "cerrada" "ensimismada" y con patrón flexor. Un ejemplo de éste tipo de ejercicios, amplios y combinados con la respiración, sería el Tai Chi, hecho que se ha demostrado con evidencia que mejora la funcionalidad general del paciente.

David Aso  
Fisioterapeuta del Programa Mejora



**amado**  
CORREDURÍA DE SEGUROS, S.L.

C/ Uría, Nº 6 – Entlo – 33202 Gijón  
Tfno: 985 36 13 49, Fax: 985 36 57 29  
info@amadoseguros.com  
www.amadoseguros.com



Hospitalidad, a cargo de nuestro personal.  
Olor, con el que cada plato de nuestro menú degustación conquista a sus comensales.  
Sueña, como un niño en nuestras amplias habitaciones.  
Tiempo, el que se para ante un atardecer en nuestro spa.  
Enamórate, de nuevo con nuestras veladas románticas.  
Relájate, disfruta de nuestro spa al abrigo del paisaje asturiano.  
Jusiónate, con nuestros dulces despertar.  
Admira, la belleza de lo natural, tradicional...

**De Torazo**  
No te quedes con las ganas. T: 985 89 80 99

Hermanos TORAZO



# JAVIER FERNÁNDEZ

**Tras la celebración de elecciones autonómicas del pasado mes de marzo, el dirigente socialista Javier Fernández (Mieres, 1948) es investido presidente del Gobierno del Principado de Asturias el 26 de mayo de 2012 convirtiéndose así en el Séptimo Presidente del Principado de Asturias.**

**¿Conoce Vd. la situación actual de los más de cien mil asturianos y asturianas con discapacidad?**

Sí, por supuesto. Conozco el trabajo que muchas personas y entidades realizan en el ámbito de la discapacidad y soy consciente de la sensibilidad con la que deben ser tratados los problemas que afectan a este importante colectivo. También conozco las conclusiones del "Diagnóstico sobre la situación de las personas con discapacidad" elaborado para la Junta General del Principado de Asturias, que constituye una buena base para la definición y propuesta de políticas concretas que contribuyan a mejorar la situación de los asturianos y asturianas con discapacidad.

**Dada la grave crisis económica por la que atravesamos, ¿Qué grado de atención va a dedicar el Gobierno del Principado a las necesidades de los colectivos más vulnerables de nuestra Comunidad?**

Las políticas sociales serán una de nuestras prioridades. Como usted bien dice, nos encontramos ante una situación difícil para todo el mundo en general y soy consciente de que quienes peor lo están pasando son los colectivos más vulnerables. Desde el primer momento, mi objetivo prioritario es el de luchar para hacer frente a la crisis sin dejar atrás a nadie. El gobierno que presido va a poner todo su esfuerzo en trabajar para buscar soluciones sin olvidar a quienes peor lo están pasando y a quienes, por razones diversas, deben ser tratados desde lo público de una manera específica. Las medidas que tomaremos no serán todas fáciles de asimilar, habrá decisiones que seguro no nos gustaría tomar, pero que adoptaremos siempre teniendo en cuenta que el único camino válido es aquel que nos permita a todos salir juntos de esta situación.

**A pesar de la abundante legislación sobre discapacidad, en especial en lo referente a la accesibilidad, una de las constantes reivindicaciones de Cocemfe Asturias es que la misma se ponga en práctica. ¿Piensa el gobierno que Vd. preside tomar alguna medida en ese sentido?**

Es verdad que la legislación existe, y por lo tanto, el trabajo a realizar en primer lugar en ese campo es comprometerse con su cumplimiento. Tenemos unas leyes que regulan aspectos de nuestra convivencia que significan mejoras en la calidad

de vida de las personas que sufren algún tipo de discapacidad. Por eso, en este momento es importante trabajar en su desarrollo y ejecución para lo que es necesario mantener campañas de concienciación. Todo lleva su tiempo, un tiempo que no quita de que vayamos a ser escrupulosos en el cumplimiento de la legislación.

**¿Qué nuevos programas e innovaciones tiene pensado aplicar el Gobierno de Asturias en materia de servicios sociales, y más concretamente, en lo que atañe a la mejora de las condiciones de vida de las personas con discapacidad?**

De manera inmediata y para no perder tiempo, desde la Consejería de Bienestar Social y Vivienda se está elaborando ya un Acuerdo Marco para la contratación del servicio público de plazas de centro ocupacional, de alojamiento temporal, tutelado y residenciales para personas con discapacidad cuyo objetivo es ordenar y mejorar la calidad de los servicios prestados a las personas con discapacidad.

**Teniendo en cuenta la parálisis actual que sufren las políticas de formación e inserción laboral dirigidas a las personas con discapacidad, ¿considera que es urgente adoptar medidas en ese ámbito para paliar esta grave realidad?**

El paro es una de nuestras mayores preocupaciones y por eso las medidas que tomemos estarán encaminadas a crear las condiciones adecuadas para poder generar empleo. En esa tarea, tendremos muy presente las necesidades de aquellos colectivos que necesitan de un mayor impulso para que se encuentren en igualdad de condiciones con respecto al resto, unas condiciones encaminadas a favorecer la incorporación al mundo laboral de gente con algún tipo de discapacidad. El desempleo no puede cebarse con estos colectivos por el hecho de tener mayores dificultades. Estoy convencido de que una sociedad más justa es aquella que asegura a sus ciudadanos las mismas oportunidades. Para que el resultado sea óptimo, sería muy positivo un trabajo conjunto con asociaciones o federaciones como la suya, que tienen una amplia experiencia en este campo porque uniendo esfuerzos se consiguen mejores resultados. Estamos abiertos y dispuestos a escuchar aquello que nos tengan que decir y todo lo que puedan aportar.

**Desde el primer momento, mi objetivo prioritario es el de luchar para hacer frente a la crisis sin dejar atrás a nadie. El gobierno que presido va a poner todo su esfuerzo en trabajar para buscar soluciones sin olvidar a quienes peor lo están pasando.**

**¿Qué fórmulas debería establecer el Gobierno del Principado para garantizar la estabilidad económica de los programas básicos que desde hace muchos años vienen desarrollando las entidades del tercer sector, y evitar así las incertidumbres que se producen cada año?**

Lo ideal sería poder mantener una linealidad que permitiera saber qué programas esenciales tendrán una continuidad en el tiempo, evitando las incertidumbres que se puedan producir por un cambio de gobierno o por una mala situación económica. Los programas sociales son básicos, más aún en una situación como la actual. Son muchas las personas que lo están pasando mal, y la apuesta por las políticas sociales se hace imprescindible en muchos casos. Nosotros hemos adquirido un compromiso: tomar medidas con las personas como prioridad, utilizando mejor los recursos de los que disponemos y, aunque la austeridad es necesaria en estos tiempos, sin olvidarnos de quienes más apoyo necesitan para salir adelante.

**En lo referente a la Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, ¿qué mecanismos se pueden instaurar para acortar los plazos y atender los casos de emergencia derivados del impasse político de nuestra Comunidad durante los últimos meses?**

La Ley de Autonomía Personal y Atención a la Dependencia nació del empeño del anterior Gobierno socialista de la nación. Desde autonomías como la asturiana, se trabajó desde el primer momento en su desarrollo. La situación actual es muy difícil porque todo ese esfuerzo se ha visto frenado de golpe por los meses de desgobierno que padeció nuestra región. Ahora, se hace necesario retomar

el trabajo. Como bien saben, en la aplicación de esta Ley también interviene el Gobierno de España en un aspecto fundamental como la financiación. Y nos encontramos que en los Presupuestos Generales de 2012 desaparece completamente una partida que en 2011 tenía asignados 283 millones. Esto, sumado al parón en la aplicación de la Ley sufrido en este último año, nos coloca en una compleja coyuntura. Pero aún siendo conscientes de la complejidad del problema, haremos todos los esfuerzos que estén en nuestras manos para seguir desarrollando la Ley.

**¿Está al tanto del trabajo desarrollado por Cocemfe Asturias en aspectos como la rehabilitación continuada y la inserción laboral de personas con discapacidad? ¿Qué valoración hace de la trayectoria y la labor de Cocemfe Asturias?**

En dos años, van a celebrar su vigésimo aniversario y en todo este tiempo sé que se han caracterizado por mantener una trayectoria marcada por el apoyo y ayuda a los colectivos con algún tipo de discapacidad. Han llevado a cabo una importante labor en la coordinación de asociaciones o el desarrollo de acciones formativas para las personas con discapacidad. Y, por supuesto, en el importante apoyo directo a sus usuarios. Es positivo que diferentes asociaciones se agrupen porque supone dotar de mayor respaldo a sus peticiones y permite compartir experiencias de forma fructífera. Por otra parte, dada la gran diversidad de colectivos que forman parte de Cocemfe Asturias, su organización se convierte en un interlocutor básico y con muchas cosas que aportar. Les garantizo que desde el Gobierno de Asturias tendremos su bagaje y experiencia muy en cuenta.



# FINAL DE LA CAMPAÑA ESCOLAR

## EDUCAR, TAREA DE TODAS LAS PERSONAS



La Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS ha puesto en marcha durante el Curso Escolar 2011-2012 el Proyecto **“Educar Tarea de Todas las Personas”** subvencionado por la **Consejería de Educación, Cultura y Deporte**, con el objetivo fundamental de Apoyar al Alumnado con Necesidades Educativas Especiales, planteando propuestas y ejecutando acciones que han permitido mejorar la integración del alumnado con Discapacidad en la Comunidad Educativa y por tanto en la sociedad.

El Programa se ha llevado a cabo en las siguientes Áreas Educativas:

### Gijón

- C.P Lloreu
- C.P Jacinto Benavente
- C.P Río Piles
- C.P San Vicente de Paúl
- C.P Cabueñes

### Carreño

- C.E.I. P San Félix

### Oviedo

- C. P La Ería

Cabe destacar que la intervención en cada Centro Educativo ha sido diferente, trabajada y planificada conjuntamente con los Departamentos de Orientación en función de las necesidades específicas de cada alumno o alumna.

A lo largo de la Campaña se han llevado a cabo las siguientes acciones:

- Se han prestado los apoyos necesarios para que el alumnado con problemas de movilidad pudiera participar en las actividades programadas por el Centro Educativo en igualdad de condiciones que sus compañeros.
- Se acercó a los niños y niñas el concepto de Discapacidad proporcionándoles las herramientas necesarias para que puedan actuar de una manera adecuada ante la presencia de una persona con Discapacidad, fo-

mentando los valores de integración, igualdad, tolerancia y empatía.

- Se han atendido de manera individualizada todas aquellas demandas llegadas desde los distintos Centros Educativos a través de los Departamentos de Orientación.

Para complementar el Programa y prestar un atención integral en materia educativa, se ha trabajado con el **Módulo de Integración Social de Gijón (IES ROCES)**, para dar formación a los futuros trabajadores en

el ámbito de lo Social a cerca de la Discapacidad, adecuación del lenguaje, accesibilidad universal y diseño para Todas las Personas.

La Evaluación del Proyecto ha sido muy positiva tanto cualitativa como cuantitativamente, ya que, en esta campaña se ha llegado a prestar apoyo a **600 alumnos y alumnas** directamente, debido en gran medida a que COCEMFE-ASTURIAS se está convirtiendo en una de las entidades de referencia del Alumnado con Necesidades Educativas Especiales.

**Jéssica García Brión**

**Trabajadora Social de Cocemfe Asturias**



# ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA DE COCEMFE ASTURIAS



Con asistencia de la mayoría de sus asociaciones federadas, y presidida por su Comité Ejecutivo, Cocemfe Asturias celebró el pasado 28 de junio, la Asamblea General Ordinaria, en el transcurso de la cual se aprobó la Memoria de Actividades correspondiente a 2011, junto con la Memoria Económica, el Balance Anual, el Presupuesto y el Plan de Actuación de 2012.



El Presidente de Cocemfe Asturias, Mario García, tuvo a su cargo la apertura de la Asamblea, comenzando por resaltar el hecho de que el año pasado y el actual han estado marcados negativamente por la crisis económica que afecta a todo el país. Desgraciadamente, cuando esto ocurre, las personas y las entidades más vulnerables, somos los que primero sufrimos las consecuencias. Si bien es cierto que nosotros y las personas que representamos llevamos muchos años padeciendo una situación desfavorable, y aunque no nos vamos a conformar con este estado de cosas, sí es cierto también que tenemos algunas ventajas en relación con otros colectivos, para quienes la crisis supone una novedad.

Hemos seguido desarrollando a lo largo de 2011 la totalidad de los programas que nos habíamos propuesto (formación y empleo, rehabilitación, accesibilidad, transporte, ayuda a domicilio, etc.), en aquellos

**Nos queda un gran trabajo por hacer, ya que, si no lo hacemos nosotros no lo va a hacer absolutamente nadie y nuestro colectivo quedaría fuera del sistema, cosa que, evidentemente, no vamos a consentir.**

campos y materias en los que habitualmente nos movemos, y sobre los que tratamos de incidir para lograr nuestros objetivos.

Nos queda un gran trabajo por hacer, sobre todo intentar seguir negociando con todas las administraciones y demostrarles que el trabajo que llevamos a cabo, como prolongación de la propia administración, requiere de una cooperación por parte de la misma, ya que si no lo hacemos nosotros no lo va a hacer absolutamente nadie, y nuestro colectivo quedaría fuera del sistema, cosa que, evidentemente, no vamos a consentir.

Mario García aclaró asimismo que siempre apostamos por el diálogo, esa es nuestra forma de trabajar, aunque si el diálogo no produce los efectos que deseamos no descartamos absolutamente nada. Mencionó que en Cocemfe Asturias existe un programa de empleo muy potente, del que ya el anterior equipo de Gobierno anunció la total supresión de su partida presupuestaria, no obstante lo cual, desde Cocemfe Asturias llevamos trabajando al mismo ritmo desde el pasado mes de abril, expectantes ante lo que vaya a ocurrir en ese sentido.

Pese a todo lo cual, el Presidente de Cocemfe Asturias anunció su intención de seguir manteniendo este programa y apostar por el mismo, puesto que nuestro objetivo es crear empleo para nuestro colectivo, tal como lo hemos hecho estos pasados años con la subvención recibida. Hemos creado empleo directo, y también propiciado que mediante ese empleo directo se creen puestos

Son tiempos difíciles, apostilló el presidente, "pero tampoco podemos perder energías en lamentarnos, sino que tenemos que dar un paso adelante ante las adversidades y los obstáculos."



de trabajo todos los años, lo cual se traduce en generación de riqueza, puesto que, si creamos 100 puestos de trabajo, ello significa que hay cien personas más cotizando a la Seguridad Social, mientras que si nos niegan las ayudas, al final incrementaremos el gasto, porque esas personas se van a quedar en la calle, incrementando el desempleo, con lo cual pasaremos de crear riqueza a generar gasto, razón por la cual resulta positivo que las administraciones públicas sigan apostando por

nosotros y por el importante papel que desempeñamos en la lucha contra el paro.

Son tiempos difíciles, apostilló el presidente, "pero tampoco podemos perder energías en lamentarnos, sino que tenemos que dar un paso adelante ante las adversidades y los obstáculos. Debemos seguir creciendo, ser imaginativos para descubrir nuevas formas de seguir generando recursos, con el fin de que las personas que representamos sigan con-

tando con el apoyo imprescindible de nuestras organizaciones. Tenemos ante nosotros una dura tarea, porque según aventuran los expertos la situación económica no va a mejorar al menos hasta 2015 o 2016. Esperemos que se equivoquen, pero si no es así tenemos la obligación de seguir adelante, contando, ahora más que nunca, con que si acrecentamos nuestra unión lograremos reunir las fuerzas necesarias para atravesar con éxito tiempos tan difíciles para todos nosotros".

## JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS

Ven a conocer tu Parlamento



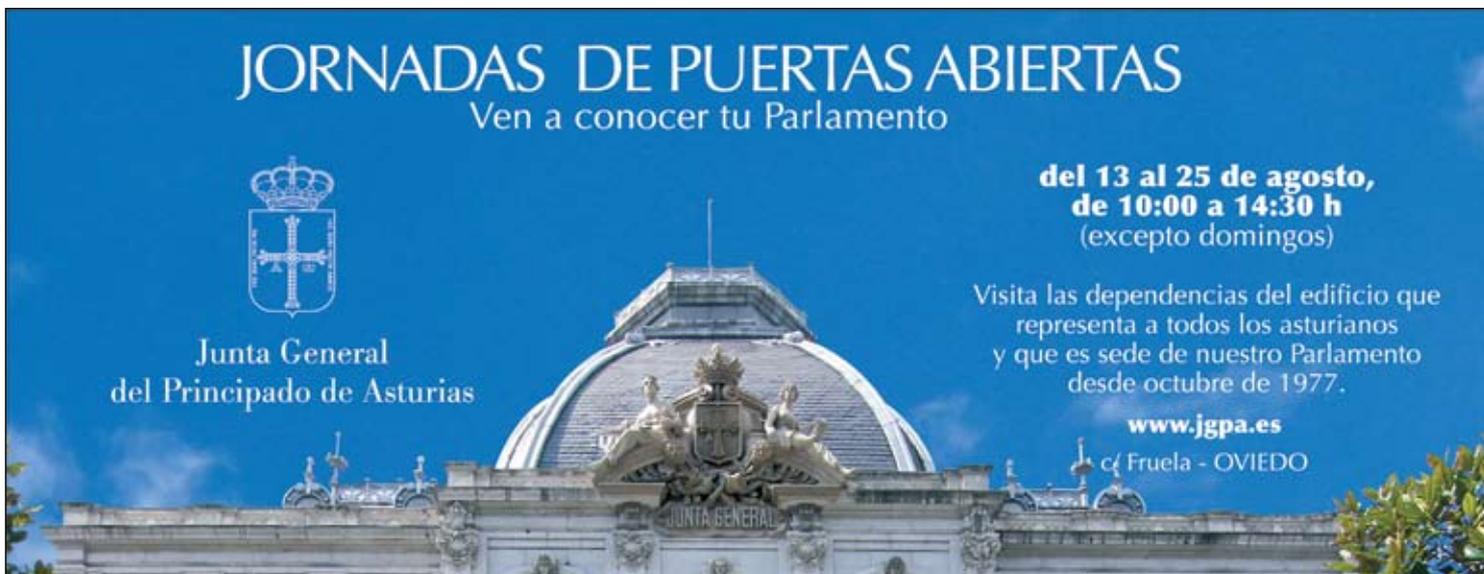
Junta General  
del Principado de Asturias

del 13 al 25 de agosto,  
de 10:00 a 14:30 h  
(excepto domingos)

Visita las dependencias del edificio que representa a todos los asturianos y que es sede de nuestro Parlamento desde octubre de 1977.

[www.jgpa.es](http://www.jgpa.es)

c/ Fruela - OVIEDO



COMPRA

# SOLIDARIDAD

## ES LO QUE SE LLEVA

Cocemfe Asturias y sus asociaciones federadas fueron invitadas a participar en el **MERCADO DE LA SUPERACIÓN**, enmarcado dentro de la **VII SEMANA CULTURAL DE TRUBIA**, celebrada entre del 18 al 24 de junio. Esta iniciativa pretende ser una puerta abierta de conocimiento de la discapacidad, mediante el contacto directo con el ciudadano, además de una buena oportunidad para recaudar un dinero extra a través de la venta de los productos que, en mayor o menor medida, tienen la mayoría de asociaciones para contribuir a financiar sus actividades, productos en muchos casos artesanos, realizados por personas con discapacidad o elaborados y donados por Centros Especiales de Empleo.



Por ello, y gracias a la amable invitación cursada por la **Asociación Cultural de Trubia**, el 23 de junio las calles de esta bonita localidad asturiana se llenaron de pequeños puestos callejeros, donde las distintas entidades del tercer sector tuvimos la ocasión de acercarnos a los trubiecos y a los muchos visitantes de otros lugares para informar sobre nuestras actividades y vender productos tales como camisetas, cerámica, libros o bisutería.

Junto a Cocemfe Asturias, participaron representantes de otras discapacidades, tales como Fundación ONCE. Además, junto con el Mercado de la Superación, la Jornada ofreció otros alicientes para el visitante, como la Feria del Vehículo Eléctrico, los Bailes Regionales o la Jornada del Pincho Trubieco.

Se da la circunstancia de que Cocemfe Asturias, tal como manda la tradición, se puso de estreno para

acudir a su cita con el mercado de Trubia con el objetivo de paliar en parte los graves perjuicios que la actual situación económica ocasiona a muchos de los programas y servicios que ofrecemos. En el marco de la campaña solidaria que nuestra Federación va a llevar a cabo a partir de septiembre para generar recursos propios, se aprovechó la ocasión para presentar las camisetas de Cocemfe Asturias que se venden al precio de 9,95 euros.

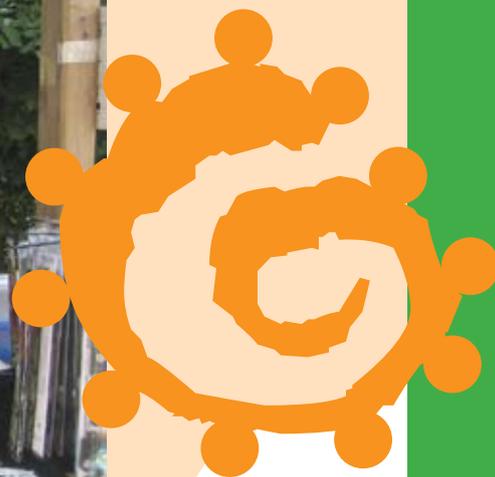
Con un atractivo diseño, creación de nuestro centro especial de empleo "GRUPO INICIATIVAS", las camisetas se ofrecen de momento en tres colores diferentes, naranja, negro y azul, aunque ya se estudian nuevos diseños y colores. Ya se pueden adquirir en nuestra sede central de Gijón, en la Delegación de Oviedo, y el Centro de Atención Integral (CAI) de Viesques, y además pueden solicitarse a través de nuestra página de Facebook y cuenta de Twitter.

La experiencia del mercado de Trubia, ha sido valorada por nuestra entidad

de forma muy positiva, pese a no ser un sitio especialmente concurrido. Por ello queremos dar las gracias a los ayuntamientos de Oviedo, al que Trubia pertenece, y de Grado por su colaboración. Desde aquí pedimos a todos los ayuntamientos asturianos en especial a los que cuentan con más habitantes, y por lo tanto con mayor concurrencia de público, que sigan este ejemplo. En este tipo de iniciativas todos ganamos, ya que este tipo de mercados, solidarios, tradicionales, medievales o ecológicos, generan ambiente festivo para las ciudades, donde los ciudadanos

pueden adquirir productos interesantes, originales y a buen precio, a la vez que, como sucede con el Mercado de la Superación, contribuir a que nuestras entidades puedan continuar desempeñando su imprescindible labor. Y ello con el sencillo gesto de adquirir y vestir, por ejemplo, una bonita camiseta.

**Como expresaba el lema de nuestro expositor de venta en Trubia "Ponte la solidaridad. Ya que lo eres, que se vea".**



entrevista a

# Enrique Tamargo

## PRESIDENTE DEL REAL GRUPO CULTURA COVADONGA

El pasado mes de marzo Enrique Tamargo renovó su mandato como presidente del Grupo de Cultura Covadonga. Una vez conocido el resultado de las elecciones que le confirmaban en el cargo, Enrique Tamargo ha continuado con las reformas para adecuar las instalaciones de la entidad que preside a las necesidades de los socios con movilidad reducida. Cocemfe Asturias ha visitado las distintas dependencias del Grupo a invitación de su Directiva, cuya buena disposición agradecemos y nos estimula para prestar nuestra colaboración y asesoramiento en esta materia.

¿Se ha planteado la directiva que usted preside alguna estrategia en materia de igualdad de oportunidades y no discriminación, encaminada a que todos los socios, independientemente de sus capacidades, puedan disfrutar de toda la gama de actividades deportivas y sociales que ofrece el Grupo Covadonga?

La nueva directiva del RGCC siempre ha tenido dentro de sus prioridades a las personas con este tipo de patologías. Por eso luchamos cada día para que la igualdad de oportunidades sea una realidad dentro de nuestra gama de actividades. Estamos muy orgullosos de haber incrementado las actividades y de poder ofrecer cursillos de natación y recuperación funcional. Además, el Servicio de Actividad Física y Salud (SAFYS), que asesora y controla la actividad de los socios del Club, es un servicio fundamental para este colectivo ya que los profesionales que lo dirigen, licenciados en esta área ejercen su función en colaboración con los servicios médicos del Club.





**La colaboración de Cocemfe Asturias con el Grupo Covadonga en materia de asesoramiento nos parece fundamental, de hecho, siguiendo el asesoramiento de Cocemfe, hemos realizado baños que están adaptados para personas con discapacidad, pero son de uso común. Algo que, obviamente, realizamos gracias a vuestro experto consejo.**

**¿Nos consta que en los últimos tiempos se han acometido importantes mejoras en relación con la accesibilidad, como la instalación de un ascensor de subida a la cafetería. Aunque aún queda alguna barrera arquitectónica por solventar, ¿se plantean alguna medida al respecto en futuras intervenciones?**

Eliminamos todas las barreras arquitectónicas para que todos nuestros socios pudieran acceder al Club sin dificultad. Tuvimos que modificar la fachada sur del edificio social para poner un ascensor y que este colectivo tuviera acceso a las actividades lúdicas que se realizan en esa zona. Asimismo, en el vestuario de la playa hay una zona donde hemos perdido capacidad de actividad en beneficio

de la accesibilidad a esta zona para el colectivo. Todas las instalaciones que construimos nuevas tienen en cuenta los parámetros de accesibilidad necesarios.

**¿Cómo valora la colaboración de Cocemfe Asturias con el Grupo Covadonga en materia de asesoramiento?**

Fundamental. De hecho, siguiendo el asesoramiento de Cocemfe, hemos realizado baños que están adaptados para personas con discapacidad, pero son de uso común. Algo que, obviamente, realizamos gracias a vuestro experto consejo. Desde el Club, entendemos que, además de seguir las directivas marcadas por arquitectos y aparejadores, vosotros sois lo que

nos podéis asesorar sobre alguna utilidad más de los espacios de la que marca la Ley.

**A su juicio, ¿Se podría extender esta cooperación a aspectos legales tales como la formación de los monitores y demás personal del Grupo Covadonga sobre el trato adecuado de las personas usuarias de silla y otro tipo de discapacidades?**

Una parte de los monitores con titulación propia en las actividades deportivas tienen una licenciatura en Psicología. Además les hemos dado cursos tales como: "Reanimación Cardiovascular", "Primeros Auxilios" o "Resolución de Conflictos" que pueden ayudar a los miembros de este colectivo.

# EL SERVICIO DE INTEGRACION LABORAL DE COCEMFE ASTURIAS Y LAS POLITICAS ACTIVAS DE EMPLEO **SITUACIÓN ACTUAL**



**El concepto de políticas activas de empleo surge en Europa a partir de la segunda mitad de la década de 1980 en respuesta a una bolsa de desempleo estructural cada vez mayor, formada por colectivos con dificultades sociales, culturales y económicas que les impedían el acceso al mercado de trabajo. Se trata de un concepto opuesto a las tradicionales medidas asistenciales basadas en exclusiva en el pago de prestaciones, que pasan a denominarse políticas pasivas.**

**H**oy en día, como recoge la Ley española 56/2003 de empleo, se entiende por políticas activas de empleo el conjunto de programas y medidas de orientación, empleo y formación que tienen por objeto mejorar las posibilidades de acceso al empleo de los desempleados en el mercado de trabajo, por cuenta propia o ajena, y la adaptación de la formación y recalificación para el empleo de los trabajadores, así como aquellas otras destinadas a fomentar el espíritu empresarial y la economía social.

- Informar y orientar hacia la búsqueda activa de empleo.
- Desarrollar programas de forma-

ción profesional ocupacional y continua y cualificar para el trabajo.

- Facilitar la práctica profesional.
- Crear y fomentar el empleo, especialmente el estable y de calidad.
- Fomentar el autoempleo, la economía social y el desarrollo de las pequeñas y medianas empresas.
- Promover la creación de actividad que genere empleo.
- Facilitar la movilidad geográfica.
- Promover políticas destinadas a inserción laboral de personas en situación o riesgo de exclusión social.

Desde el **área de formación y empleo de COCEMFE-Asturias y su Servicio de Integración Laboral (SIL)**, hemos venido trabajando

desde hace más de 11 años en programas de empleo y formación europeos, estatales y locales, llegando a ser la única entidad colaboradora del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias especializada en personas con discapacidad.

COCEMFE-Asturias ha sido la 1ª entidad que en Asturias ha desarrollado un Programa Experimental en materia de Formación y Empleo que fue dando paso a los actuales Programas de Acompañamiento al Empleo y que hemos venido desarrollando ininterrumpidamente desde el año 2002. Durante este período hemos atendido a más de 1.000 demandantes de empleo y conseguido importantes resultados de inserción.

También desde el año, 2.002, COCEMFE-Asturias, actúa como entidad colaboradora del Servicio Público de Empleo en la realización de Acciones de Orientación Profesional para el Empleo y Asistencia al Autoempleo. Se han atendido a más de 6.500 demandantes de empleo con discapacidad colaborando con las distintas Oficinas de Empleo en tareas como:

- Actualización y mejoras de historias de demandantes de empleo.
- Ajuste y reorientación de intereses profesionales.
- Derivación hacia programas de formación.
- Derivación hacia ofertas de empleo.
- Atención y seguimiento de usuarios perceptores de prestaciones, RAI, PRODI y PREPARA.
- Difusión del portal TRABAJASTUR.

COCEMFE-Asturias, desarrolla un Plan de Formación específico dirigido al colectivo de personas con

discapacidad. Los criterios que se tienen en cuenta a la hora planificar la oferta formativa son las demandas del propio colectivo así como, la información recibida de las empresas en cuanto la necesidad de personal formado en determinados ámbitos y profesiones. Una vez que el demandante entra en el proceso de orientación y se determinan sus necesidades formativas, éstas se derivan al técnico de formación quién le procurará la entrada en cursos de formación propia o intermediará con otras entidades de formación para facilitarle el acceso a la formación que necesita. La posibilidad de la realización de prácticas al finalizar la formación teórica es una prioridad para el departamento de formación. Con este objetivo se están estableciendo convenios de colaboración con distintas empresas para dotar al alumnado de esta experiencia profesional.

Este ha sido nuestro aporte a las Políticas Activas de Empleo y nuestro objetivo es seguir trabajando

por la inserción de las personas con discapacidad, pero el recorte del Ministerio de Trabajo en estas políticas activas llevadas a cabo en este año 2012 supone un descenso del gasto del 21,2%, unido a que las transferencias que el propio Ministerio realiza a las Comunidades Autónomas para el desarrollo de estas políticas, bajan en un 54%.

Todo ello ha producido que a día de hoy en Asturias, se hayan paralizado las subvenciones en este ámbito y que no podamos seguir desarrollando los Programas que llevamos a cabo, lo que supondría dejar de atender a 1.000 desempleados con discapacidad en orientación y que 780 contratos de personas con discapacidad se vean afectados.

Tampoco "Las ayudas regionales a la formación para el empleo han sido convocadas, lo que afecta a un colectivo como es el nuestro, con una gran necesidad formativa "dado que aproximadamente el 80% de las per-

**COCEMFE-Asturias ha sido la 1ª entidad que en Asturias ha desarrollado un Programa Experimental en materia de Formación y Empleo que fue dando paso a los actuales Programas de Acompañamiento al Empleo y que hemos venido desarrollando ininterrumpidamente desde el año 2002.**

sonas con discapacidad tienen una formación de Estudios Secundarios o General Básica".

Con estos recortes, "el colectivo de personas con discapacidad estaría abocado a una situación crítica de pobreza y exclusión social", con lo que esperamos se tengan en cuenta las necesidades de un colectivo con unas tasas de paro elevadas y con mayores dificultades de acceso al empleo.

**Carolina Collar Menéndez**  
Orientadora Laboral  
Servicio de Integración Laboral  
COCEMFE-Asturias



**GIJÓN VERDE**



**EMULSA**  
medio ambiente



**gijón**  
Ayuntamiento

[www.emulsa.org](http://www.emulsa.org)

[www.facebook.com/emulsagijon](https://www.facebook.com/emulsagijon)

[@EMULSAGijon](https://twitter.com/EMULSAGijon)

**985 14 14 14**

# BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS EN ACCESIBILIDAD

## BUENA PRÁCTICA



### KARTS ADAPTADOS EN EL KARTÓDROMO DE TAPIA DE CASARIEGO.

El Kartódromo de Tapia de Casariego presentó el pasado mes de mayo, las adaptaciones que ha incorporado para la práctica del deporte del karting adaptado. La iniciativa, única en el Principado de Asturias, contó con la inestimable colaboración y apoyo de la Asociación APTAA (Asociación para la PROMOCION de TURISMO ADAPTADO en ASTURIAS).

Consideramos que se trata de una excelente iniciativa por parte del Kartódromo de Tapia de Casariego, que debería servir de ejemplo para muchas otras instalaciones o servicios de actividades de ocio

y aventura en el Principado, las cuales permitan a toda persona con discapacidad poder disfrutar de los medios o infraestructuras ya creadas, con una mínima inversión, y poder dar de esta manera un servicio para todas las personas.

El Kartódromo de Tapia cuenta con 5 karts adaptados, donde el freno y acelerador están situados en la parte inferior derecha del volante, y son accionados mediante dos levas lo que permite su manejo con solo dos dedos y mantener de esta manera siempre las dos manos sobre el volante.

Existen varias posibilidades para realizar la actividad, individualmente o grupos.

Desde la Confederación queremos felicitar a la Asociación APTAA y al propietario del kartódromo por esta iniciativa y animar a que actuaciones similares se desarrollen en otras actividades de turismo activo para que ninguna persona sea discriminada en la utilización de su servicio por falta de accesibilidad.

## MALA PRÁCTICA

### PROBLEMAS EN ACCESO AL CENTRO DEL EQUIPO TERRITORIAL DE VALORACIÓN DE LA DEPENDENCIA DEL ÁREA SANITARIA V.

El acceso principal se realiza desde la calle Anselmo Cifuentes, el acceso adaptado se realiza desde la calle Periodista Adeflor. En la foto podemos observar el estado del "acceso adaptado" del edificio donde se encuentra ubicado el centro del equipo territorial de valoración de la dependencia del área sanitaria V.

Se trata del acceso adaptado, ubicado en la Calle Periodista Adeflor, que si bien mejora la accesibilidad del principal, ubicado en Calle Anselmo Cifuentes 13, que se realiza a través de una escalinata como se puede observar no se merece este calificativo pues una persona con movilidad reducida y en especial las personas usuarias de silla de ruedas en ningún momento pueden acceder de forma autónoma, cómoda y segura al edificio.

Este acceso alternativo tiene características de diseño tanto en su umbral como en el acceso propiamente dicho que no cumple la normativa, se trata de: **escalón de 15 cm.** una puerta de un **ancho libre de paso inferior al preciso** que para su apertura necesita de la utilización de un pulsador de control, pues no facilita su uso por las personas usuarias de sillas de ruedas al ser inadecuada la altura y la ubicación a la que está colocado el pulsador. Dadas estas circunstancias podemos aseverar que **no cumple las condiciones establecidas para este tipo de edificios** e impide la utilización independiente, no discriminatoria y segura del mismo.



El acceso a edificios de uso público viene regulado normativamente y establece que:

El umbral y el acceso propiamente dicho deberán cumplir las siguientes especificaciones técnicas:

- a) El barrido de la puerta de entrada no invadirá ningún recorrido exterior o interior del edificio que no sea el propio de entrada y salida del mismo.
- b) El espacio, tanto interior como exterior, adyacente a la puerta será horizontal o con una pendiente máxima del 2 por 100. En dicho espacio se deberá poder inscribir un círculo de 1,50 metros de diámetro que no podrá solaparse con el barrido de la puerta.
- c) Si el pavimento lo constituye una alfombra o similar, ésta deberá estar

enrasada en el suelo y ser de un material que no produzca hundimiento de la silla de ruedas y que facilite la circulación.

- d) La iluminación de los espacios adyacentes a la puerta permitirá la identificación de la propia puerta así como la localización y uso de todos los mecanismos o sistemas de información vinculados al acceso. La iluminación interior y exterior se adecuará de tal forma que la diferencia de intensidad lumínica entre ambos espacios no produzca deslumbramientos, de no ser posible esto, se dotará al acceso de elementos que consigan un cambio gradual del nivel luminoso.
- e) Cuando en los accesos se instalen equipos de control de los mismos, los pulsadores o botoneras se colocarán a una altura respecto del pavimento

comprendida entre 0,90 y 1,20 metros, además de por contraste de color o tono se identificarán por relieve o sistema Braille.

Los accesos regulados por barreras accionadas por sistemas electrónicos dispondrán de itinerarios alternativos. En el caso de que exista un acceso alternativo y diferenciado del principal del edificio, su uso no estará condicionado a autorizaciones expresas u otras limitaciones.

Las dificultades existentes en el acceso, se ven agravadas tanto por las incorrectas especificaciones técnicas de la plaza de aparcamiento reservada así como de la señalización de este acceso.

**La Oficina Técnica de Accesibilidad de COCEMFE-Asturias ha remitido a la administración competente en materia de accesibilidad, un informe donde se detalla que se están incumpliendo las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización del edificio público y en caso de no ser atendida nuestra demanda se tomarán otras medidas que garanticen los derechos de las personas con discapacidad a acudir a realizar cualquier tipo de gestión en igualdad de condiciones al resto de la población.**

Con esta medida pretendemos que se solucione la actual problemática y que en próximas intervenciones se tengan en cuenta las precisas especificaciones técnicas y de diseño establecidas normativamente de forma que nuestra sociedad sea en pocos años un entorno libre de barreras para las personas con discapacidad y por ende a toda la población.

# Mario García

## REELEGIDO PRESIDENTE DE COCEMFE Y UMA

Con apenas 15 días de diferencia, Mario García ha sido reelegido presidente de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, COCEMFE, así como de la Unión de Discapacitados del Principado de Asturias, UMA, cargos que compagina con la presidencia de COCEMFE Asturias.

Su reelección como **Presidente de COCEMFE** tuvo lugar el pasado 16 de junio, en el transcurso de la Asamblea General Extraordinaria en la que fue elegido el nuevo Consejo Estatal de la entidad, compuesto por 33 consejeras y consejeros, y en la que Mario García fue designado para un nuevo mandato con el 51% de los votos.

Tras su elección, Mario García declaró que en los próximos cuatro años COCEMFE hará hincapié en “velar por los intereses y derechos de las personas con discapacidad, sobre todo ante la grave situación económica que padecemos que se traduce, en muchas Comunidades Autónomas, en recortes preocupantes que perjudican gravemente a nuestras entidades, cuando se podrían recortar otras partidas que no pusieran en peligro el tejido asociativo”.

Durante este mandato se potenciará la creación de nuevas comisiones y grupos de trabajo, contando con todos los miembros de la organización para abordar los temas que más preocupan al colectivo, como son los recortes económicos en sanidad, educación e investigación. También se creará una comisión específica encargada de realizar la renovación de los estatutos, con el fin de que en el Consejo Estatal estén representadas todas las Comunidades Autónomas, entre otras mejoras.



Previamente a la Asamblea Extraordinaria se celebró la Asamblea General Ordinaria, presidida por el Director General de Políticas de Apoyo a la Discapacidad, Ignacio Tremiño, en la que se aprobó la incorporación a COCEMFE de tres nuevas entidades: la Asociación Española de Pacientes con Cefalea, AEPAC, la Federación Española de Asociaciones de Linfedema, FEDEAL, y la Liga Reumatológica Española, LIRE.

Durante la apertura de la asamblea, el presidente de COCEMFE expresó a Tremiño, la "preocupación que embarga en estos momentos a las entidades de discapacidad por los efectos que pueden tener sobre estas personas las medidas de recorte emprendidas por el Gobierno".

Ignacio Tremiño reconoció la labor de entidades como COCEMFE, al

apuntar la imposibilidad de la Administración de llegar por sí sola a todas las personas con discapacidad. Por este motivo, Tremiño destacó la importancia de que existan organizaciones potentes, consolidadas, democráticas, que trabajen permanentemente para garantizar los derechos de las personas con discapacidad.

Asimismo, como ya hemos mencionado, la **Unión de Discapitados del Principado de Asturias, UMA**, celebró el 28 de junio su Asamblea General Extraordinaria para proceder a la elección de una nueva Junta Directiva, y en la que Mario García salió reelegido Presidente para los próximos cuatros años, con el cien por cien de los votos emitidos.

Tras su nombramiento señaló su intención de seguir en la misma línea

de trabajo, cuyo objetivo prioritario es mantener los programas que han hecho de esta Asociación un referente y un modelo en la atención a las necesidades y demandas de las personas con discapacidad. Para ello, declaró el presidente de UMA, se redoblarán los esfuerzos con el fin de encontrar nuevas fuentes de financiación e incrementar el número de personas asociadas.

En este sentido, hay que mencionar que UMA es la asociación de personas con discapacidad física que cuenta con mayor número de socios de toda Asturias, con más de 1.500 personas con discapacidad real, ya que, no asocia a familiares sino únicamente a las personas que tienen válidamente reconocida su discapacidad por el organismo competente.





## COCEMFE ASTURIAS ENTREGA UNO DE LOS PREMIOS

La Escuela Politécnica de Ingeniería de Gijón fue escenario el pasado 9 de mayo de la entrega de premios del VIII Certamen de Diseño y Discapacidad, INVENTA 2012. En la presente edición fueron premiadas veinte propuestas de las treinta y nueve presentadas por alumnos pertenecientes a la Escuela de Ingeniería de Gijón y a la Escuela de Arte del Principado, con sede en Avilés.

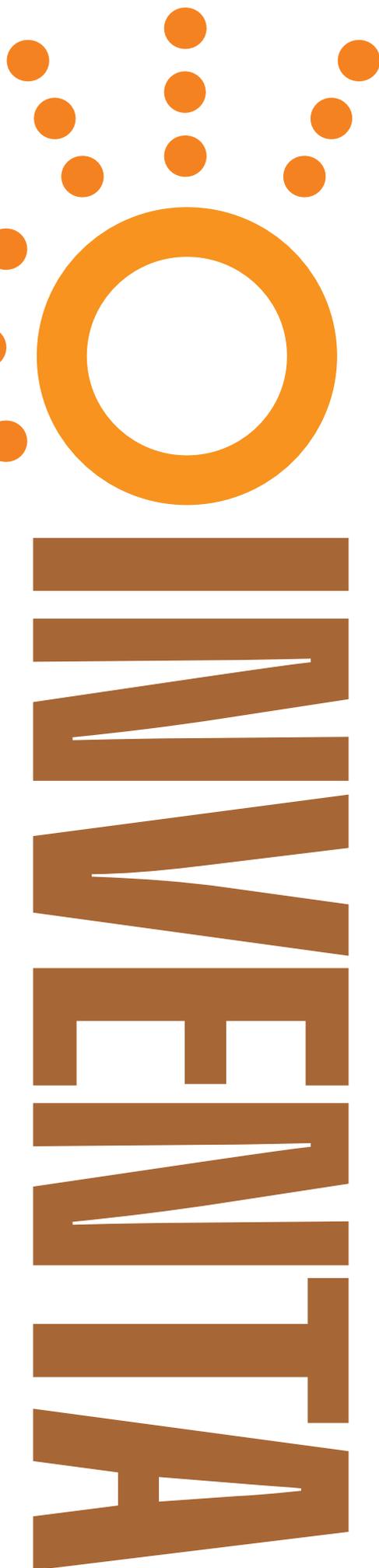
Presidió la entrega de los premios el Rector de la Universidad de Oviedo, **Vicente Gotor**, que estuvo acompañado por el concejal de Promoción Económica y Empleo del Ayuntamiento de Gijón, **Fernando Couto**, la concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Avilés, **Yolanda Alonso**, la directora adjunta de Accesibilidad Universal de la Fundación ONCE, **María Josefa Álvarez** y el director de la Escuela de Ingeniería, **Hilario López**.

En el transcurso de sus respectivas intervenciones, todos ellos coincidieron en destacar la necesidad de apostar por la creatividad y la suma de esfuerzos en estos tiempos de crisis.

La Vicepresidenta de Cocemfe Asturias, **Mónica Oviedo**, fue la encargada de entregar el Premio Cocemfe Asturias,

ya que nuestra federación ha venido colaborando con este Certamen desde que Javier Suárez Quirós y Ramón Gallego, profesores del área de Expresión Gráfica de la Universidad, pusieran en marcha este proyecto en el año 2005, con el doble objetivo de que los alumnos puedan desarrollar sus conocimientos académicos de forma práctica, a la vez que encuentren soluciones técnicas para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Este año, el Premio Cocemfe Asturias, con el que queremos subrayar el esfuerzo de estos jóvenes y animarles a continuar por este camino de creatividad, fue para el equipo formado por **Rocío Bouzas y Diego Fernández**, autores de la propuesta denominada "SWIM-DOT", y a quienes entrevistamos en estas páginas.





Como está de moda que desde que eres bebe comienzas a nadar, ya que les aporta beneficios como: facilidad de sueño o mejoras digestivas; pues las grandes empresas se dedican a estos casos dejando fuera de su rango de acción a las personas que pesan más de 15 kilos.

**¿Qué es el "SWIM-DOT" que habéis inventado?**

Es un traje de baño, con la apariencia similar a la de una braguita. Está compuesto de un material elástico que permite el perfecto ajuste al cuerpo. Por la parte interior, está recubierto por un tejido que absorbe los deshechos y actúa como barrera antidesbordante. No se hincha al meterse en el agua como el resto de existencias similares y apenas pesa, por lo que da una sensación extrema de confort.

Con respecto a su uso, son muy prácticos, ya que se colocan como si de unas braguitas se tratasen, y posteriormente para retirarlos se quitan igualmente como tal. La duración de su eficacia es de aproximadamente tres horas. Además, tiene la particularidad de poseer un gel excelente y de tipo alergénico. De esta forma, este traje de baño permite a las personas de todas las edades y de cualquier peso disfrutar de las actividades en el agua sin preocupaciones.

Se disimula totalmente gracias a su diseño ergonómico que hará parecer que llevas un bañador normal

y corriente. Proporciona un gran confort y una mejora en la calidad de vida para el usuario debido a su excepcional capacidad de ajuste y de absorción. La capacidad de ajuste de la que hablamos es debida al material del que está fabricado este producto.

**¿Cómo se ocurrió la idea? ¿Os asesorasteis previamente sobre las necesidades en ese sentido de las personas con discapacidad?**

Tras tomar la decisión de presentarnos al Certamen, comenzamos a realizar una serie de entrevistas personales a diversos centros cuyos trabajadores tienen una relación directa con personas que padecen alguna discapacidad. De forma particular, nos asesoraron Dña. M<sup>o</sup> Jesús Pino González, personal docente en el Colegio de Educación Especial de San Cristóbal (Avilés), y D. Manuel Sánchez Murillo, personal del Centro de la Tercera Edad del Casino de Avilés.

Hablando con ellos, nos llamó la atención la gran cantidad de personas que necesitan rehabilitación para no perder agilidad. Nos co-

mentaron que lo más completo y lo que más cómodo les supone a estas personas es realizar estos estimulantes ejercicios en la piscina, ya que en medio acuático se pueden llevar a cabo dando un mayor rendimiento.

La patología que presentan muchas de ellas es que padecen incontinencia urinaria y/o fecal. Esta situación les genera un gran problema psicosocial que les suele privar de llevar a cabo estas actividades.

Como está de moda que desde que eres bebe comienzas a nadar, ya que les aporta beneficios como: facilidad de sueño o mejoras digestivas; pues las grandes empresas se dedican a estos casos dejando fuera de su rango de acción a las personas que pesan más de 15 kilos. Por ejemplo, hay personas con Síndrome de Down que necesitan este tipo de rehabilitación en medio acuático y son muy susceptibles a controversias psicosociales. Además, hay personas con sobrepeso a las cuales no les sirven el modelo que existe hoy en día en el mercado, ya que les resulta pequeño a parte de un tanto incómodo.



**La experiencia resulta totalmente satisfactoria. Ganes un premio o no, se trata de aportar ideas con el fin de facilitar los medios a otras personas.**



**El certamen INVENTA ya va por su octava edición, ¿es esta la primera vez que participáis en él? ¿Cómo valoráis esta experiencia?**

Sí, es la primera vez que nos presentamos. Quisimos hacerlo la anterior edición pero por falta de tiempo debido a los estudios no lo hicimos. Este año, aunque el tiempo tampoco jugaba a nuestro favor, no quisimos dejar pasar la oportunidad de participar en un Certamen que persigue una finalidad tan importante como es la integración social de las personas que padecen algún tipo de discapacidad.

La experiencia resulta totalmente satisfactoria. Ganes un premio o no, se trata de aportar ideas con el fin de facilitar los medios a otras personas. Algún día, aunque Dios no lo quiera, nos podríamos ver en esa situación y siempre es agradable sentir una ayuda desinteresada de gente que quizás ni te conoce.

**¿Qué significa para vosotros haber recibido este premio de manos de la Federación de Personas con Discapacidad?**

Nos ha gustado mucho que la Federación haya reconocido nuestro esfuerzo y nuestro interés. Nos parece importante y nos enorgullece puesto que, en nuestra opinión, es importante que el reconocimiento haya sido por esta entidad dedicada sobre todo a la finalidad del Certamen.

**La realidad demuestra que es muy complicado sacar rentabilidad a un invento, ya que sólo un porcentaje muy pequeño llega a convertirse en un producto de mercado, a vuestro juicio, ¿cuál creéis que es la causa, y qué le diríais a las empresas para que se animaran a poner en práctica innovaciones como la vuestra?**

Teniendo en cuenta los tiempos que corren, una empresa digamos que no está dispuesta así como así a realizar una inversión en un proyecto de este

tipo. Además, como la población a la que está destinada se cree que es demasiado minoritaria, la posibilidad de inversión por parte de la empresa es aún menor.

¿Qué les diríamos? Pues que hay muchas más personas de las que parecen en situaciones que les resultan dificultosas y que, quizás en un futuro, este invento podría ser utilizado por alguien cercano o incluso por alguien del propio grupo de inversión. Además, a largo plazo puede que otra empresa comercialice ese producto y que resulte una inversión con altos beneficios, luego dejar pasar la oportunidad de lanzar al mercado este invento podría ser un error del cual pueda arrepentirse.

En definitiva, creemos que es algo necesario y que se debería de lanzar al mercado, puesto que muchísima gente (aunque no lo parezca) lo necesita y podría proporcionar un alto grado de beneficios.



## III CAMPEONATO DE ASTURIAS DE BILLAR BOLA 8 EN SILLA DE RUEDAS

El Polideportivo Municipal de Los Campos en Corvera, albergó durante todo el sábado 9 de Junio el III Campeonato de Asturias de Billar Bola 8 en silla de ruedas, que coincidió con el XIV Trofeo DIFAC de la especialidad, contando con la participación de 24 jugadores.

Por sistema de eliminatorias y estableciendo un cuadro principal y otro de consolación para los perdedores en primera ronda, se jugó al mejor de tres partidas, si bien en las eliminatorias previas con un tope de tiempo máximo. **El campeón final fue José Antonio Menéndez** que se impuso en la final a Domingo Martínez, mientras que José Manuel Corrales alcanzaba el tercer puesto. En cuanto al cuadro de consolación, Alfredo Isla superaba en la final a Diego García.

De este modo Menéndez alcanza el título de Campeón de Asturias, prueba que el pasado año fue para Jorge Rodríguez y en su primera edición Aladino Pandiella.

Como en ediciones anteriores, muy buen ambiente en esta prueba que combina perfectamente competición y una actividad de carácter lúdico y que contó con la visita durante el día de varias autoridades del Ayuntamiento de Corvera.

Directivos de DIFAC y FEDEMA hicieron la entrega de trofeos a los tres primeros clasificados del cuadro principal así como los finalistas de la consolación en una prueba organizada por DIFAC, contando con la colaboración de FEDEMA, el **patrocinio del Ayuntamiento de Corvera** y la colaboración de la **Dirección General de Política Deportiva del Gobierno del Principado de Asturias y Cajastur**.

## XI OPEN "CIUDAD DE OVIEDO" DE TENIS EN SILLA DE RUEDAS

Las Pistas de Tenis del Parque del Oeste albergaron los días 1 y 2 de junio el XI Open "Ciudad de Oviedo" de Tenis en silla de ruedas, prueba puntuable para la Copa de España 2012 de la especialidad y donde el gallego **Martín Varela se alzó con su cuarto triunfo consecutivo en la prueba asturiana.**

Al igual que en el pasado año, su rival en la final fue el riojano Juan José Rodríguez. Ambos llegaron a Oviedo con una temporada magnífica, Varela de disputar la Copa del Mundo con la Selección Española y Rodríguez de alzarse con el título en Almussafes y la final en Huesca hace unos días, pero en la final del "Ciudad de Oviedo" no hubo color y el gallego se impuso con relativa facilidad por 6/1, 6/3.

Para llegar a la final, Varela había derrotado a su compañero de club, Daniel Prada por 6/0, 6/1, mientras que Rodríguez hacía lo propio con el también gallego, y joven promesa del tenis nacional (cuenta con tan solo 15 años), Félix García, 6/1, 6/2.

En el cuadro de consolación, Juan Gutiérrez se impuso a Agustín Fernández por 6/0, 6/1, mientras que el doble era para la pareja Rodríguez-Gutiérrez que ganaban la final a Varela-Prada con más facilidad de la prevista, 6/2, 6/0.

La competición contó con D. Adolfo Flórez como Juez-Árbitro y representantes de FEDEMA y la Federación de Tenis del Principado de Asturias en su acto de entrega de trofeos, siendo **un evento patrocinado por el Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Política Deportiva del Gobierno del Principado de Asturias y Cajastur, con la colaboración de Asturbega Coca-Cola.**

Martín Varela consiguió su cuarto triunfo consecutivo en el torneo asturiano.



# VACACIONES COCEMFE 2012

COCEMFE ha puesto en marcha su programa de Turismo y Termalismo 2012, **financiado por el IMSERSO y Fundación ONCE**, que este año cuenta con 24 turnos destinados a las personas con discapacidad que mayores dificultades tienen para viajar.

Esta edición incluye turnos hasta noviembre de 2012 repartidos en destinos de playas, islas, termalismo, turismo de interior y multiaventura.

Entre los establecimientos hoteleros y destinos nuevos se encuentran Alboraya (Valencia), Peñíscola (Castellón) y Santiago de Compostela (A Coruña).

El Programa de Vacaciones está dirigido a personas con un grado de discapacidad igual o superior al 33% y pueden llevar acompañante aquellas personas usuarias de silla de ruedas o que requieran ayuda para desarrollar las actividades de la vida diaria.

#### TODOS LOS TURNOS INCLUYEN:

- ▶ Habitación doble compartida.
- ▶ Hotel accesible (no adaptado) en régimen de pensión completa.
- ▶ No se garantiza la adjudicación de habitaciones adaptadas.
- ▶ Seguro de viaje.
- ▶ Monitores de apoyo para el grupo durante todo el viaje (dinamización de estancia, excursiones, actividades...).

#### EN LOS TURNOS DE ISLAS SE INCLUYEN:

- ▶ Billete de avión en línea regular desde Madrid.
- ▶ Transporte adaptado Aeropuerto-Hotel-Aeropuerto.

#### LOS TURNOS DE TERMALISMO INCLUYEN:

- ▶ Consulta médica y tratamiento termal personalizado para los beneficiarios y acceso al Spa para todos los participantes.

*La bebida, agua y/o vino en todos los turnos.*

## PLAYAS

FECHA	LUGAR	HOTEL / APARTAMENTO	BENEFICIARIO
15 al 24 de Julio	Mojácar (Almería)	H. Marina Playa ****	300€
20 al 29 de Julio	Santa Pola (Alicante)	HA. Santa Pola Life Resort ****	200€
25 de julio al 3 de agosto	Almuñécar (Granada)	HA. Turismo Tropical ***	320€
30 de julio al 8 de agosto	Torreveija (Alicante)	H. Cabo Cervera ***	245€
25 de agosto al 3 de septiembre	Benidorm (Alicante)	H. Helios ***	250€
27 de agosto al 5 de septiembre	Santa Pola (Alicante)	HA. Santa Pola Life Resort ****	200€
6 al 15 de septiembre	Torreveija (Alicante)	H. Cabo Cervera ***	195€
7 al 16 de septiembre	Alboraya (Valencia)	H. Olympia ****	240€
18 al 27 de septiembre	Mojácar (Almería)	H. Marina Playa ****	220€
3 al 12 de octubre	Peñíscola (Castellón)	H. Acuazul ****	180€
14 al 23 de octubre	Alcocéber (Castellón)	H. Las Fuentes ****	170€
21 al 30 de octubre	Islantilla (Huelva)	H. Confortel Islantilla ****	205€
5 al 14 de noviembre	Santa Pola (Alicante)	H. Santa Pola Life Resort ****	190€
17 al 26 de noviembre	Benidorm (Alicante)	H. Helios ***	200€
10 al 19 de diciembre	Benidorm (Alicante)	H. Helios ***	180€

# ISLAS

FECHA	LUGAR	HOTEL / APARTAMENTO	BENEFICIARIO
2 al 11 de agosto	Playa de las Américas (Tenerife)	H. Central Zenter ****	330€
5 al 14 de septiembre	Lanzarote (Las Palmas)	H. Beatriz Playa ****	335€
1 al 10 de octubre	Arguineguín (Gran Canaria)	H. Dorado Beach ***	290€
16 al 25 de octubre	Santa Ponsa (Mallorca)	Complejo H. Santa Ponsa Park y Pionero ***	215€



## INTERIOR

FECHA	LUGAR	HOTEL / APARTAMENTO	BENEFICIARIO
4 al 13 de agosto	Santiago De Compostela (A Coruña)	H. Puerta del Camino ****	290€
20 al 29 de agosto	Valle De Arán (Viella)	Aparthotel Eth Refugi D,Arán ***	275€
1 al 10 de septiembre	Lamuño (Asturias)	HA. La Regatina	355€
2 al 11 de noviembre	Logroño (La Rioja)	H. Murrieta ***	220€



## TERMALISMO

FECHA	LUGAR	HOTEL / APARTAMENTO	BENEFICIARIO
20 de septiembre al 1 de octubre	Balneario de Cuntis (Pontevedra)	H. La Virgen ****	305€*



\* Precio del Acompañante 270€

La FICHA DE INSCRIPCIÓN puedes descargarla tanto en: [www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es) o [www.cocemfeasturias.es](http://www.cocemfeasturias.es) y debe ser remitida a:  
 COCEMFE (Departamento de Vacaciones, C/ Eugenio Salazar, 2. 28002, Madrid)  
 MÁS INFORMACIÓN Y CONDICIONES: [www.cocemfe.es](http://www.cocemfe.es)



**NACHO ROBLES PROCLAMADO CAMPEÓN DE ESPAÑA DE LA CLASE ACCES 303 INDIVIDUAL.**

El deportista asturiano **Nacho Robles**, flamante **Campeón de España de la Clase Acces 303 Individual**, fue recibido por la alcaldesa de Gijón en un sencillo acto, en el que también participó la concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón, Eva Illán, junto con el presidente de la Federación de Vela del Principado de Asturias.

El campeonato de España de Vela Adaptada, en el que el asturiano se proclamó campeón de España, tuvo lugar el pasado fin de semana en el embalse de Atazar, y en él participaron 15 embarcaciones procedentes de toda España.

Desde nuestra entidad no quisimos perdernos este acto, por lo que la Vicepresidenta de Cocemfe Asturias, Mónica Oviedo, acompa-

ñó a este gran deportista, que preside además una de las asociaciones integradas en nuestra Federación, concretamente, la Asociación para la promoción del Turismo Adaptado Asturiano (APTAA).

Cocemfe Asturias se siente muy orgullosa de los constantes éxitos de este joven deportista asturiano, ya que para todos los jóvenes, en especial para aquellos que tienen alguna discapacidad constituye un ejemplo de esfuerzo y de superación que aporta un mensaje positivo en valores.

Magnífico también el trabajo que se está realizando desde la Federación Asturiana de Vela, a la que apoyamos en su propósito de conseguir mejorar sus instalaciones en materia de accesibilidad, así como las ayudas técnicas que sirvan de apoyo y potencien su práctica por parte de los deportistas con discapacidad.

**LA OTA DE COCEMFE ASTURIAS APRUEBA EN CALIDAD.**

La Oficina Técnica de Accesibilidad de Cocemfe Asturias, (OTA), ha sido incluida dentro de la **Certificación de Calidad, según la norma UNE-EN ISO 9001:2008**, que Cocemfe Asturias obtuvo en 2011 y que incluye servicios tales como la formación, el empleo y la coordinación asociativa.

La OTA de Cocemfe Asturias nace en el año 2006, ante la necesidad de divulgar y asesorar en el marco normativo y las buenas prácticas en materia de accesibilidad. Su objetivo es promover la defensa de los intereses de las personas con discapacidad, difundiendo e implantando la cultura del diseño para todos y la accesibilidad universal.

La inclusión de la OTA en el sistema de calidad implantado por Cocemfe Asturias viene a avalar, una vez más, el compromiso con la excelencia en la gestión desarrollada por nuestra Federación, animándonos a seguir trabajando en esta dirección de mejora continua.



**JORNADA DE VOLUNTARIADO EN EL CENTRO RETADIS DE ASTURIAS.**

El pasado 3 de julio, el CAI de Cocemfe Asturias donde se encuentra instalado un centro autonómico de **RETADIS**, acogió una jornada de voluntariado. A lo largo de la mañana se analizaron los equipos allí instalados, y se impartió un curso de formación sobre estas aplicaciones a los técnicos y voluntarios que acudieron a la convocatoria.





**DESCENSO DEL SELLA EN SOLIDARIDAD CON LA FEBHI.**

Más de doscientas personas participaron el pasado 23 de junio en el V DESCENSO SOLIDARIO DEL SELLA, organizado por la Fundación Puentes del Mundo como homenaje a la **FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE ESPINA BÍFIDA E HIDROCEFALIA**, que fue distinguida como **ONG del año** en la segunda edición de los Premios otorgado por la **Fundación Puentes del Mundo**.

El dinero recaudado estaba destinado a la entidad homenajeada. La espina bífida es una malformación congénita que afecta a unas 1.500 personas en toda España, por eso, fueron numerosas las caras tanto populares como anónimas que descendieron el Sella

en canoa en solidaridad con las personas afectadas y sus familias.

Entre las caras más conocidas, la presentadora asturiana Luján Argüelles, el ex futbolista del Real Madrid Iván Helguera, la escritora Lucía Etxebarria, la actriz asturiana Beatriz Rico y la cantante Cristina del Valle.

Ana Arranz y Fátima Ballesteros hablaron en representación de la Federación y agradecieron en reiteradas ocasiones tanto la concesión del galardón como la presencia de todos en el descenso. Asimismo Cocemfe Asturias quiso arropar con su presencia un acto que homenajeaba a una de las entidades integradas en nuestra organización, por lo que en nombre de Cocemfe Asturias, acudió su vicepresidenta Mónica Oviedo.



**ENTREGA DE LA XII EDICIÓN DE LOS PREMIOS COCEMFE.**

COCEMFE, celebró el 15 de junio en Madrid, con el patrocinio de Obra Social "la Caixa", la gala de entrega de los Premios que llevan su mismo nombre.

La gala, conducida por José Ribagorda, editor y presentador de Informativos Telecinco, comenzó con el agradecimiento del presidente de COCEMFE, Mario García, a los galardonados en esta edición por su trabajo continuado en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad física y orgánica.

Los galardonados en esta undécima edición fueron la **Diputación Provincial de Badajoz, La Fundación Repsol, El Grupo Antena 3 y Pedro Sánchez Royo** por su continuo trabajo en el movimiento asociativo aragonés así como a nivel nacional, desde los diferentes cargos que ha ostentado a lo largo de su trayectoria asociativa.

"COCEMFE quiere poner en valor el importante trabajo y apoyo incondicional a nuestro colectivo realizado por estas instituciones y personas, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los dos millones y medio de personas con discapacidad a las que representa COCEMFE", asegura Mario García, presidente de la entidad.

Recogieron los galardones el presidente de la Diputación Provincial de Badajoz, Valentín Cortés Cabanillas; el vicepresidente de la Fundación Repsol, César Gallo Erena; la directora de la Fundación Antena 3, Carmen Bieger Morales, y Pedro Sánchez Royo.

**LUIS CAYO PÉREZ BUENO HA SIDO REELEGIDO COMO PRESIDENTE DEL CERMI ESTATAL.**

Luis Cayo Pérez Bueno ha sido reelegido como presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI Estatal) durante la celebración de la Asamblea Electoral del CERMI Estatal 2012, que ha contado con la participación de los representantes de los CERMI's autonómicos.

Así, Luis Cayo Pérez Bueno estará al frente de la entidad como presidente y representante legal y continuará en el cargo durante el periodo 2012-2016, siguiendo la misma línea y estrategia de trabajo.

El presidente del CERMI Estatal ha manifestado su satis-

facción y responsabilidad por la oportunidad de continuar al frente de la plataforma de la discapacidad, al mismo tiempo que ha expresado sentirse "conmovido", ya que supone "llevar la voz de muchas personas". "Es lo máximo a lo que podía aspirar", ha apuntado.



## MORCILLA DE VERANO

### Ingredientes para 4 personas:

1 kg de berenjenas, 1 kg de cebollas, orégano, 1 cucharadita de piñones, Aceite de oliva, Pimienta y sal.

### Elaboración:

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

En una olla se pone agua a calentar; luego se echan los trozos de cebolla y berenjena para cocerlos. Cuando están cocidos, se ponen sobre un escurridor y se dejan 30 minutos hasta que escurran del todo.

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

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



## SARDINAS A LA BRASA

### Ingredientes para 4 personas:

1 kg de sardinas y limón.

### Elaboración:

Las sardinas se lavan y enjuagan al tiempo que se escaman, preferiblemente utilizando agua salada del mar. Finalizada esta operación, se asan poniéndolas sobre las brasas menudas que esconde la ceniza.

Se asan hasta que estén doradas y se les da la vuelta para que se hagan por ambos lados igual. A medida que estén hechas se retiran del fuego. Antes de comerlas, se riegan por encima con un chorrito de zumo de limón.

## QUESADA PASIEGA

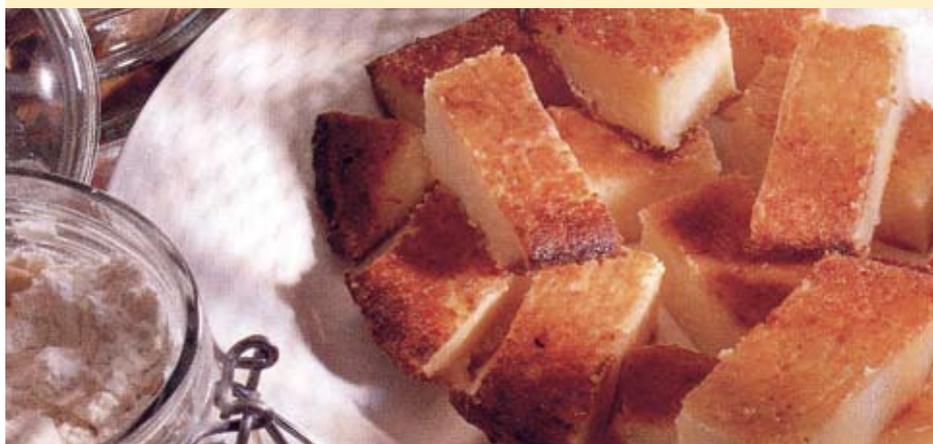
### Ingredientes para 4 personas:

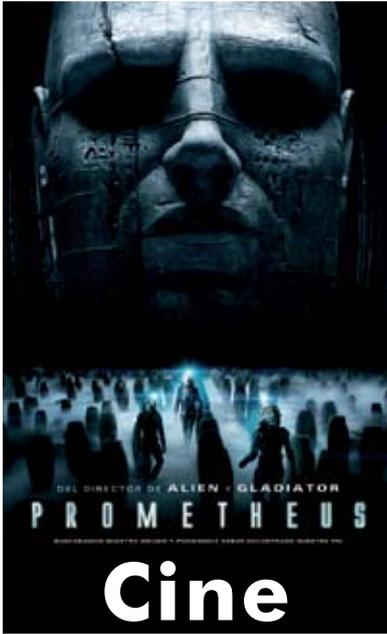
1 kg de queso fresco ó leche cuajada, 350 g de azúcar, 125 g de harina de trigo, 100 g de mantequilla, 4 huevos, la cascara de un limón y canela.

### Elaboración:

Los huevos se batan junto con la mantequilla fundida y el azúcar en un recipiente, mezclándolo todo a conciencia para que no queden grumos. A la masa formada se añade el queso bien desmenuzado ó pasado por la batidora-, la harina y, por último, la canela y la cascara de limón al gusto.

Se bate enérgicamente y la crema obtenida se vierte sobre un molde de teflón, u otro untado de mantequilla, sin superar los 2 ó 3 centímetros de altura. Con el horno precalentado a 180°C se hornea la crema a 30 minutos, comprobando entonces el dorado superior y si está hecho su interior, ayudándonos de un palillo.





**Cine**

**PROMETHEUS**  
RIDLEY SCOTT

Protagonizada por:  
Noomi Rapace, Charlize Theron,  
Michael Fassbender, Guy Pearce,  
Idris Elba.

El argumento sigue a la tripulación de la nave espacial Prometheus a finales del siglo XXI, a medida que exploran una avanzada civilización alienígena en busca de los orígenes de la humanidad.

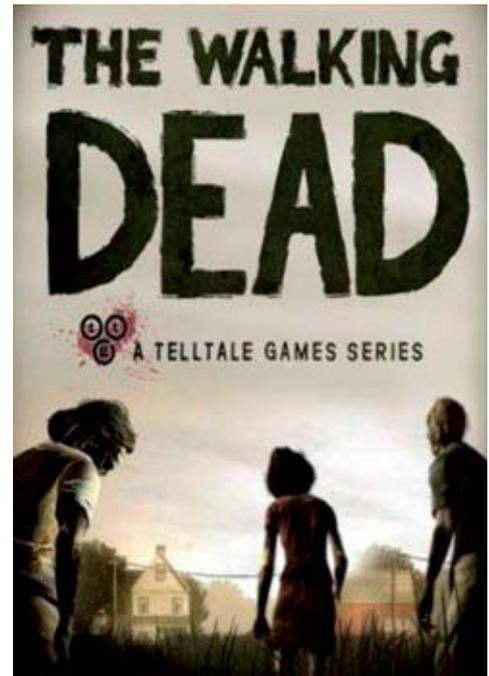
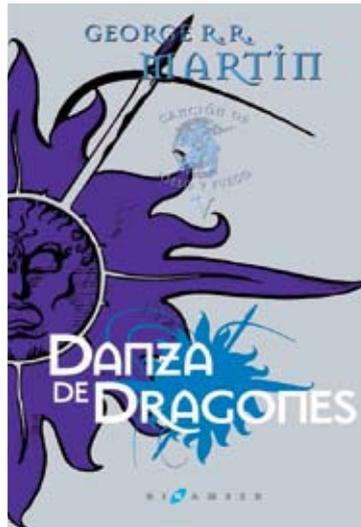
Concebida como una precuela de la obra cinematográfica de terror y ciencia ficción de Scott de 1979 *Alien*, el octavo pasajero.

**Libro**

**DANZA DE DRAGONES**  
GEORGE R.R. MARTIN

Quinto libro de la serie de siete novelas previstas en la serie de fantasía épica *Canción de hielo y fuego* del autor estadounidense George R. R. Martin.

El escritor sigue añadiendo sutiles e intrincadas tramas a su impresionante retablo de intrigas y pasiones, en esta ocasión centradas en las aventuras de los personajes más allá del Mar Angosto.



**Videojuego**

**THE WALKING DEAD - EPISODE 2: STARVING FOR HELP**

Segunda entrega del videojuego episódico desarrollado por Telltale Games, basado en los comic y la serie televisiva apocalíptica sobre muertos vivientes, *The Walking Dead*.

La obra de Telltale Games, una compañía que tiene en su haber producciones muy particulares alejadas de lo que se podría esperar de *The Walking Dead* en versión virtual.



**Fundición Nodular**  
Sociedad Anónima

**“Innovamos para crecer”**






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

# DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE-ASTURIAS

## FRATER

**Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad**  
C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo  
Tlfj 635 537 384 - E-mail] info@frater-asturias.org



## UMA

**Unión de Discapitados del Principado de Asturias**  
C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón.  
Tlfs] 985 360 438 / 134 306 - Fax] 985 360 438  
E-mail] info@umasturias.org - Web] www.umasturias.org



## DIFAC

**Discapitados Físicos de Avilés y Comarca**  
C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés  
Tlf/Fax] 985 551 501  
E-mail] difac95@yahoo.es - Web] www.difac.es



## AADEM

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



## FQ

**Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística**  
C/ Avda. de Roma, 4 bajo. 33011 Oviedo  
Tlfj 985 964 592 - Fax] 984 187 290  
E-mail] fq@fqasturias.org - Web] www.fqasturias.org



## AHEMAS

**Asoc. de Hemofilia de Asturias**  
Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo  
Tlf/Fax] 985 230 704  
E-mail] asoasturias@hemofilia.com



## ASOCIACIÓN PARKINSON ASTURIAS

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



## ACCU-Asturias

**Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa**  
C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón  
Tlfj 985 091 237 - Fax] 984 190 155  
E-mail] info@accuasturias.org - Web] www.accuasturias.org



## ALCER

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



## ELA PRINCIPADO

**Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica**  
C/ San Rafael, 22 bajo dcha. 33209 Gijón  
Tlfj 985 163 311 - Fax] 984 190 615  
Web] www.ela-principado.es - E-mail] elaprincipado@telecable.es



## CÉBRANO

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



## AENFIPA

**Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Principado de Asturias**  
Centro Social El Cristo. C/ Burrina, 1 bajo. 33006 Oviedo  
Tlfj 687 469 175 - E-mail] info@fibromialgia-asturias.org  
Web] www.fibromialgia-asturias.org



## ALAS

**Asociación Lúpicas de Asturias**  
C/ Instituto, 17 2º A. 33201 Gijón  
Tlfj 985 172 500 - Fax] 985 170 538  
E-mail] lupusasturias@telefonica.net - Web] www.lupusasturias.org



## PRÁMARO

**Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapitados**  
Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado  
Tlfj 657 138 199 - E-mail] asociacionpramaro@yahoo.es

## ASNEFI

**Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis**  
Hotel de Asociaciones de Santullano  
Avda. Fernández Ladreda, 48. 33011 Oviedo  
Tlfs] 985 201 360 / 605 357 665 - Fax] 985 218 000  
E-mail] inma@asnefi.org



## AMDAS-LA FONTE

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



## APTAA

**Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano**  
C/ Vetusta, 26 - Local 2. 33008 Oviedo.  
Tlfj 629 877 649 / 609 439 768 - E-mail] aptaa@asturiasadaptada.org  
Web] www.asturiasadaptada.org



## ADEAPA

**Asoc. de Espondilíticos Asturianos**  
Centro de Rehabilitación del Hospital Ctral. de Asturias  
(4ª Planta). Avda. del Cristo, s/n. 33006 Oviedo  
Tlfs] 985 322 157 / 238 755 - Fax] 985 238 755  
E-mail] info@adeapa.com - Web] www.adeapa.com



## ASOCIACIÓN AS.GU.DI.

Ctra. Valdepareas - San Juan de Prendónés, s/n  
33476 Valdepareas (El Franco)  
Tlf/Fax] 985 637 792 - E-mail] asgudi@hotmail.com



## ASEMPA

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



## APACI

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



## ASOCIACIÓN COREA HUNTINGTON DE ASTURIAS

C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés. (Centro Cívico Cultural Los Canapés)  
Tlfs] 687 481 943 / 653 552 623  
E-mail] acoreahas@yahoo.es



## ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ATAXIAS "COVADONGA"

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



## ATHA

**Asoc. de Trasplantados Hepáticos de Asturias**  
C/ Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo  
Tlfj 985 233 504 - E-mail] athasturias@gmail.com



## ADAMG

**Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis**  
C/ Peñasanta de Enol, 7. 6º D. 33012 Oviedo  
Tlfj 985 297 551 - Fax] 985 280 409  
E-mail] asociacionmiasteniagravis@hotmail.com



## CHySPA

**Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias**  
Plaza Constitución, 11. 1º D. 33009 Oviedo  
Tlfj 628 537 931 - E-mail] presidencia@chyspa.org



## SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Tlf. 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es



# Servicio Municipal de Piscinas

## CURSOS DE DISCAPACITADOS FÍSICOS

- Complejo Deportivo Moreda-Natahoyo.
- Martes y jueves de octubre a junio.
- Objetivos: adaptación al medio acuático en función de las posibilidades motrices de cada alumno.
- Inscripciones en el Centro de Medicina Deportiva.

Con el patrocinio de:



## PISCINAS PARA TODOS

- Accesibilidad desde la calle.
- Vestuarios específicos para discapacitados.
- Sillas hidráulicas para facilitar el acceso al agua.



Aquí nadamos todos



# fijo móvil internet tv

900 222 111  
telecable.es



telecable