

serCapaz



Delia Alonso

Delegada del Gobierno en Asturias

Visita el CAI de
COCEMFE Asturias

Manuel Cañete
Presidente del Foro
de la Movilidad



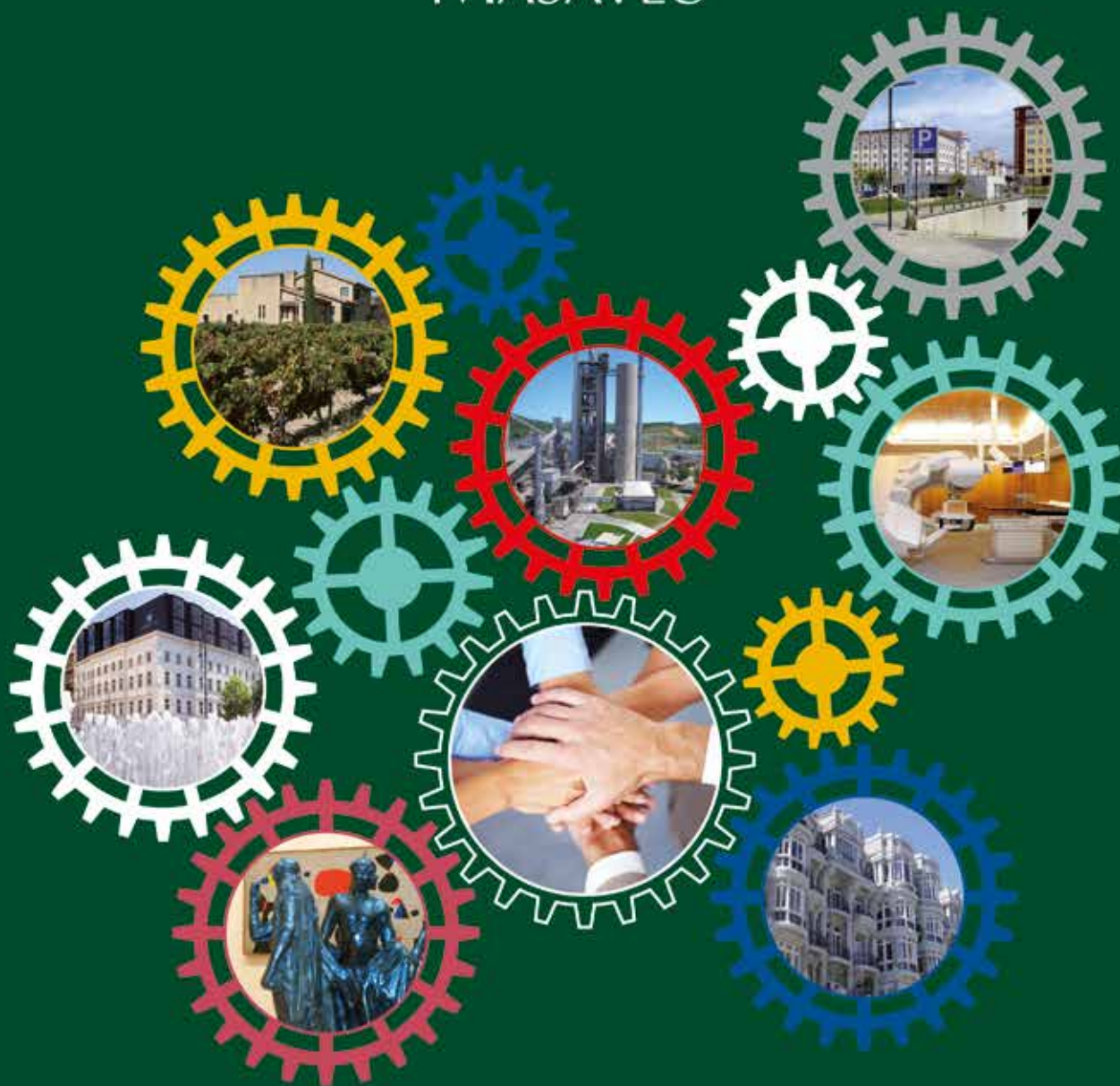
Celebramos en el HUCA el
Día Mundial de las Enfermedades Raras



Asunción Montero
Presidenta de la
Plataforma de ONG de
Acción Social



CORPORACIÓN
MASAVEU



Desde 1840, trabajo y valores

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

www.corporacionmasaveu.es

SUMARIO

ASOCIACIONES

04 DIFAC

10 CHySPA

18 ALAS

ENTREVISTA

26 Manuel Cañete, presidente del foro de la Movilidad

COCEMFE ACTUALIDAD

28 Celebramos el Día Mundial de las EE.RR

30 Visita de la Delegada del Gobierno de Asturias, Delia Alonso al CAI

35 El Programa de Acompañamiento Hospitalario cumple 10 años

36 La importancia de los itinerarios de orientación en los Programas de Empleo

38 El programa de la Fundación Iniciativas de Terapia Canina ganador en la 3ª Edición del Proyecto Asturias

ENTREVISTA

42 Asunción Montero, presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social

ESPACIO ABIERTO

45 Nuevos contenedores accesibles de EMULSA

serCapaz Nº 66.

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 SUMMA

Colaboradores: Lucía García, Manuela de la Cruz, Beatriz Vázquez, Rogelio García, Yolanda Villanueva, Margarita Fernanz, Laura Martínez, Carolina Collar, Luis Alberto Joglar, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



EDITORIAL

De intenso, puede calificarse este último cuatrimestre en cuanto a actividades se refiere en todos los ámbitos que conforman el trabajo de COCEMFE Asturias. En todos los frentes: laboral, sociosanitario, accesibilidad... Una importante muestra de esta actividad te la mostramos en estas páginas, el resto ha tenido que quedarse en el tintero por falta de espacio.

Entre otros asuntos de interés, en serCapaz 66 se aborda la celebración del **Día Mundial de las Enfermedades Raras**, los convenios de colaboración firmados que benefician a nuestras asociaciones en materia sanitaria, el **Décimo Aniversario del Programa de Acompañamiento Hospitalario** y todos los detalles relativos al **Plan de Movilidad Sostenible y Seguro para Gijón**, por eso hemos ido a preguntar a Manuel Cañete, presidente del Foro de la Movilidad, que amablemente contesta a todas estas cuestiones

Este año, además, es un aniversario especial para nosotros, ya que **cumplimos 25 años** de andadura. Estamos preparándolo todo para celebrarlo como se merece. Más adelante os informaremos detenidamente sobre el programa de actos y las fechas concretas.

Al cierre de esta edición, cuando están a punto de realizarse las elecciones tanto generales el 28 de abril, y autonómicas y municipales un mes después, COCEMFE Asturias, se ha puesto en contacto con las distintas formaciones políticas para hacerles entrega, en el transcurso de sendas reuniones, de un documento-marco con propuestas sobre los derechos de las personas con discapacidad, con el fin de que sean incluidas en sus respectivos programas electorales. **Desde estas páginas pedimos a los próximos gobernantes elegidos en las urnas que sean sensibles y empáticos con nuestras justas reivindicaciones.**

INFORMACION BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable:
COCEMFE Asturias.

Finalidad:
Gestión de suscripciones de la revista serCapaz.

Legitimación:
Consentimiento del interesado.

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

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

Información adicional:
Puede consultar la información adicional y detallada sobre protección de datos en nuestra página web.

www.cocemfeasturias.es/politica-privacidad

5º Concurso de Fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD

En la sede social de DIFAC, en Avilés, a 29 de octubre del 2018, se reunió el jurado para fallar el 5º Concurso de Fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", dirigido a escolares de 5º y 6º de Educación Primaria de la Comarca de Avilés, organizado por DIFAC.



PREMIO A LA ORIGINALIDAD
Sofía Saint-Remy Martínez
6º - CP Palacio Valdés. Avilés
"Un redondo en el país de los cuadrados"



PREMIO A LA SENSIBILIDAD
Adrián García Tenorio
6º - CP Apolinar García Hevia. Avilés
"Plena soledad"

Con este Concurso queremos dar protagonismo a un sector de la población en muchos aspectos olvidado y apartado del normal desenvolvimiento de la vida cotidiana, en la que todos/as participan y las personas con discapacidad a menudo no están contempladas como ciudadanos/as de primera por culpa de las barreras existentes (físicas y sociales).

Una fotografía puede mostrar el pensamiento y la sensibilidad de las niñas y los niños hacia el mundo de las personas con discapacidad.

La importancia, el valor y el respeto con que enfocaran su cámara en el momento que descubran algo que llame su atención y consideren digno de estar en una foto, obteniendo así una imagen de lo que representa la discapacidad mostrando situaciones y 6 barreras desde su visión particular.



El Jurado lo formaron

- **Dña. Chelo Areces**, Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Illas.
- **D. Jesús Alberto González**, Director de la fábrica de Fertiberia en Avilés.
- **D. José Luis Palacio**, en representación de la Consejería de Servicios y Derechos Sociales.
- **Dña. Sandra Rubio**, Jefa de Servicios Sociales del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.
- **Dña. Montserrat Ruiz**, Concejala de Bienestar Social, Sanidad, Consumo y Juventud del Ayuntamiento de Castrillón.
- **D. Ricardo Solis**, Fotógrafo de prensa.
- **Dña. Marisol Delgado**, Psicóloga de DIFAC.
- **D. Domingo Martínez**, Presidente de honor de DIFAC.
- **Dña. Mercedes Vieites**, Coordinadora del Concurso.



Fotografías presentadas **117**



Colegios participantes **9**

- CP Apolinar García Hevia (Avilés).
- CP Enrique Alonso (Avilés).
- CP La Carriona - Miranda (Avilés).
- CP Llaranes (Avilés).
- CP Marcelo Gago (Avilés).
- CP Palacio Valdés (Avilés).
- CP Sabugo (Avilés).
- Colegio San Fernando (Avilés).
- CP Castillo de Gauzón (Raíces Nuevo Castrillón).



PREMIO A LA CREATIVIDAD
Ana Cantarero Alonso
5º - Colegio San Fernando. Avilés
*"¡¡Alerta!!,
¡¡Hay una barrera en
nuestra casa!!"*



PREMIO A LA EXPRESIVIDAD
Ginebra Villanueva Fernández
5º - Colegio San Fernando. Avilés
*"Sería bonito disfrutar
del mar"*



PREMIO A LA TÉCNICA
Lucía González Senande
5º - Colegio San Fernando. Avilés
"Muro de escaleras"



MENCIÓN ESPECIAL POR
**"MI ESPACIO NO ES EL TUYO...
¿O TÚ PIENSAS QUE SI?"**
Enol Álvarez del Fueyo
6º - Colegio San Fernando. Avilés
"Superando obstáculos"



MENCIÓN ESPECIAL POR
"COMPAÑERISMO SOLIDARIO"
Jorge Boza Pulido
5º - CP Marcelo Gago. Avilés
"Silla sin reudas"

Homenaje a nuestro compañero Corrales

GRACIAS, compañero, por ser uno de los artífices de esta gran familia que es DIFAC.

GRACIAS por tu trabajo y tesón en la búsqueda de una vida digna para las personas con movilidad reducida, esos mal llamados "minusválidos" que son totalmente válidos.

GRACIAS por esa palabra amable que siempre tenías cuando algo te preguntábamos.

GRACIAS por esos años en que nos has brindado tu amistad sin esperar recompensa.

GRACIAS por los años en que nos has acompañado en la directiva no sólo como vocal sino también como vicepresidente, años en los que has sido nuestro representante en el Ayuntamiento de Castrillón tanto en el Consejo Municipal para la Supresión y Eliminación de Barreras como en el Plan de Infancia y Adolescencia.

El día 2 de marzo te dimos el último adiós, aunque en realidad fue un "hasta la vista" ya que estamos seguros de que desde el cielo nos seguirás acompañando en nuestra lucha, ésa que tú junto con otros elegidos comenzasteis hace 23 años.

Tu trabajo y entrega serán el ejemplo donde nos miraremos y, siguiendo tu ejemplo, pediremos y exigiremos nuestros derechos ante las instituciones, con buenas palabras y respeto, como tú has hecho siempre.



¡DIFAC tendría que darte las gracias por tantas cosas! Personalmente me dejaría el alma en el intento.

GRACIAS por cada palabra de aliento y por esa sonrisa sincera porque, sin ti, mi experiencia en la junta directiva se habría quedado a medias.

Nos consta que, en todos y cada uno de los que hemos tenido la suerte de coincidir contigo, dejas un gran vacío muy difícil de llenar, por tu forma de escuchar, observar y dar tu punto de vista, siempre respetando el de los demás y remando en la misma dirección, fuertemente agarrado al timón de esta nave llamada DIFAC que lucha incansablemente por la eliminación de barreras físicas y sociales que tanto nos está costando erradicar.

Trataremos (trataré) de seguir adelante con este proyecto, ya consolidado, que tú y otros valientes pusisteis en marcha y, si las fuerzas flaquean, recordaremos tu tesón y entrega para seguir adelante sin desfallecer.

Dicen que los amigos no se dan las gracias, pero nosotros te las damos con mayúsculas:

GRACIAS PORQUE TUVIMOS LA INMENSA FORTUNA DE PODER CONOCERTE DESCANSA EN PAZ, COMPAÑERO.

Visualización de las neuromusculares

Continuamos haciendo visible lo invisible.

Resumimos y citamos alguna de las actividades que realizamos desde ASEMPA en el último trimestre.

Calendario 2019

Hemos realizado grupos (socios, familiares y colaboradores) y en un par de sesiones fotográficas **Isabel Fernández** y **Ángel Lacasa** han sacado lo mejor del paisaje de Gijón y las mejores posturas para plasmar en cada uno de los meses del calendario 2019.

Han colaborado:

- Decoraciones Ugo.
- Itelco.
- Red Door Lab.
- Embalastur.
- Gerclém peluquerías.
- Cerquisa antiácidos y refractarios.
- Yolanda Pombo estilistas.
- Imagina eventos.
- Rotarac.
- Manetta Ania, psicóloga.
- Clínica Ahumada, podología y estética.

Haciendo posible un calendario con bonitas imágenes y mucha ilusión. **Por 2,5€ aún se puede conseguir en ASEMPA.**

Festival Navideño Gijón Sur a favor de ASEMPA



Fue el 27 de diciembre, presentado por El Charro y Leni Uría. Donde se ha unido la canción, el baile, el deporte para dar visualización de nuestras patologías.

En este caso agradecimiento a:

- Coral San Antonio.
- Orfeón San Lorenzo.
- Bangó Art.
- Stroke Club Deportivo.
- Y al Ayuntamiento de Gijón por ceder el espacio.



Agradecemos a las Entidades, Organismos, profesionales y personas que confían en lo social y nos dan una oportunidad de mejorar



Mercadillo trueque y 2ª mano

Mercadillo trueque y 2ª mano, 1 y 2 de Diciembre, organizado por el Ayuntamiento de Siero.

Han sido 2 días donde hemos podido exponer todos los objetos que tenemos de manualidades y compartir con las personas que se acercaban a conocer más de cerca nuestra realidad.

Por otro lado, continuamos formándonos con la Federación ASEM y COCEMFE Asturias

En sus programas de fortalecimiento asociativo. Celebrando fechas, tan importantes para nuestro colectivo, como el 28 de febrero día de las enfermedades raras o poco frecuentes, junto a otras asociaciones y COCEMFE Asturias. Y programando las actividades para el resto del año 2019, entre las próximas adelantamos nuestra participación en la **II Feria Educativa** el 26 de marzo en el Recinto Luis Adaro, **Mercadillo de Semana Santa** en el Parque Pérez cubillas, Colunga del 18 al 21 de abril o la **III FAVA**, Feria Avilesina de asociaciones en la Plaza Hermanos Orbón, el próximo 27 de abril.

No dejamos de mencionar, la implicación de muchas de las familias en ASEMPA, sabiendo el esfuerzo que les conlleva en su día a día, con la intención de dar a conocer esta asociación tan pequeña y desconocida. Y el esfuerzo de muchos colaboradores para recaudar pequeñas cantidades, siendo muchas veces mayor su implicación tiempo dedicado que la cuantía recaudada.

Y citamos también otras de las muchas acciones que están detrás de cualquier acto:

- Planificación de horarios y tareas.
- Búsqueda de financiación.
- Organización y desarrollo de actividades (mercadillos, eventos, solidarios, salidas).
- Apoyo al socio y sus familias en la gestión de documentación: discapacidad, Ley de dependencia, ayudas individuales.
- Asesoramiento con otros profesionales o recursos sociales a los cuales pueden acudir.
- Atención al socio y su familia (muchas veces las necesidades son distintas).

Sin olvidarnos del trabajo en red con otras entidades, la formación que se nos exige para estar actualizados o las gestiones diarias de como el mantenimiento de las bases de datos, fichas e historias del socio, presentación de proyectos y justificación de los mismos, contactos entre familias y el orden en la facturación para que al finalizar el año todo cuadre.

Todo ello, con la finalidad de hacer un poco mejor su día a día.

Estos últimos años todas las recaudaciones que se van logrando, tienen como finalidad el cofinanciar parte de las facturas de terapias o atenciones privadas, donde no llega lo público o los programas que tenemos en las asociaciones. En algún caso, somos su único apoyo y en otros, apoyamos en cualquier gestión para que el entramado y enrede de documentos que la administración les pide presentar no deje afuera a nadie de los nuestros. Y esto no siempre lo logramos.

Aprovechamos para hacer mención especial a cada profesional que trabaja con las familias de ASEMPA en mayor o menor medida, con vuestro carácter, vuestro esfuerzo diario y vuestra constancia, os hacéis especiales. Hago mención especial a cada cuidador principal, porque siempre estáis ahí, 24 horas los 365 días al año.

Agradecer a cada una de las personas que habla y deriva a las asociaciones porque hay mucho desconocimiento de la labor en las entidades sociales.

Agradecemos a las Entidades, Organismos, profesionales y personas que confían en lo social y nos dan una oportunidad de mejorar, cambiar o hacer acciones por y para las personas, en concreto para nuestro colectivo neuromuscular Consejerías, Ayuntamientos, Federasem, COCEMFE Asturias, Fundación Alimerka, Héctor Moro, Club Rotario, profesionales médicos y a cada uno de vosotros por el interés de estar ojeando esta revista, sin dejar de mencionar a nuestros voluntarios que siempre refuerzan con su tiempo.

Os necesitamos para seguir adelante, para seguir sumando, por eso si conocer a alguna persona que pueda tener una patología específica, orientala y acompaña para que acuda a alguna asociación. La atención que se pondrá en su persona seguramente le pueda beneficiar.

Beatriz Vázquez González
Trabajadora social ASEMPA



La marea verde por la ELA inunda Candás



Fotos : Tarek Halabi.

Nada más y nada menos que 600 deportistas, que agotaron los dorsales disponibles para la prueba con varios días de antelación, corrieron y marcharon por la ELA el pasado sábado 16 de Marzo en la capital del Concejo de Carreño, convirtiendo la prueba en un éxito total de participación.

Aquellos que tomaron la salida a las 6 de la tarde completaron un circuito de 2435 metros en la categoría de marcha, que cubrieron en dos ocasiones los atletas en la modalidad de carrera, hasta completar los 4.870 metros totales de la prueba.

Las inscripciones, a un precio de 7 euros, el dorsal 0 y los donativos de particulares permitieron recaudar más de 6.000 euros que irán destinados a la atención de las personas afectadas de ELA y sus familias en el Principado de Asturias.

Numerosas personalidades públicas asturianas mostraron su apoyo a la prueba durante las semanas anteriores como es el caso de

Pipo Prendes, la directora general de Participación Ciudadana **Melania Álvarez**, el medallista olímpico **Enrique Rodríguez Dacal**, el árbitro **Mejuto González**, **Paula Echeverría** y el **Real Sporting de Gijón** entre otros. Por su parte, la alcaldesa de Carreño, **Amelia Fernández**, trasladó a la organización el compromiso de que esta prueba se celebre todos los años en el concejo.

Desde ELA Principado sólo nos queda mostrar nuestro reconocimiento y agradecimiento al **Ayuntamiento**, **Club Náutico** y **Patronato Deportivo Municipal de Carreño**, organizadores del evento, así como a todos los patrocinadores, colabo-



Las inscripciones, a un precio de 7 euros, el dorsal 0 y los donativos de particulares permitieron recaudar más de 6.000 euros que irán destinados a la atención de las personas afectadas de ELA y sus familias en el Principado de Asturias.

radores y a cada uno de los 600 atletas que mostraron su cara más solidaria y nos empujan a seguir con nuestra labor con más empeño si cabe. **Muchas gracias a todos y a todas.**



Resultados del Programa de Atención Integral al enfermo de ELA y su entorno familiar

Como cada año, ELA Principado presenta a sus asociados y al público en general los resultados de nuestro trabajo, en este caso, durante el año 2018.

Bajo la denominación "Proyecto de Atención Integral al enfermo de ELA y su entorno familiar" nuestra entidad proporciona una atención interdisciplinar e individualizada a sus usuarios con el objetivo de procurar el mayor bienestar y calidad de vida posible a quien padece ELA y a sus familiares.

El propósito es mantener el mayor grado de independencia y autonomía posible así como ayudar a las familias a afrontar los retos que presenta la enfermedad a todos los niveles, fomentando un afrontamiento adaptativo de la enfermedad.

Pretendemos "acompañar" a la persona enferma y a sus familiares durante el curso de la enfermedad tratando de aliviar, en la medida de lo posible, su sintomatología física, su dolor y su sufrimiento, todo ello en el marco de un modelo biopsicosocial.

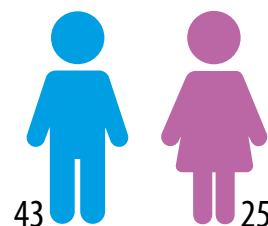
Para ello nuestra entidad cuenta con profesionales del campo de la fisioterapia, trabajo social, logopedia, terapia ocupacional, psicología y enfermería que desarrollan

su labor, principalmente, en los domicilios de las personas afectadas. Todo ello complementado con el Servicio de Rehabilitación continuada de COCEMFE Asturias "Mejora" del cual los usuarios de ELA Principado son beneficiarios.

Durante el año 2018, un total de 68 personas afectadas de ELA y 136 de su entorno familiar se han beneficiado de nuestro programa, siendo beneficiarios de uno o varios de los servicios incluidos en el mismo, representando un incremento de 19 usuarios con respecto a 2017. Se han atendido 747 consultas telefónicas y realizado un total de 821 intervenciones profesionales frente a las 800 del año anterior, 626 de ellas a domicilio, piedra angular de nuestro proyecto, lo que supone un incremento de 16%.

Un año más, la satisfacción de nuestros usuarios con los servicios recibidos nos estimula para seguir mejorando los mismos en cantidad y calidad y, de este modo, hacer un poco más agradable la vida a quienes conviven con esta terrible enfermedad.

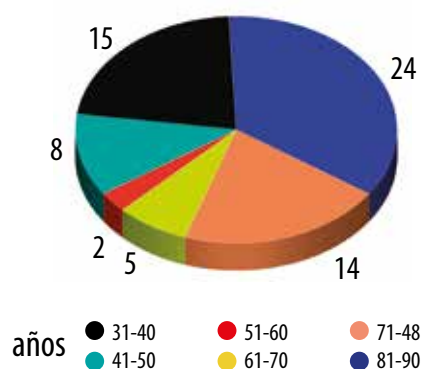
Beneficiarios directos por sexo 2018



Beneficiarios ELA Principado 2018



Beneficiarios directos por edad 2018



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE GRANDAS DE SALIME

Jornada de visibilización de las Enfermedades Raras



A falta de un día conmemorativo de las malformaciones craneoencefálicas, ChySPA celebra un año más el **Día Mundial de las Enfermedades Raras**.

Un día común a todos que nos recuerda que, aunque parezca que somos pocos, somos muchos los que compartimos la misma problemática. Es por lo anterior que debemos trabajar juntos para conseguir nuestros objetivos en beneficio de todas las personas que sufren alguna de las enfermedades de baja prevalencia.

En esta ocasión, ChySPA celebró la Jornada de Visibilización de las Enfermedades Raras en el Salón de Actos del HUCA donde hemos organizado una jornada de actividades diversas y emotivas. Comenzamos el acto con la bienvenida de **José Antonio Vecino**, Director de Atención Sanitaria y Salud Pública del Área Sanitaria IV, posteriormente tomó la palabra nuestra maestra de ceremonias, **Carlota Argüello**, del Servicio

Varias asociaciones nos unimos bajo los mismos paraguas reivindicativos y dimos lectura a un manifiesto con peticiones fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares.

de Medicina Interna del HUCA para presentar la mesa redonda en la que participaron **Mario Margolles Martins**, Coordinador de Área Sanitaria en la Dirección General de Salud Pública; **Victoria Álvarez**, Responsable de Laboratorio de Genética del HUCA; **Manuel Amadeo Barrial**, Presidente SEMERGEN y Médico de Familia del Centro de Salud de Blimea y **Andrés Mayor Lorenzo**, Delegado de FEDER en Asturias.

A través de las intervenciones de los participantes de la mesa redonda los asistentes a la jornada hemos podido conocer las opiniones de los ponentes en relación a la problemática de estas patologías y el abordaje para una mejor atención a las personas afectadas por estas enfermedades.

Dado que celebramos una Jornada reivindicativa y creemos que la unión nos hace más fuertes, varias asociaciones nos unimos bajo los mismos paraguas reivindicativos y dimos lectura a un manifiesto reivindicativo, con peticiones fundamentales para mejorar la calidad de vida de las personas afectadas y sus familiares.

Para cerrar el evento, el Grupo de Teatro Terapéutico ChySPA formado por personas afectadas por Chiari y Siringomielia, llevaron a escena la obra de teatro "El otro lado de las horas" escrita por **José Manuel Fernández Vega**. En la misma, los actores muestran al público los entresijos de la grandeza de la condición humana, la perseverancia ante las dificultades y como hacer de la ilusión y el esfuerzo un ciclo de aprendizaje continuo que permite crecer ante la adversidad y la enfermedad.

Fue una Jornada llena de emociones encontradas para nuestra asociación, debido a la reciente pérdida de nuestro escritor y Director de Teatro, **José Manuel Fernández Vega**, que, aunque ausente, siempre estará con nosotros.



Distribución y Contenedores, S.A.

C/ Peña Santa, 12
Polígono de Silvota 33192
Llanera, Asturias

T 985 263 992
F 985 980 998

www.diconlogistica.com



▶ 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)

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

PoI. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33428 Llanera - Asturias

Tel. 985 264 193 - Fax 985 265 967

itma@gruopitma.com - www.gruopitma.com

Funcionamiento cognitivo en la malformación de Chiari tipo I sin cirugía de la fosa posterior

Los socios de ChySPA hemos sido parte activa en los estudios de las funciones cognitivas de los afectados de Chiari, que manifiestan que nuestros problemas son reales, aunque no sean visibles.

La Malformación de Chiari tipo I (MC-I) es una patología neurológica caracterizada por el descenso de las amígdalas cerebelosas a través del foramen magnum en el canal espinal. La mayoría de la investigación se ha centrado en el estudio de la sintomatología física pero son muy escasos los estudios que incluyen evaluaciones neuropsicológicas.

Además, aunque la investigación actual destaca la implicación del cerebelo en las funciones cognitivas, poco se conoce sobre las consecuencias cognitivas asociadas a la MC-I.

El **objetivo del estudio publicado** es analizar el funcionamiento cognitivo entre 39 pacientes con MC-I y 39 controles sanos, emparejados entre sí por género, edad y años de educación. Los participantes han sido evaluados a través de una amplia batería de pruebas neuropsicológicas, incluyendo funcionamiento ejecutivo (planificación...), fluencia verbal, cognición espacial



(capacidad visuoespacial, copias de figuras y memoria visual...), lenguaje (denominación espontánea de imágenes), memoria verbal (recuerdo de palabras a corto y a largo plazo), ve-

locidad de procesamiento, reconocimiento facial y teoría de la mente (habilidad para comprender y predecir la conducta, conocimientos o intenciones de otras personas).

Los resultados muestran un rendimiento inferior por parte del grupo con MC-I comparado con el grupo control, incluso tras controlar el efecto del dolor físico y la sintomatología ansioso-depresiva. Los hallazgos sugieren la presencia de un déficit cognitivo generalizado asociado a la MC-I, lo cual hace necesario poner el foco de atención no solo en las consecuencias físicas, sino también en las cognitivas.

Referencia del artículo publicado:

García, M., Lázaro, E., López-Paz, J.F., Martínez, O., Pérez, M., Berrocoso, S. Al-Rashaida, M. y Amayra, I. (2018). Cognitive Functioning in Chiari Malformation Type I without Posterior Fossa Surgery. *Cerebellum*. doi: 10.1007/s12311-018-0940-7

Nuestras raíces están aquí, nuestro futuro también



CAJA RURAL DE ASTURIAS

En Caja Rural de Asturias estamos orgullosos de nuestras raíces y nos proporcionan la fuerza necesaria para ayudarte a crecer y afrontar los retos que te propongamos.

La Caja con raíces. **Crecer juntos**

Estamos muy cerca de ti



112 oficinas en Asturias



114 cajeros a tu disposición



Nuestra página web www.cajaruraldeasturias.com



Redes sociales



App para tu smartphone o tablet

Cena Benéfica Anual "Especial 30 años"

El pasado mes de noviembre, la asociación celebró su cena anual, un encuentro más especial, ya que se celebró los treinta aniversarios de nuestra asociación al servicio de la ciudadanía asturiana y de las personas con fibrosis quística y sus familias.



Fue una velada muy agradable a la que asistieron casi 300 personas. Tu- vimos intervenciones por parte del Principado de Asturias, de COCEMFE Asturias, de médicos de FQ anteriores presidentes de la Asociación.

Después de la cena, hicimos el tradicional sorteo con productos donados por empresas asturianas, así como también con otros donados por em- presas nacionales, para terminar la velada con un baile hasta bien entrada la noche.

PROXIMAMENTE...

Como en años anteriores, el cuarto miércoles de abril, se celebra el **Día Nacional de la Fibrosis Quística**. Este año ha sido el **24 de abril** y desde la asociación se instalaron mesas informativas para intentar llegar al mayor número de personas. ¡Seguid nuestro Facebook y página web en el colgaremos novedades!



Golpes de kárate a favor de la Fibrosis Quística

Durante el sábado 22 de diciembre, para finalizar el año, se celebró en Cangas del Narcea una exposición de Kárate con el objetivo de recaudar fondos a favor de la fibrosis quística y realizar una importante labor de visibilización de la enfermedad.

El organizador, **Francisco Martins**, es una persona en estrecho contacto con la enfermedad. Durante la actividad aprovechamos para colocar un stand informativo con publicidad e información sobre nuestra asociación y nuestros programas.



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



902 266 366
www.iss.es

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

Murph por la Fibrosis Quística



Viene siendo habitual la colaboración de los amigos de Revuélcate con nuestra asociación... en esta ocasión, para celebrar el cumpleaños de uno de sus miembros, *Fran Linares*, se le ocurrió, realizar un nuevo reto solidario durante el sábado 23 de febrero.

El reto consistió en hacer 55 Murph a favor de la FQ, en dos categorías, RX para los más valientes, consistentes en correr una milla, 100 dominadas, 200 flexiones y 300 sentadillas, finalizando de nuevo con

otra milla corriendo, todo esto lastrados con un chaleco de 9 kilos de peso... y la otra categoría, para los prudentes, que consistía en correr un kilómetro, realizar 50 dominadas, 100 flexiones y 150 sentadillas para

acabar de nuevo con otro kilómetro... El número 55 no fue un número al uso, si no que contuvo un gran significado. 25 MURPHS por los años de Carla, una de nuestras socias que acaba de pasar un proceso complicado de su enfermedad y 30 MURPH por los años que lleva la Asociación al servicio de la ciudadanía asturiana.

El reto tuvo muy buena acogida durante las 24 horas en las que se realizó. Estuvieron por la mañana en la localidad de Salas, para desde las 3 de la tarde del sábado hasta las 11 de la mañana del domingo permanecer en el Linares Gym en Sotrondio...

¡Son unos campeones! A la jornada se unieron varios miembros de la asociación, que como no podía ser de otra manera realizaron MURPH para dar ejemplo de superación y lucha.

CUERPO EUROPEO DE SOLIDARIDAD • CES

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

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

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



4 años en la vida de AENFIPA

AENFIPA ha cambiado sus objetivos a lo largo de estos años. La Junta Directiva, que entró con muchas ilusiones, cumple sus cuatro años el próximo agosto y es momento de hacer balance.

Cuando nuestra Presidenta, Alicia Suárez Taladriz y su equipo directivo, comenzó su andadura en 2015, Aenfipa contaba con 250 socios/as más o menos, una trabajadora social que amablemente nos había cedido COCEMFE, una psicóloga incansable que hacía más horas que dinero, un despacho que compartíamos con otra asociación en el Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias de la Avda. Roma y otro despacho, que nos cedía el ayuntamiento en el centro social del Cristo y algún socio disfrutaba del Programa Mejora de COCEMFE Asturias.

En la actualidad Aenfipa tiene tres fisioterapeutas que trabajan en las sedes de Oviedo, Gijón, Avilés, Mieres y próximamente en Langreo.

La primera medida fue abandonar el despacho del Cristo y trasladarnos a uno más amplio en la Avenida Roma. Así empezamos a crecer poco a poco. Lo siguiente en llegar fue una subvención del Ayuntamiento de Oviedo para contratar a **nuestra primera fisioterapeuta**. A partir de ahí hemos seguido creciendo en un ritmo imparable de trabajo. Hasta llegar al día de hoy, en el que contamos con 650 socios y unos 180 colaboradores.

De la primera fisioterapeuta en formar parte de este gran equipo, pasamos en la actualidad a tres fisioterapeutas que



Unas de las charlas informativas realizadas por Aenfipa el año pasado.

Aenfipa a día de hoy cuenta con 650 socios y unos 180 colaboradores.

trabajan en nuestras sedes de Oviedo, Gijón, Avilés, Mieres y próximamente en Langreo. Siendo, ahora, Susana, Sara y Laura nuestras manos maravillosas, que también nos ayudan a realizar el ejercicio físico dirigido, que tanto bien nos hace. ¡¡Gracias chicas!!

En **psicología** actualmente tenemos a dos terapeutas, la más antigua Julia, nuestra psicóloga favorita, que lleva con nosotros todo este tiempo, que comenzó de una manera desinteresada como voluntaria en esta asociación. Recientemente, en esta especialidad hemos incorporado a Iván. Gracias a ellos hemos conseguido una estabilidad física y mental y aprovechar para practicar no sólo las bondades del *mindfulness*, si no también sus buenos consejos con las terapias individuales y colectivas y sus talleres de gestión emocional. Sois nuestra química perfecta.

Y como no, nuestra Trabajadora Social, Natalia, que no se pierde detalle de nin-

gún Bopa, que nos pueda beneficiar, está pendiente de todas las subvenciones y ayudas que pueda necesitar la asociación de manera global y nuestros/as socios/as de manera individual. Además nos ayuda con la rehabilitación cognitiva que tanta falta nos hace. ¡¡Eres grande Natalia!!

Además de este gran equipo de profesionales que forma Aenfipa, nos ayudan dos grandes monitores en las actividades dirigidas. Pedro, en **Yoga**, nos da la calma necesaria y nos ayuda recuperar nuestra flexibilidad. Amador, nos hace bailar y reír cada jueves en Oviedo, realmente es una gran terapia.

Además de todo esto, hemos incorporado un **grupo de piscina** que dirige un monitor contratado por el Ayuntamiento de Oviedo en las piscinas de los prados.

Y nuestro genial acuerdo con el **Santa Gadea Sport Talaso**, que nos beneficia con su entorno maravilloso y sus fantásticas aguas.

Iniciamos la **recogida de tapones solidarios**. Son muchas las empresas, colegios, establecimientos y personas individuales que se acercan a traérmolos.

Seguimos reclamando un local adaptado a nuestras necesidades cedido por el Ayuntamiento de Oviedo para nuestra sede central.

Han sido muchas horas de trabajo y esfuerzo, además de estas actividades que mantenemos en estos momentos, hemos de sumarle cientos de eventos a lo largo del año, que nos ayudan a financiarnos:

- Carreras.
- Galas infantiles.
- Maratones de baile.
- Charlas informativas.
- Charlas para familiares.
- Jornadas de salud.
- Mesas informativas.

Y todo aquello que se nos ocurra que pueda hacernos llegar a más sitios y a más personas.

Disfrutamos gracias al **Montepío de la Minería** de su Spa en Felechosa y de

su Balneario de Ledesma, ¡¡cuánto bien nos hacen vuestras aguas!!

Cada año entran unos 150 socios/as nuevos/as, lo que nos hace seguir creciendo a un ritmo vertiginoso, y movernos con nuevos proyectos para poder ayudar a las personas afectadas y sus familias.

Seguimos reclamando un local adaptado a nuestras necesidades cedido por el Ayuntamiento de Oviedo para nuestra sede central.

Continuamos defendiendo nuestros derechos, que salvaguarden la dignidad las personas afectadas por estas patologías y sus familias.



Actividad de yoga.

Nos reunimos varias veces con quien haga falta, para solicitar unidades multidisciplinarias que nos hagan nuestras enfermedades más fáciles.

Seguimos acudiendo a congresos para estar al día de los últimos estudios y novedades y participamos en todo lo que se nos proponga y nos pueda hacer bien.

Estamos preparando muchas novedades que facilitarán el acceso de los socios/as. Pero eso será en el siguiente número...



OVIEDO EN LA RED

www.oviedo.es

www.facebook.com/www.oviedo.es

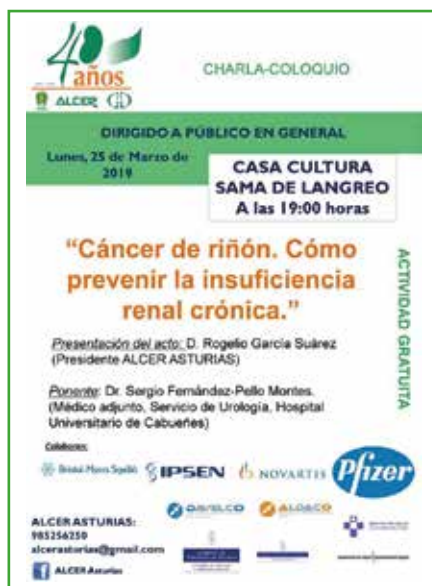
Twitter: @aytoviedo

www.youtube.com/aytoviedo



40 Aniversario ALCER Asturias

Este año ALCER ASTURIAS cumple 40 años de su actividad y por ese motivo hemos preparado una semana socio-sanitaria completa de actividades.



40 años
ALCER (30)

CHARLA-COLOQUIO

DIRIGIDO A PÚBLICO EN GENERAL

Lunes, 25 de Marzo de 2019

CASA CULTURA SAMA DE LANGREO
A las 19:00 horas

"Cáncer de riñón. Cómo prevenir la insuficiencia renal crónica."

Presentación del acto: D. Rogelio García Suárez (Presidente ALCER ASTURIAS)

Ponente: Dr. Sergio Fernández-Pello Montes (Médico adjunto, Servicio de Urología, Hospital Universitario de Cabueñes)

Colaboradores:

ALCER ASTURIAS: 985256250 alcerasturias@gmail.com

LUNES 25 DE MARZO

Charla sobre "El Cáncer de Riñón, como prevenir la insuficiencia renal crónica" impartida por el **Dr. Sergio Fernández-Pello Montes** (Médico Adjunto, Servicio de Urología Hospital Universitario de Cabueñes).



40 años
ALCER (30)

CHARLA-COLOQUIO

DIRIGIDO A PÚBLICO EN GENERAL

Martes, 26 de Marzo de 2019

CASA DE LA CULTURA POLA DE LENA
A las 19:00 horas

Presentación del acto: D. Rogelio García Suárez (Presidente ALCER ASTURIAS)

Ponente: Dr. Alfonso Pobes Martínez de Salinas (Director AGC Nefrológica de las Áreas VII y VIII del SESPA)

ALCER ASTURIAS: 985256250 alcerasturias@gmail.com

MARTES 26 DE MARZO

Charla sobre "Epidemiología, recursos y perspectiva" impartida por el **Dr. Alfonso Pobes Martínez de Salinas** (Director AGC Nefrológico de las Áreas VII y VIII del SESPA).



TEATRO SOLIDARIO

"Secuencias frente al televisor"

GRUPO DE TEATRO RECITADORES, del Centro Social de Personas Mayores de Mieres

entrada solidaria 5€

miércoles 27
20:00h

CASA DE CULTURA TEODORO CUESTA

ALCER ASTURIAS

MIÉRCOLES 27 DE MARZO

Reconocimiento a la Sociedad Asturiana por su solidaridad en la donación. Y la representación de la obra teatral "Secuencias frente al televisor", del Grupo de Teatro Recitadores, del centro social de personas mayores de Mieres.

A.C.G. Ingeniería, S.A.

INGENIERIA - MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE INSTALACIONES ELECTRICAS

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

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



www.latabernadelpiano.es
restaurant@latabernadelpiano.es

Taberna del Piano



Gracias por estos 25 años

DECATHLON

JUEVES 28 DE MARZO

JORNADA RENAL EN EL HUCA con las siguientes ponencias:

- *¿Cómo comenzamos y a dónde llegamos?* Impartida por nuestro Presidente **D. Rogelio García Suárez**.
- *Aceptación y calidad de vida de las personas con enfermedad renal crónica.* Impartida por **D. Daniel Gallego Zurro** (Presidente Federación Nacional ALCER).
- *Movimiento Asociativo de pacientes en el sistema nacional de salud.* Impartida por **D. Alejandro Toledo Noguera** (Presidente de la Fundación ALCER).

- *La importancia de los medios en la enfermedad.* Impartida por **D^a. Mily Cismadevilla** (Periodista en la TPA).
- *Importancia de la enfermería en el manejo del Enfermo Renal: ¿Del paternalismo al autocuidado?* Impartida por **D. Juan Francisco Pulido Pulido** (Presidente de la SEDEN).



Logotipo conmemorativo del 40 aniversario de la entidad.

VIERNES 29 DE MARZO

BAILOTERAPIA en hemodiálisis en el hospital de Cabueñes impartido por nuestro monitor Ramiro.

Y finalizamos la semana con la Asamblea General de Socios el domingo día 31 de Marzo en el Restaurante La Torre (Pruvia).



“Después de 40 años de vida de la Asociación el cambio fue espectacular, donde el paciente se convirtió en el protagonista del modelo sanitario; el derecho a ser informado, el derecho a decidir, el derecho a una segunda opinión, lo que posiciona al paciente en el mayor grado de atención”.

Rogelio García Suárez
Presidente ALCER Asturias

Alonso Rodríguez Copiadoras S.L.
C/ Asturcón Nº 2 Bajo
33006 - Oviedo
Tel: 985 258 151 - 985 232 513
Fax: 985 272 756
arco@arcoofimatica.com
www.arcoofimatica.com

www.zitron.com

AUTOVÍA AS - II, Nº 2.386 - POLÍGONO DE ROCES (C.P. 33392 Gijón)



Izda. Foto de familia con los premiados. Centro: El Dr. Francisco Vizoso en la conferencia magistral sobre "Células madre mesenquimales". Dcha.: El Dr. Bernardino Díaz fue homenajeado por la Asociación con motivo de su jubilación.

XV y XVI Galardón Lúpicos de Asturias

El pasado 10 de noviembre, en un acto celebrado en la Sala Anfiteatro del Palacio de Congresos y Exposiciones del Recinto Ferial de Asturias "Luis Adaro" de Gijón, tuvo lugar la entrega del XV y XVI Galardón Lúpicos de Asturias.

El Dr. Francisco J. Vizoso Piñeiro, Jefe de la Unidad de Investigación del Hospital de Jove de Gijón recibió el XV Galardón y pronunció la conferencia magistral titulada *Investigación sobre células madre mesenquimales y sus derivados como nuevos agentes terapéuticos antiinflamatorios*. El profesor Román Pérez Fernández, Profesor Titular de Fisiología de la Universidad de Santiago de Compostela e integrante del Centro de Investigación en Medicina Molecular y Enfermedades Crónicas fue el encargado de hacer la presentación del Dr. Vizoso.

Nélida Gómez Corzo, presidenta durante los últimos 15 años de ALAS, recibió la distinción de **Presidenta de Honor** y el **XVI Galardón Lúpicos de Asturias**, siendo nombrado en el mismo acto **D. Valentín Vigil Montes** como Socio de Honor.

Asimismo desde ALAS se hizo entrega al Dr. Bernardino Díaz de una **placa de agradecimiento** con motivo de su ju-



Nélida Gómez recibe el galardón de manos de Carmen Navarrete, pta. de Alas y Valentín Vigil fue nombrado socio de honor de la entidad.



Nélida Gómez Corzo, presidenta durante los últimos 15 años de ALAS, recibió la distinción de Presidenta de Honor y el XVI Galardón Lúpicos de Asturias.

bilación y como reconocimiento de su continuo apoyo a nuestra Asociación.

Tras los actos, y antes de la comida en el ABBA Playa Gijón, el **Dúo Astur** puso el broche final al acto oficial.

Esperamos volvernos a reunir muy pronto para poder compartir momentos tan agradables como los que os estamos contando.



Gala benéfica a favor de la investigación sobre el parkinson

El pasado 1 de marzo tuvo lugar en el Nuevo Teatro de La Felguera una gala benéfica a favor de la investigación sobre el Parkinson.



Al finalizar el acto participó el coro de la Agrupación Artístico cultural Padre Coll.



El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica y progresiva, que afecta al sistema nervioso central. A pesar de ser la segunda patología neurodegenerativa por grado de prevalencia, el párkinson es una enfermedad muy desconocida, y la falta de información y la disparidad de datos hacen muy complicada la puesta en marcha de proyectos de investigación, además, el desconocimiento genera una falta de compromiso hacia el colectivo.

El párkinson afecta a más de 160.000 personas en España, 4.000 de ellas se calcula en Asturias; de las cuales, menos del 15% son socias de alguna asociación de pacientes. Estas cifras son estimaciones, ya que no existen estudios epidemiológicos que aglutinen los datos de las personas afectadas en nuestro país.

En 1817 se publicó "An essay on the shaking palsy", un ensayo escrito por el Dr.

James Parkinson en el que se describe por primera vez la parálisis agitante, primera denominación de la hoy llamada enfermedad de Parkinson, en honor a este médico inglés.

A día de hoy se sigue sin conocer la enfermedad y, aunque es evidente que los avances en investigación, junto con el trabajo de las asociaciones, han sido fundamentales para la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas, tras dos siglos sigue sin existir una cura.

El párkinson es una enfermedad neurodegenerativa, crónica y progresiva, que afecta al sistema nervioso central.

En España la padecen más de 160.000 personas, 4.000 de ellas se calcula en Asturias.

La Asociación Parkinson Asturias lleva desde el año 2002 poniendo su grano de arena a favor de la investigación sobre el Parkinson y lo hace a través de la Beca Parkinson Asturias. En la actualidad la beca va ya por la séptima persona que investiga sobre los aspectos genéticos del Parkinson, y la mayor parte de las personas que investigaron con anterioridad lo siguen haciendo sobre el Parkinson.

La gala pudo llevarse a cabo gracias a la colaboración desinteresada de la Agrupación Artístico-Cultural Padre Coll, del Ayuntamiento de Langreo con la cesión del teatro y de la Casa del Caramelo con la venta de entradas.

En la gala se representaron tres sainetes asturianos: *Mosquia p'acá*, *Asistencia Social* y *Coples del Ciegu*. Además la gala se cerró con la actuación del coro de la Agrupación con una variada selección de canción moderna.

Al finalizar la gala fueron entregados un detalle a las personas que participaron en la misma, en concreto fueron llaveros realizados por personas enfermas de Parkinson en los talleres de Terapia Ocupacional.

Yolanda Villanueva Rodríguez
Directora Asociación Parkinson Asturias

**Con Tartiere Auto
Tu Volkswagen
está más cerca
de lo que piensas.**

Tartiere Auto: Lugones, Avilés, Mieres y Jirón.
Astar Wagen: Gijón.

Para oír bien

AUDIOLOGÍA
SUÁREZ BASCARRÁN
30 Años de experiencia

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

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

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



Actividades en APTAA

Comienza un nuevo año lleno de actividades y nuevos retos, donde repite programas para diversas asociaciones del Principado y prepara muchas otras programaciones para asociaciones de ámbito nacional, bajo el título *"Naturaleza, Montaña y Mar para TOD@S"*, donde la aventura, deporte, ocio y tiempo libre, serán los protagonistas.

Si los meses de enero, febrero y marzo, sirvieron para realizar los distintos estudios y programas a realizar, en el mes de abril comenzamos, con distintas rutas en bici y handbike para diferentes asociaciones autonómicas.

En el mes de abril, se desarrolló el *"Camino de Santiago"*, donde un grupo de unas 100 personas, con distintos problemas de movilidad, realizaron a pie y en handbike los usuarios de silla de ruedas, diferentes tramos accesibles del llamado *"Camino del Norte o Costero"*, entre las localidades de Navia (Asturias) y Santiago de Compostela (La Coruña).

El periodo estival vuelve a ser el más activo, y se esperan entre otros; los **campamentos de verano para personas con Acondroplasia** de la Fundación Alpe, que por cuarto año se realizarán en Asturias; los **cursos de deporte adaptado y actividades de aventura para mutualistas con discapacidad** de Fremap en colaboración con la Feddf, donde los participantes podrán practicar y disfrutar de las distintas activida-



des y visitas culturales que han de realizarse por toda nuestra comunidad.

"Ribactiva" feria de Turismo Activo de Asturias, las **Jornadas "Multideporte Adaptado en el Valle"** Carreño, la **semana del "Handbike"**, el Forum Asturiano de Deporte Adaptado, los **Cursos Multiaventura para trabajadores de Centros Especiales de Empleo de Asturias**, las **Jornadas Multideportivas para Voluntariado y asociaciones de todas las comarcas asturianas...** son muchos de los programas que iremos ejecutando durante el presente año 2019.

Nuestra entidad ha realizado el **plan vacacional en Asturias** para siete asocia-

ciones de ámbito nacional, todas ellas con diferentes tipologías y grados de diversidad, haciendo la programación en cuanto a hospedaje, restauración, transporte, visitas y actividades que puedan desarrollar.

Aptaa continuará trabajando en **planes de Dinamización Turística de varias comarcas del Principado**, asesorando y realizando los estudios necesarios en la adaptación de los medios naturales y ayudas técnicas, para Ayuntamientos y agencias, que permitan completar el **proyecto "Turismo Accesible para personas con Discapacidad de Países Europeos"**.

¡¡Participa con nosotros!!



CAPACITY FORMACIÓN

**Nueva convocatoria
de cursos online
en mayo 2019**

**Gratuitos Para Personas con
DisCapacidad**

Inscríbete en
www.capacityformacion.es
y recibirás toda la información,
cursos disponibles, fecha de inicio...



Capacity Formación es un proyecto



COCEMFE
Asturias



Acción formativa PATROCINADA por



Obra Social "la Caixa"

Actividades Mes Enfermedades Raras 2019

Durante el mes de febrero con motivo del mes de las Enfermedades Raras, la Asociación Síndrome de Noonan Asturias, realizó varias actividades educativas en las Bibliotecas de Gijón dirigida a edades de 4 a 8 años, para dar visibilidad y concienciar sobre ellas.

Utilizando nuestro cuento solidario "Una vida diferente", relato en el que Sheila Martín afectada de Síndrome de Noonan, nos abre su corazón con una bonita historia, se realizó un cuentacuentos de la mano de Puppy's.

Tras el relato se trabajó la empatía y la diferencia como algo positivo en unos talleres de manualidad.



En todas las actividades hubo un punto informativo sobre el Síndrome de Noonan, los peques se llevarán a casa un bonito recuerdo. En dichas actividades, se instaló un punto de información sobre el Síndrome de Noonan.

Más información en:
www.noonanasturias.com



II Jornada Convivencia Familias Síndrome de Noonan Asturias

Dentro del marco del Día Mundial de las Enfermedades Raras y conmemorando el Día de concienciación del Síndrome de Noonan, que se celebra el día 23 de febrero, la Asociación Síndrome de Noonan Asturias, organizó el **domingo 24 de febrero de 2019** en el Spa la Minería de Felechosa dentro del convenio Jornadas Saludables, la II Jornada de convivencia con las familias asociadas de Asturias para disfrutar de un día de actividades lúdicas.

Durante esta jornada, mayores y pequeños pudieron disfrutar de una jornada muy amena en la que la sensibilización del Síndrome de Noonan y la diversión fueron de la mano.



También, las familias pudieron compartir sus experiencias acerca del Síndrome de Noonan y disfrutar de un circuito de spa para despedir la jornada relajadamente.

II Carrera Combinada de Montaña Extrem de Pravia

El domingo 10 de marzo 2019 gracias a la organización y a la colaboración de Extremelybikes.es, la **Asociación Síndrome de Noonan Asturias** participó en la "II CARRERA COMBINADA DE MONTAÑA EXTREM" en Pravia, donde se instaló un stand solidario y punto de información.



NORTEMECANICA, S.A.

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

los
alces

ROPA DE VESTIR.
HOGAR Y TEXTILES

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

II Feria de Innovación Educativa de Asturias

Los días 26 y 27 de marzo 2019, la ASOCIACIÓN SÍNDROME DE NOONAN ASTURIAS, participó en el stand de CERMI, en la II Feria de innovación educativa de Asturias, organizada por la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias.

En ella participaron 100 centros educativos, cada centro acudió con un grupo de 12 alumnos/as, con lo que el alcance total fue de 1.200 alumnas/os y 300 docentes acompañantes.

La Feria se organiza como un espacio para mostrar, conocer y compartir los proyectos que se estén llevando a cabo en el ámbito educativo.

Los y las alumnos y alumnas participaron en talleres organizados por diferentes empresas, asociaciones y entidades.



"Una vida diferente" donde Sheila Martín, afectada de Síndrome de Noonan, nos demuestra que la diferencia es algo positivo.

Desde la ASOCIACIÓN SÍNDROME DE NOONAN ASTURIAS, esta aportación se realizó en base a una educación inclusiva donde todos somos y tenemos capacidades diferentes, realizando visita guiada al exposición y taller del cuento solidario

Más Info

www.noonanasturias.com/proyectos/expo-cuento-una-vida-diferente/



75
1943 / 2018
AÑOS-YEARS

Química del Nalón

Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo

Teléfono: 985 982 600
Fax: 985 982 626

iqn@nalonchem.com
www.nalonchem.com

**ORTOPEDIA
CENTER**

CALZADO PARA DIABÉTICOS
DESCANSO Y BIENESTAR

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



Carrera Solidaria los 10 km del grupo

El pasado 31 de marzo tuvo lugar la quinta edición de la carrera "Los 10 Km del Grupo" en Gijón, este año 2019 los organizadores han querido hacer una carrera "para todos" por el carácter inclusivo que ha adquirido en esta edición.

En ella se estrenaron los más jóvenes pero también lo hicieron las 20 personas con discapacidad que participaron, muchos de ellos/as socios/as de UMA y es que la Junta Directiva del Grupo está apostando fuerte para que la masa asociativa con algún tipo de discapacidad practiquen deporte.

A la hora de hacer las inscripciones los corredores tenían la posibilidad de hacer una donación a una entidad y este año UMA ha sido la elegida para ser beneficiaria de esta iniciativa tan solidaria.

Mónica Oviedo, Presidenta de la Asociación agradeció el gesto solidario recordando que **UMA es una asociación con más de 1.500 socios** con certificado de discapacidad reconocida y agradece que un evento deportivo se convierta en algo solidario. Lo recaudado se destinará a el programa de transporte adaptado.



Entrega del cheque solidario a la presidenta de la entidad, Mónica Oviedo.

Lo recaudado se destinará a un programa de transporte adaptado.

Ayuda Solidaria Fundación Alimerka

A través del acuerdo mantenido un año más entre la Fundación Alimerka y la Fundación La Caixa, cinco socios de UMA con pocos recursos han podido disfrutar de una ayuda económica de 300 euros anuales, en forma de tarjeta de crédito, para adquisición de productos de primera necesidad en los supermercados Alimerka.

A través de esta ayuda la Fundación quiere fomentar y orientar a las personas beneficiarias sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada, la higiene y su relación con la salud, especialmente en personas con algún tipo de enfermedad crónica.





Durante la prueba UMA tuvo un stand en el RGCC.



Presentación de la carrera en el Ayuntamiento de Gijón.

UMA es una asociación con más de 1.500 socios con certificado de discapacidad reconocida.

Mónica Oviedo también reconoció la labor de inclusión que está realizando el Grupo a través del **ÁREA DE DIVERSIDAD FUNCIONAL** y felicita al Club por estas iniciativas de carácter inclusivo y por firmar el convenio con COCEMFE Asturias, con el que podemos ayudar a

que todas las personas puedan disfrutar del Grupo sin barreras".

El anillo de Las Mestas vivió un gran ambiente en esta competición favorecido por el buen tiempo que se prolongó toda la jornada.

Taller de yoga adaptado

Este año y como novedad se ha programado un taller de Yoga adaptado dirigido a nuestros/as socios/as.

En la actualidad numerosos hospitales, colegios e instituciones están experimentando los inmensos beneficios que nos brinda el Yoga centrándose en las posibilidades en lugar de los impedimentos.

El Hatha Yoga comienza trabajando el cuerpo a nivel estructural y tiene una serie de beneficios tanto físicos como a nivel psicológico:

FÍSICOS

- Ayuda a alinear las vertebras.
- Aumenta la flexibilidad.
- Fortalece los músculos y el tejido conectivo.
- Tonifica y rejuvenece los órganos.
- Purifica el sistema digestivo, linfático, cardiovascular y pulmonar, liberándolos de toxinas y residuos.
- Tonifica el sistema nervioso y endocrino.

PSICOLÓGICOS

- Reduce las tensiones y los sentimientos de frustración
- Fomenta la aceptación de uno/a mismo/a y de las otras personas
- Ayuda a canalizar las emociones y progresar en la consciencia corporal
- Enseña a conectar con tu yo interior.



Entrevista a...



Manuel Cañete

Presidente del Foro de la Movilidad

Entrevistamos a Manuel Cañete, presidente del FORO DE LA MOVILIDAD, entidad de la que también forma parte COCEMFE Asturias.

Entre otros asuntos, nos interesa especialmente que nuestros lectores puedan conocer de forma pormenorizada los detalles relativos al Plan de Movilidad Sostenible y Seguro, es decir, **"basado en prácticas de planificación existentes y que tiene en cuenta los principios de integración, participación y evaluación para satisfacer las necesidades de movilidad de las personas"**.

P. ¿Cómo nace el Foro de la Movilidad, y quiénes lo forman?

El Foro de la Movilidad -FdM- "nace" oficialmente en 2016 y en junio de 2017 se realizan las elecciones para constituir sus órganos de gestión. Es un elemento de participación que emana de la demanda ciudadana desde hace muchos años y que, tras una serie de iniciativas sociales y políticas se plasma en la fecha indicada.

En la actualidad hay 80 entidades, incluidos los partidos políticos, la mayoría de los ámbitos sociales y sectoriales relacionados con la movilidad.

P. ¿Cuáles son sus principales funciones?

Nació como proceso participativo del propio Plan de Movilidad Sostenible y Seguro de la ciudad de Gijón-PIMSS-y se ha convertido en el elemento de debate de la movilidad en la ciudad. Sus funciones, hasta la fecha, han sido la de

propiciar los encuentros y debates ciudadanos y fijar el documento del PIMSS. En la actualidad dicho documento se encuentra ya a disposición del Equipo de Gobierno municipal.

P. ¿Por qué es importante desarrollar para nuestra ciudad un plan de movilidad sostenible y seguro y, específicamente, en relación a las personas con discapacidad?

Desde cualquier punto de vista ciudadano es muy importante un Plan de Movilidad ya que con el fijamos las condiciones de dónde, cómo y por donde se realizará la movilidad motorizada, fijamos o definimos qué es el espacio público y a quien le "pertenece".

Un Plan de Movilidad fija las condiciones de futuro para disminuir las consecuencias indeseadas de la movilidad motorizada: Contaminación atmosférica, acústica y ocupación y usos de espacios.

Desde el punto de vista de las personas con discapacidad resulta mucho más interesante pues a las condiciones generales antes mencionadas se suman las propias de su situación. No es posible hablar de Movilidad Sostenible y Segura si no se establece respetando leyes y normas sobre la Discapacidad.

Garantizar la Accesibilidad y Movilidad de estas personas ha de ser el referente principal del PIMSS.

P. Gijón es pionera en Asturias en la creación de este Foro, ¿considera que otros ayuntamientos asturianos deberían seguir el ejemplo?

Indudablemente. Esta ha sido y es una experiencia única en Asturias de Participación que ha superado las expectativas de inicio y creo que sirve para demostrar la necesidad de crear procesos de estas características. Me atrevería a decir que incluso en España no ha habido algo tan singular pues a la propia constitución del FdM se suma la cantidad de organismos participantes y, a la vez, lograr un consenso sobre el propio PIMSS.

P. El plan de movilidad está estancado desde septiembre de 2018 ¿Podría decirnos en qué punto se encuentra en estos momentos?

Desgraciadamente sigue igual y me temo, dada la proximidad de las elec-

Un **Plan de Movilidad** fija las condiciones de futuro para disminuir las consecuencias indeseadas de la movilidad motorizada: Contaminación atmosférica, acústica y ocupación y usos de espacios.

ciones, que seguirá igual hasta dentro de 4 o 5 meses. Es algo que preveíamos y que desde el Equipo de Gobierno municipal y autonómico no han sabido dar respuesta hasta la fecha.

P. La reciente ley de transportes y movilidad sostenible del Principado establece que las ciudades tienen que tener un plan de movilidad. ¿Qué consecuencias negativas pueden derivarse de estos retrasos para los ciudadanos y ciudadanas?

El principal es la no posibilidad de fijar la movilidad del

futuro desde ya mismo. La consecuencia fundamental de la movilidad motorizada actual es el incremento de la contaminación atmosférica. Esta contaminación produce daños serios al medioambiente y a la salud. Hoy en día prácticamente nadie discute que tenemos que actuar sobre ello ya.

Por otro lado el incumplimiento de estos requisitos básicos llevará acarreadas pérdidas de ayudas nacionales y europeas. Europa ya contempla sancionar a quien no disponga de estas normas.

Asuntos de tanta importancia para los ciudadanos en general y para nuestro colectivo en particular, como la circulación de vehículos, patinetes eléctricos, bicicletas, etc. por zonas peatonales, constituyen un problema cotidiano. ¿Cómo se puede afrontar esto desde el foro de la movilidad?

En primer lugar con un Plan de Movilidad, debemos fijar, como ya dije, cómo y por donde se puede mover cada elemento implicado en la movilidad. En el FdM hemos entendido que el peatón es la base de la pirámide de la movilidad. Ver la ciudad desde el peatón y desde los usuarios más vulnerables: niños, mayores, personas con discapacidad, etc.. Todo lo demás deberá reglarse y normalizarse de acuerdo a esta premisa.

P. Uno de los proyectos estrella del PIMSS es la creación de una oficina de movilidad, que incluye la accesibilidad, ¿Qué va a significar, en qué va a beneficiar en ese terreno su creación?

Es la herramienta fundamental de todo este proceso. Será la encargada de coordinar la necesaria transversalidad social y política que este proceso conlleva. Cada actuación concreta requiere de la implicación de varias concejalías y elementos relacionados. Sin esta Oficina de la Movilidad parece inviable cualquier proceso de esta envergadura.

Diferente! POR naturaleza

El Botánico para tod@s

- APARCAMIENTO con plazas para personas con movilidad reducida (PMR)
- ENTRADA, RECEPCIÓN y TIENDA, libres de obstáculos
- MOSTRADOR de atención al público con dos alturas
- SILLA DE RUEDAS manual a disposición del visitante
- 4 ÁREAS DE ASEOS, todas con un aseo accesible
- PLANO CON RECORRIDOS recomendados para PMR a disposición del visitante
- CAFETERÍA accesible y transitable
- ZONA MUSEÍSTICA transitable

Jardín Botánico Atlántico

Gijón :Divertia

www.botanicoatlantico.com ¡TE ESPERAMOS!

COCEMFE Asturias y sus asociaciones celebraron en el HUCA

El Día Mundial de las Enfermedades RARAS

Como cada año, al llegar el 28 de febrero o alrededor de esta fecha, se llevan a cabo en todo el mundo actos para visibilizar y sensibilizar a la población en general sobre la existencia de numerosas personas que conviven con enfermedades que, por su baja incidencia, se han dado en llamar "raras".

Una enfermedad "rara" es aquella que afecta a una de cada dos mil personas. En España hay aproximadamente tres millones de afectados, y en Asturias alrededor de 76.000, abarcando unas mil variedades.

En realidad, estas enfermedades son cada vez más frecuentes, pues cada año se diagnostican otras nuevas, hasta entonces desconocidas, con nombres en ocasiones impronunciables, y de las que se conoce muy poco. Ello explica la

escasez de tratamientos, haciendo patente la urgente necesidad de potenciar la investigación en esos campos.

Con el lema *"La investigación, nuestra esperanza"*, el 28 de febrero, "DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS", COCEMFE Asturias y diez de sus asociaciones federadas dedicadas a patologías de baja incidencia, celebramos un acto en parte reivindicativo y en parte festivo. Este año tuvo lugar por primera vez en el Hospital Central de



Asturias, delante de la puerta de consultas externas, un espacio con gran afluencia de público, lo cual propició que fueran muchas las personas que se acercaran a las mesas allí instaladas en busca de información de una u otra enfermedad, y donde desde las diez de la mañana desarrollamos distintas actividades **GRACIAS AL PATROCINIO DE GRUPO TAPIA**, tales como reparto de camisetas conmemorativas, chocolatinas, donadas por chocolates Valor, etc. Además, este año contamos con una gaita y un tambor para dar color a la jornada.

La parte reivindicativa se inició a partir de las doce de la mañana con la lectura de un **MANIFIESTO** por representantes de las diez asociaciones, así como por el secretario de organización de



COCEMFE Asturias, **Segifredo Lena**, y de la gerente de nuestra organización, **Cristina Argüelles**.

El manifiesto recoge nueve de las principales reivindicaciones propuestas por nuestras asociaciones para establecer una **LÍNEA DE TRABAJO con la Administración**, para que asuma las peticiones **NECESARIAS** para mejorar el día a día y la **CALIDAD** de vida de las personas afectadas por este tipo de enfermedades y sus familias.

Nos acompañaron en su lectura el Director General de Salud Pública, **Antonio Molejón**, el Director de Atención Sanitaria y Salud Pública del Área Sanitaria IV, **Dr. José Antonio Vecino**, la Concejala de Atención a las Personas e Igualdad en el Ayuntamiento de Oviedo, **Marisa Ponga** y **Mario Margolles**, coordinador de Área Sanitaria en la DG de Salud Pública.

A todos ellos queremos darles las gracias por apoyarnos con su presencia, especialmente a la gerencia del HUCA, personal de coordina-

El MANIFIESTO recoge nueve de las principales reivindicaciones propuestas por nuestras asociaciones para establecer una LÍNEA DE TRABAJO con la Administración, para que asuma las peticiones NECESARIAS para mejorar el día a día y la CALIDAD de vida de las personas afectadas por este tipo de enfermedades y sus familias.

ción etc por facilitarnos en todo momento la organización del acto, contribuyendo con ello a que el mismo resultase un éxito.



Dos integrantes de La banda de gaitas, "Villa del adelantado" amenizó la jornada.

La Jornada finalizó con una **suelta de globos**, para pasar seguidamente, al salón de actos, donde la asociación Chiari y Siringomielia organizó un acto de visibilización con la participación del resto de asociaciones.

ASOCIACIONES PARTICIPANTES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS:

- **ADAMG.** Asociación de afectados por Miastenia Gravis.
- **AHEMAS.** Asociación de Hemofilia de Asturias.
- **ASEMPA.** Asociación de enfermos musculares del Principado de Asturias.
- **ASNEFI.** Asociación Asturiana de Neurofibromatosis.
- Asociación Asturiana de **ATAXIAS**, "Covadonga".
- **CHYSPA.** Asociación Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias.
- Asociación **COREA DE HUNTINGTON** de Asturias.
- **ELA PRINCIPADO.** Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica.
- **F.Q.** Asociación Asturiana contra la Fibrosis Quística.
- **NOONAN ASTURIAS.** Asociación Síndrome de Noonan.

Visita de la Delegada del Gobierno en Asturias

al CAI de COCEMFE Asturias

La Delegada del Gobierno en Asturias, Delia Alonso, visitó el pasado 8 de abril en Gijón el Centro de Atención Integral para personas con discapacidad física gravemente afectada (CAI de COCEMFE Asturias).

Delia Alonso llegó al Centro acompañada de su jefe de gabinete, **Julio Tamés**, y el director de área de alta inspección de educación, **Josemi Sarraide**, siendo recibidos por la presidenta de COCEMFE Asturias, **Mónica Oviedo**, el secretario de organización, **Segifredo Lena**, y la directora del centro, **Leli García Maza**.

Tras su llegada mantuvieron una reunión de trabajo, en el transcurso de la cual, la presidenta de COCEMFE Asturias hizo entrega a la delegada del Gobierno de un documento de diez puntos con propuestas y reivindicaciones concretas en materia de discapacidad.

Punto a punto se fue repasando el documento, deteniéndose en alguno de mayor interés, como el modo de garantizar la continuidad de los proyectos incrementándose las cuantías de las subvenciones para paliar la subidas salariales como consecuencia del XV Convenio colectivo general de centros y servicios de atención a personas con discapacidad y a través de la acción concertada.

Se le trasladó por parte de la Directora del Cai la necesidad de cubrir las plazas



De izda. a dcha.: Julio Tames, Leli García, Delia Alonso, Mónica Oviedo y Segifredo Lena.

vacantes del Centro (Residencia y Cai) y la aceleración de los plazos de ingreso de los usuarios que se encuentran en lista de espera. Asimismo se comentó la necesidad de promover en la próxima legislatura **un nuevo recurso de atención a personas con discapacidad física y dependencia** según el modelo de vida independiente, como se ha llevado a cabo en Bilbao con el Etxegoky

El **mantenimiento del Programa Mejora de Rehabilitación Continuada** fue un punto importante de los que se trataron pues ante la creciente demanda que tenemos, solicitamos que se incremente la financiación de dicho Programa a fin de eliminar la lista de espera y poder atender a toda la demanda

También no referimos a la puesta en marcha del **CRE de discapacitados neurológicos de Langreo**, y solicitamos información de los pasos que se vayan dando en relación a su puesta

en funcionamiento: equipamiento, programas y servicios, admisiones, investigación, etc. En este punto, Delia Alonso, además de confirmar los plazos de apertura dados por la Ministra Carcedo en su visita a las instalaciones, aseguró que la nueva Directora tendría algún encuentro con el sector de la discapacidad. Asimismo, se reiteró en el compromiso adquirido con los miembros de la Federación de Asociaciones de Vecinos de Gijón para que la firma del convenio del plan de vías se haga efectiva antes de las elecciones generales del 28 de abril.

Al término de la reunión se llevó a cabo una visita por las distintas dependencias del CAI, tanto de la zona residencial, como del gimnasio y el Centro de día, en la que la Delegada del Gobierno en Asturias pudo conocer de primera mano su funcionamiento, conversar con los usuarios y con el personal del Centro.

Las Asociaciones de Enfermedades Poco Frecuentes entregan un Manifiesto reivindicativo al Consejero de Salud, Francisco del Busto

Una delegación formada por las Asociaciones que representan a las personas afectadas por enfermedades "raras", o poco frecuentes, integradas en COCEMFE Asturias, junto con la gerente de esta entidad Cristina Argüelles y la responsable del área social, Carmen Insúa, mantuvieron el pasado 3 de abril un encuentro con el Consejero de Sanidad Francisco del Busto, para entregarle un manifiesto **REIVINDICATIVO**. Acompañó al Consejero el Director General de Salud Pública, Antonio Molejón.

Tras la entrega del manifiesto se llevó a cabo una mesa de trabajo, en la que el Consejero y el Director General se mostraron receptivos con los puntos allí planteados. Entre otros, fueron analizados, la continuación del apoyo a la rehabilitación de los enfermos crónicos, así como la contratación de psicólogos para la atención de las perso-



Se trataron temas como la continuidad del programa de rehabilitación al enfermo crónico.

nas que lo necesiten, dado los buenos resultados obtenidos tras una primera experiencia en este sentido puesta en marcha por la propia Consejería.

También se potenciará a través de campañas de difusión la existencia en Asturias de un registro de enfermedades raras, con el fin de que las personas afectadas puedan acceder a él. La calidad de la atención sanitaria para todos los pacientes, independientemente de

la "rareza" de su patología, fue otro de los puntos tratados en la reunión.

A este respecto, hay que recordar que en Asturias hay más de 75.000 personas que presentan una patología poco frecuente.

La entrega de este manifiesto reivindicativo estuvo enmarcada en los actos de visibilización para conmemorar el **DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS**, celebrado el 28 de febrero.

CULTIVAMOS UN MUNDO MEJOR PARA TODOS

Porque somos líderes en gestión integral y responsable de superficies forestales, ayudamos a mitigar el cambio climático, a prevenir incendios, crear empleo rural y cuidar nuestros bosques.

Porque somos el primer productor de Europa de celulosa de eucalipto de la mayor calidad, necesaria para fabricar productos que hacen más fácil nuestra vida diaria.

Porque somos el primer productor de energía con biomasa de España, la mejor energía renovable.

Trabajamos con la naturaleza, por eso la sostenibilidad es una prioridad para Ence.



Programa de Acompañamiento Hospitalario en el HUCA

Coordinación Sociosanitaria

Fruto de la cooperación entre las entidades Caja Rural de Asturias, COCEMFE Asturias y el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA), continúa desarrollándose el Programa de Acompañamiento, facilitando una atención individualizada a pacientes mayores, con discapacidad y dependientes, procurando su bienestar durante la estancia hospitalaria, con el acompañamiento continuado de la misma auxiliar/cuidadora, contribuyendo con ello a alcanzar su mejoría clínica.

Por todos es conocido que Asturias es una de las Comunidades Autónomas más envejecida del país, con un perfil marcadamente femenino. Cuando hablamos de envejecer nos estamos refiriendo a un proceso natural, inevitable, que se acompaña con frecuencia de una pérdida de capacidad del individuo y progresivo aumento de la dependencia funcional.

Cuando el envejecimiento se acompaña de enfermedad, supone aparte de un cambio biológico, la aparición de implicaciones sociales, económicas, jurídicas y de asistencia a los mayores que amplía el hecho conceptual de envejecer.

Al producirse el ingreso hospitalario de una persona mayor, su estado emocional percibirá inseguridad, temor en un espacio que podríamos llamar hostil para ella, debido a pruebas diagnósticas, cambios de horario, turnos



Margarita Fernanz Rodrigo, Jefa del Dpto. de Trabajo Social del HUCA.

de personal y cambio de su entorno habitual entre otras.

Ante estas situaciones, la asistencia sanitaria debe llegar a procurar no sólo el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad, también a detectar y valorar las necesidades relevantes como persona, para orientar la gestión del alta hospitalaria hacia la **continuidad del cuidado y protección de la misma**, teniendo en cuenta la fragilidad y vulnerabilidad de las personas mayores. Por ello, desde la valoración del paciente mayor hospita-



Dpto. de Trabajo Social HUCA con la coordinadora del programa de acompañamiento Laura Martínez y la profesional del programa María Saavedra.

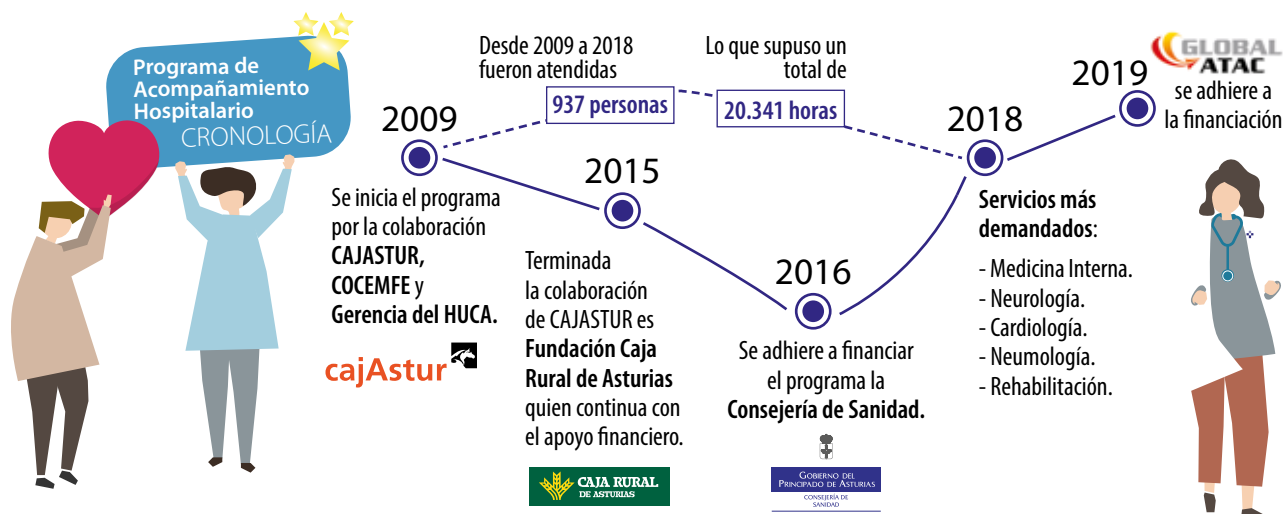
lizado que el trabajador social realiza, se detectan las dificultades que le afectan, la capacidad del cuidado existente en el medio familiar, evaluando que servicios de apoyo serán los más convenientes en cada caso.

En el año 2009, Trabajo Social (TS) del HUCA realizó el estudio **"Coordinación Sociosanitaria desde Urgencias en pacientes mayores con fragilidad de apoyos para el alta hospitalaria"** sobre 225 personas. En base a los resultados del estudio que analizó:

- Autonomía del paciente.
- Apoyo familiar.
- Acompañamiento en el Servicio de Urgencias.
- Apoyo de la red social; nos planteamos que acciones poder desarrollar en el Hospital que aportasen un beneficio al paciente mayor en su estancia hospitalaria y cómo llevarlas a cabo.

Ese fue el punto de partida del Programa de Acompañamiento Hospitalario, y los pasos siguientes fueron:

- Elaboración del proyecto y su presentación a la Dirección del HUCA, quien lo valora positivo como una acción complementaria a la atención sanitaria que se lleva a cabo en el Hospital.
- Solicitud de colaboración a COCEMFE y de apoyo a la Obra Social de Cajastur.
- Coordinación de las entidades, Cajastur, COCEMFE y Gerencia del HUCA para la materialización y puesta en marcha del Convenio de Colaboración de fecha 27 de febrero de 2009.



La **Obra Social de Cajastur** apoyó decididamente el proyecto por el interés social del mismo, contribuyendo económicamente con el Programa hasta junio de 2015, que da por finalizada su colaboración. A partir de octubre de 2015 es la **Fundación Caja Rural de Asturias** quien viene prestando apoyo financiero que ha permitido la continui-

dad del mismo. Igualmente, desde 2016 se cuenta con una limitada aportación de la **Consejería de Sanidad** dentro de la Convocatoria Anual que la misma realiza dirigida a programas de apoyo a enfermos crónicos y desde 2019 cuenta con una nueva línea de cofinanciación que proviene de la empresa **GLOBAL ATAC**.

Desde el inicio del Programa en abril de 2009 a diciembre de 2018 recibieron el acompañamiento **937 personas por un total de 20.341 horas**. Los Servicios más demandantes del acompañamiento fueron: Medicina Interna, Neurología, Cardiología, Neumología y Rehabilitación.

La encuesta de satisfacción realizada a los familiares reconoce el gran valor del Programa, destacando el buen hacer de las auxiliares que realizan el acompañamiento y manifestando la necesidad de la continuidad del mismo.

Margarita Fernanz Rodrigo. Trabajadora Social.

Nueva app oficial

gijón Bus

Toda la información de **Gijón Bus** en la palma de tu mano

¡Descárgala!

gijón | Bus

Ahora puedes recargar tu Tarjeta Ciudadana o Tarjeta de Transporte en **www.busgijon.es** y en la **App GijónBus**

RECARGA online

gijón | Bus

Programa Estratégico de fortalecimiento institucional del movimiento asociativo

El pasado mes de febrero dio comienzo en COCEMFE Asturias el programa de carácter estatal, a cargo del 0,7% del IRPF, del MSSI.

Por segundo año consecutivo, COCEMFE Asturias ha sido una de las entidades beneficiadas por este Programa estratégico de Fortalecimiento Institucional del Movimiento Asociativo, que tan buena acogida ha tenido durante el primer año de su implantación.

Al realizar el balance de los resultados obtenidos, podemos constatar que se han detectado las necesidades de cada entidad, partiendo del conocimiento de su situación previa, utilizando distintas herramientas, como cuestionarios y entrevistas.

Hemos conseguido cubrir en la medida de lo posible las necesidades detectadas, que las mismas asociaciones nos han ido trasladando. Se realizó un **asesoramiento general** (información de convocatorias, gestión económica, comunicación externa e interna, sistemas de calidad, declaración de utilidad pública, etc.). A su vez, se les informó de **todos los recursos que ofrece COCEMFE Asturias para las entidades y sus asociados**, animándoles a utilizarlos siempre que los necesitaran.



Se llevaron a cabo tres actos formativos sobre la elaboración de proyectos sociales, cuestión que había sido demandada por varias asociaciones.

En cuanto a la visibilización y difusión, se destacó el apoyo a las diez entidades de enfermedades de baja prevalencia, que forman parte de COCEMFE, llevándose a cabo la reunión preparatoria para el **Día mundial**. La difusión del programa en las RRSS de COCEMFE Asturias y en la revista serCapaz, con distribución en centros sociales y entidades no lucrativas, fueron también acciones destacadas en este punto.

Les ofrecimos **asesoramiento técnico** a través de las numerosas consultas realizadas por teléfono o por correo electrónico, realizándose una labor de

acompañamiento y mentoring a las entidades, interesándonos en todo momento por su actividad diaria, por sus necesidades y preocupaciones.

CON TODO ELLO PODEMOS CONSIDERAR QUE:

Hemos cumplido con los objetivos exigidos en el programa de:

- Promover y fomentar una escuela de formación interna de COCEMFE.
- Realizar acciones de implantación de sistemas de gestión de excelencia institucional.
- Asesoramiento técnico a las entidades miembro.
- Realizar un programa de acompañamiento y mentoring a las entidades.

CEE DE COCEMFE ASTURIAS

GRUPO INICIATIVAS

GRUPO INICIATIVAS DE COMUNICACIÓN PERSONAL, S.L.

Pero, ¿Qué regalo estás buscando?

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

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

METALLUX

ENERGÍA INTELIGENTE

► **ALMACÉN CENTRAL Y OFICINAS**
C/ Cerdeño, 33 - 33010 Oviedo
TJ 902 201 501. FJ 985 112 022

► **ALMACÉN AVILÉS**
P.E.P.A. Avda. del Aluminio, 65 - 33400 Avilés
TJ 985 514 100. FJ 985 515 192

► **ALMACÉN GIJÓN**
Pol. Mora Garay. C/ Marie Curie - 33211 Gijón
TJ 985 309 080. FJ 985 320 837

► **ILUMINACIÓN DECORATIVA**
C/ Arguelles, 7-9 - 33001 Oviedo
TJ 985 203 252/58. FJ 985 203 294

El Programa de Acompañamiento Hospitalario

Cumple 10 años

El 9 de Abril del 2009, se ponía en marcha el Programa de Acompañamiento Hospitalario, con un claro objetivo: mejorar la calidad de vida de los pacientes limitados por la evolución de la enfermedad o la edad, en situación de dependencia, cuyo soporte familiar fuera insuficiente y/o como apoyo del cuidador principal, durante el tiempo de hospitalización, mediante acciones de acompañamiento en el Hospital Universitario Central de Asturias.

Laura Martínez, Trabajadora social de COCEMFE Asturias y responsable del Programa.

Acciones que se centraron en realizar unas actuaciones sencillas, como procurar conversación, apoyar en la ingesta de alimentos, apoyo para caminar, han repercutido en mejorar la calidad de vida del paciente hospitalizado y de sus familiares/cuidadores, dentro de un plan de intervención basado en la HUMANIZACIÓN de la salud.

El programa en cifras responde a casi **1.000 pacientes** que recibieron el servicio, en las diferentes áreas hospitalarias: neurología, neumología, medicina interna, cardiología... lo que supone **más de 20.000 horas de atención**, en pacientes con patologías muy diversas, como lesionados medulares, ictus, esclerosis, enfermos neuromusculares, pacientes con alzheimer y/o otras demencias, pacientes con discapacidad intelectual...



Hemos contado con la colaboración inestimable, de diversas entidades, **Fundacion Liberbank**, **Fundacion Caja Rural de Asturias**, la **Consejería de Sanidad** y este año por primera vez **Global Atac**.

Tenemos que hacer especial mención a Margarita Fernanz Rodrigo (Responsable del Departamento de Trabajo Social del HUCA), como la impulsora de su puesta en marcha; y a todo su equipo. Y como no, a todas aquellas auxiliares que han desarrollado su trabajo con toda la profesionalidad y humanidad; que ello requiere.



Especialistas en Transporte Sanitario Adaptado
Amplia flota de Ambulancias Tipo A2 destinadas al transporte colectivo e individual de personas con movilidad reducida (PMR)

Asesoramiento técnico gratuito

Teléfono 24 horas
985 79 14 80

www.ambulanciasdeasturias.com
info@ambulanciasdeasturias.com

PERSONAS QUE AYUDAN A PERSONAS



TRANSINSA
TRANSPORTES INTEGRALES SANITARIOS
DE ASTURIAS

LA IMPORTANCIA de los itinerarios de orientación en los programas de empleo

Por Carolina Collar. *Orientadora Laboral*
Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias.

Desde el *Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias*, venimos desarrollando en colaboración con el *Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias*, varios programas de empleo basados en itinerarios personalizados de inserción:

Programa de Orientación Profesional para el Empleo y el Autoempleo (OPEA).

Programa de Acompañamiento al Empleo.

Programa Integral de Orientación y Mejora de la Empleabilidad (PIOME).

¿Qué es el itinerario personalizado de inserción?

Un itinerario personalizado de inserción se conforma de un conjunto coherente de acciones que mejoran el nivel de empleabilidad de una persona, incrementa sus posibilidades de acceso al mercado laboral, y facilita su inclusión social.

Además, este itinerario se configura como un derecho para las personas desempleadas y una obligación para los Servicios Públicos de Empleo.

Como paso previo al diseño de un itinerario, debemos tener en cuenta las características y la situación de cada persona (su nivel de empleabilidad), ya que esto va a influir en el desarrollo y en las acciones que podamos realizar para mejorarla. Este nivel, se mide con un cuestionario que desarrolla el Servicio Público de Empleo y que **distingue tres niveles**:



1

Personas con baja empleabilidad y con dificultades sociales múltiples, difícilmente empleables en el mercado tradicional, y que necesitan todo nuestro apoyo.

2

Personas con empleabilidad media, que tienen dificultades para gestionarse a la hora de buscar empleo, ya sea por desconocer el mercado laboral, las técnicas de búsqueda de empleo o por carecer de cualificación; pero que con ayuda pueden acceder al mercado de trabajo.

3

Personas con alta empleabilidad que en mayor medida están en paro técnico o estructural: Nivel aceptable de empleabilidad, y se encuentran en desempleo por las especiales condiciones del mercado laboral actual. Y pueden acceder y mantener un empleo de manera autónoma.

Estos tres niveles no definen a un grupo o tipo de personas, si no que son situaciones marcadas por factores de tipo personal, familiar o social y que además pueden modificarse. Es decir, una persona puede tener una empleabilidad baja en la actualidad y en unos meses pasar a empleabilidad media o al contrario.

Una vez que medimos la empleabilidad de la persona, pasamos a diseñar su itinerario personalizado teniendo en cuenta sus características y circunstancias personales, sus intereses y motivaciones. Su ambiente social, su formación académica y profesional, y experiencia previa.

Los itinerarios incluyen diferentes tipos de acciones, que están orientadas al logro de objetivos. El eje principal será la orientación y el asesoramiento, el entrenamiento para la búsqueda de empleo, entre otras acciones de intermediación y formación.

En las acciones de **orientación** y **asesoramiento** se trabajan aspectos como el

autoconocimiento, el conocimiento del mercado laboral, la orientación vocacional, la motivación, la gestión de dificultades para el acceso al trabajo y acciones de entrenamiento para la búsqueda de empleo.

Las acciones de **entrenamiento para la búsqueda de empleo, que pueden realizarse de forma individual o grupal**, son imprescindibles para la inserción laboral, porque implican conocer los canales y herramientas de búsqueda como el Currículum o las Cartas de Presentación; los procesos de selección, la entrevista de trabajo, etc.

En el plan de trabajo se establecerán objetivos cuyo re-

sultado se orientará a la mejora de la empleabilidad. Las acciones son el camino para el logro de los objetivos.



Las acciones de **intermediación** incluyen los contactos con las empresas para buscar oportunidades de empleo, que se adecúen a la persona y sean de su interés. La mediación entre la persona y la empresa, incluso apoyo en la selección del personal.

Otras acciones dentro del itinerario pueden ser las dirigidas a mejorar la empleabilidad a través de la **formación en competencias técnicas**, necesaria en algunas personas que han interrumpido su actividad profesional o formativa. En esos casos puede ser conveniente actualizar conocimientos, especializarse o cambiar de sector profesional.

Dentro del itinerario, también será necesario establecer un **plan de seguimiento** en el que se irán constatando las acciones realizadas y los objetivos conseguidos o que permitirá revisar lo acordado y modificarlo si fuese necesario.

EN RESUMEN, participar en cualquiera de estos programa de empleo, es una buena oportunidad para recibir apoyo y poder participar en cursos, talleres de habilidades, programas de desarrollo competencial, búsqueda de empleo y formación, y procesos de selección.

TEATRO PARA TI,
TEATRO PARA TODOS.

Teatro Jovellanos

TEATRO ACCESIBLE

SUBTITULADO
ADAPTADO

AD

AUDIODESCRIPCIÓN

BUCLE MAGNÉTICO
INDIVIDUAL

SONIDO DE SALA
CON AUCULARES

Fundación
Vodafone
España

+ info en www.teatrojovellanos.com

Sijón :Divertia

El programa de Fundación Iniciativas de Terapia Canina

ganador en la tercera edición del *PROYECTO ASTURIES*



Este programa de la **Fundación Iniciativas para la Discapacidad**, entidad perteneciente a COCEMFE Asturias, implementado en el Centro de Atención Integral, es uno de los dos más votados, en la categoría de "Educación, Salud y Deporte", por los centenares de internautas que participaron en la tercera convocatoria 2018-2019 del **Proyecto Asturias-Construyendo Futuro**.

Como novedad en esta edición los proyectos se clasificaron por categorías, con cinco áreas de actuación, habiéndose presentado ocho proyectos a la de "Arte y Cultura, especialmente asturiana", quince a la de "Educación, Salud y Deporte", veintiuno a la de "Derechos Humanos, Inclusión Social e Igualdad", y cuatro a la categoría de "Medio ambiente y derechos de los animales".

Desde 2015, Podemos Asturias ha repartido a través de este programa, 170.481 euros.



Desde 2015, Podemos Asturias ha repartido a través de este programa, 170.481 euros. La aportación correspondiente a esta convocatoria es de 22.000, repartidos entre diez proyectos de los sesenta presentados este año, todos ellos pertenecientes a organizaciones sin ánimo de lucro, **que recibirán dos mil euros cada uno**. Además, a estos diez proyectos elegidos por votación ciudadana se unirá otro, escogido

por un comité evaluador de entre los que no han resultado premiados.

La **terapia asistida con perros** consiste básicamente en la incorporación de un perro a un proceso terapéutico, bajo la supervisión de un profesional sanitario. Son muchos los beneficios comprobados para las personas con discapacidad tanto física y motora, como cognitiva, emocional y social.

En COCEMFE Asturias **queremos dar las gracias a todas las personas que han contribuido con sus votos** a que más de medio centenar de personas con discapacidad física y orgánica puedan obtener todos los beneficios derivados del mismo como son la mejora de habilidades físicas, comunicativas y sociales, la autoestima, y otras muchas que inciden directamente sobre una mejor calidad de la vida.



"Proyecto Asturias" está financiado mediante aportaciones de un porcentaje de los salarios de los diputados de Podemos en la Junta General del Principado. Como se establece en el código ético de este partido que, como está establecido, tienen un límite salarial equivalente a tres veces el Salario Mínimo Interprofesional. Este excedente es donado para financiar proyectos sociales impulsados por la sociedad en Asturias.

COCEMFE Asturias y la Fundación Amplifón colaborarán en la promoción de acciones de solidaridad y bienestar hacia las personas con discapacidad

El presidente de la FUNDACIÓN AMPLIFÓN, *Obdulio Herrera*, y el vicepresidente de COCEMFE Asturias, *Emilio Rodríguez Fuentes*, han firmado un convenio-marco de colaboración para unir esfuerzos y promover acciones que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad en general.

El acto, que tuvo lugar el 5 de febrero en la sede central de COCEMFE Asturias en Gijón, contó además con la presencia de la directora de COCEMFE Asturias, Cristina Argüelles, y el delegado del área social de Amplifón, Santiago Suárez.

Gracias a este acuerdo, las personas con discapacidad que lo necesiten tendrán, a través de COCEMFE Asturias, entre otras ventajas, la subvención de audífonos en los casos necesarios, ayuda y asistencia técnica para la reparación de los aparatos, revisiones gratuitas anuales, e incluso acceso a tratamientos o aparatos en el caso de no tener recursos económicos suficientes.

COCEMFE Asturias se encargará de detectar potenciales usuarios con este tipo de discapacidad, canalizando sus necesidades hacia la Fundación. La Fundación Amplifón es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja a nivel nacional y que tiene como labor, entre otras, facilitar el acceso a soluciones auditivas a través de subvenciones propias, gestión de ayudas complementarias y donación de audífonos a las personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad por carecer de suficientes recursos económicos.



Izda. Emilio Rodríguez por COCEMFE Asturias, dcha. Obdulio Herrera presidente de Audifón.

Gracias a este acuerdo, las personas con discapacidad que lo necesiten tendrán, a través de COCEMFE Asturias, entre otras ventajas, la subvención de audífonos en los casos necesarios, ayuda y asistencia técnica para la reparación de los aparatos, revisiones gratuitas anuales, e incluso acceso a tratamientos o aparatos en el caso de no tener recursos económicos suficientes.



Valnalón
un lugar
para emprender
desde 1987

C/ Hornos Altos, s/n
33930 La Felguera (Langreo) ASTURIAS
T. 985 092 227 | F. 985 083 163
valnalon@valnalon.com | www.valnalon.com
www.valnaloneduca.com | www.valnalonorea.com



Servicios Audiovisuales
Servicios Informáticos
Traducción Simultánea
Producción y Postproducción
de Video Profesional
... y nuestra asistencia
técnica profesional

C/Velázquez 13, Bajo . 33011 . Oviedo . Tlf . 985 21 50 81 . proima@proima.es

www.proima.es

Jornada de Orientación Profesional 2019

Con motivo de la IV Jornada de Orientación Profesional, celebrada el día 19 de Marzo en el Palacio de Congresos del Recinto Ferial Luis Adaro de Gijón, Técnicos del Servicio de Integración Laboral (SIL) de COCEMFE Asturias participaron en una sesión cuyo principal objetivo era difundir la importancia de las cualificaciones en la Formación Profesional y analizar las características de los puestos de trabajo de los diferentes sectores productivos.

Responsables de Educación del Principado de Asturias pusieron de manifiesto la importancia de la Formación Profesional, destacando que un 70% de los puestos de trabajo se corresponden con las titulaciones de FP y que en Asturias se imparten ciclos formativos de 22 familias profesionales, que a su vez abarcan 122 perfiles profesionales. También destacaron los datos de seguimiento de los alumnos que finalizan sus estudios, que indican que un 63% se inserta en el mercado laboral, un 21% continúa formándose y solamente un 16% se convierte en demandante de empleo.

Posteriormente tuvo lugar la primera mesa redonda de la jornada, donde tres representantes de las ramas de Sanidad, Hostelería e Informática "vendieron" al auditorio las bondades de sus sectores y las razones por las que decantarse por formaciones ligadas a los mismos. Se resaltó la escasez de perfiles en el sector

Un 70% de los puestos de trabajo se corresponden con las titulaciones de Formación Profesional.



hostelero y de mujeres en el sector informático.

En la segunda mesa redonda llegó el turno a representantes de empresas como Nestlé, Fertiberia, Grupo Daniel Alonso y DGH; quienes tras hacer una exposición de sus necesidades de personal cualificado en perfiles ligados a la Química Industrial, Robótica o Mecánica Industrial entre otros, coincidieron en la aseveración de la fórmula de Küppers, en donde el Valor de un empleado es la suma de sus Conocimientos y Habilidades multiplicada por la Actitud, siendo ésta última el factor desequilibrante de la ecuación.

En la sesión vespertina, la Directora de la Oficina de Empleo de Gijón III, María del Mar Suárez Martínez, realizó un recorrido sobre el acceso a la empresa a través de la formación, desde las prácticas no laborales para jóvenes, pasando por

los contratos en prácticas y de formación y aprendizaje, hasta los programas de empleo y formación como los Ocupate o las Escuelas Taller.

Para finalizar la jornada, Luisa Pérez Ramos, Directora Gerente del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias, puso de manifiesto en su intervención el trabajo que aún queda por hacer en relación a la formación para el empleo, pues de los 75.000 parados registrados en Asturias, un 60% no tiene ningún tipo de formación para el empleo.

En cuanto a las personas con discapacidad, incidió en la necesidad de formación y cualificación de ese colectivo para mejorar el acceso al mercado laboral, y destacó negativamente las pocas inscripciones que reciben los cursos del Servicio Público de Empleo destinados a personas con discapacidad.

Luis A. Joglar Álvarez

Promotor Laboral del Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias



iniclean

servicios de limpieza

Comunidades

Locales empresariales y oficinas

Establecimientos hoteleros

Comercios y cualquier
otro tipo de negocios

Jardinería

Limpieza de garajes

Portería

LLÁMANOS AL 985 392 290/684 619 044
PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

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

iniclean@grupoiniciativas.com

www.grupoiniciativas.com



Entrevista a

Asunción Montero

Presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social

Entrevistamos a Asunción Montero, Presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social, entidad que coordina *la campaña "X Solidaria"* dirigida a las personas contribuyentes para que marquen la casilla 106 de Actividades de Interés Social en su declaración anual de la Renta.

P. ¿Qué es la X Solidaria y cómo surgió?

Hace 30 años, la aprobación del Real Decreto de 1988 reguló los fines de interés social en la asignación del impuesto sobre la renta con la aparición de la casilla 106 "Actividades de interés social" (Xsolidaria). En estos 30 años, la evolución de la sociedad española ha sido notable, cambiando el lenguaje y la sensibilidad hacia ciertos temas sociales, pasando de un concepto de "beneficencia" a derechos sociales.

Desde el año 2002, la Plataforma de ONG de Acción Social comenzó a coordinar esta campaña de sensibilización de la mano de otras entidades sociales del país, con el objetivo de informar a las personas contribuyentes de la opción de marcar la casilla de Fines Sociales en su declaración de la Renta.

P. Durante los últimos años, ¿cómo se han implicado las personas que marcan la casilla "X Solidaria"?

Desde que la Plataforma inició en 2002 esta campaña de sensibilización, hemos pasado de 6.887.666 declarantes



que marcaban esta casilla a 10.886.942 en 2018.

Por lo tanto, la X Solidaria se ha convertido en un movimiento al que ya se han unido casi 11 millones de personas.

P. Desde que la Plataforma de ONG inició la gestión de esta campaña ¿cómo ha evolucionado la recaudación a través de la casilla "X Solidaria"?

Desde que la Plataforma inició en 2002 esta campaña de sensibilización, hemos pasado de 115.237.000€ de recaudación a 334.446.000€ en 2018. El últi-

La X Solidaria se ha convertido en un movimiento al que ya se han unido casi 11 millones de personas.

mo año se ha conseguido una cifra de recaudación histórica: 20 millones de euros más que en 2017 (año en que se recaudaron 314.083.000€). Esto solo es posible gracias a esos casi 11 millones de personas que, año tras año, se han ido sumando para marcar la casilla solidaria en la Renta.

P.- Si todas las personas contribuyentes que en la actualidad no marcan la "X Solidaria" lo hicieran ¿cuánto dinero se podría recaudar?

Pues en lugar de los 334 millones de euros recaudados en 2018 se podría alcanzar la cifra de 552 millones de euros.

P.- ¿Qué tipo de programas desarrollan las ONG gracias a las personas que marcan la casilla "X Solidaria"?

Gracias al sencillo gesto de marcar la casilla de la "X Solidaria" se pueden financiar programas que van dirigidos a las personas mayores, a las personas con discapacidad, a jóvenes, a mujeres, a las familias y a las personas migrantes, entre otros muchos. Son programas que, todos los años, atienden diferentes realidades concretas como puede ser la asistencia a mayores, la ayuda a personas con discapacidad física, intelectual, así como a sus familias.

Además, esta ayuda también se concreta en la asistencia a personas sin hogar, la lucha por la erradicación de la violencia de género, la integración laboral de las mujeres, la defensa legal, así como atención a población rural, y atención psicosocial a personas diagnosticadas con cáncer, entre otras.

P. ¿Cómo puede conocer la persona contribuyente lo que se hace con el dinero que se recauda a través de la casilla de Actividades de Interés Social?

Todos los años, muchas de las grandes organizaciones sociales de nuestro país realizamos una campaña de comunicación que informa a la ciudadanía del destino del dinero recaudado.

Esta sencilla acción de poner una "X" en la casilla 106 de "Actividades de Interés Social", permite que cada año las ONG puedan ayudar a todas aquellas personas que realmente lo necesitan.

Para ello, contamos con la página web www.xsolidaria.org donde comunicamos todas las iniciativas que son posibles gracias a las personas que marcan la casilla solidaria. Esta campaña además de ser apoyada por múltiples entidades sociales en todo el territorio nacional, es coordinada por la Plataforma de ONG de Acción Social y cuenta con el apoyo Plataforma del Tercer Sector, Plataforma del Voluntariado de España,

Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN-ES), Plataforma de Organizaciones de Infancia y Coordinadora de ONG para el Desarrollo.

P. ¿Supone algún coste adicional marcar la "X Solidaria"?

No, cuando se marca la casilla de Actividades de Interés Social se elige libremente que una pequeña parte del impuesto de la renta (un 0,7%) se destine a este fin solidario. No supone ningún coste adicional para la persona contribuyente en el caso de que la declaración resulte a pagar; ni tampoco una disminución del líquido que percibe, en el caso de que la declaración salga a devolver. Es decir, al marcar la casilla de la X Solidaria ni pagas más, ni te devuelven menos al realizar la declaración de la Renta.

P. ¿Se puede marcar la casilla "X Solidaria" junto con la de la Iglesia Católica?

Si, se pueden marcar ambas casillas simultáneamente. Una no excluye a la otra; al contrario, hay quien piensa que si se marcan las dos casillas se repartirá



BALNEARIO DE LEDESMA MONTEPIÓ

RESIDENCIA SPA DE FELECHOSA MONTEPIÓ

HIDROTERAPIA

DESCUBRE SU PODER EN NUESTROS CENTROS

Estancias Grupos y personalizadas  985 96 54 85 fundacion@montepio.es

el 0,7% del impuesto de la renta entre ambas (es decir, un 0,35% a cada una). Esto no es así. Si el contribuyente marca la casilla "X Solidaria" y la de la Iglesia Católica destinará un 0,7% a cada una de las casillas, sumando en total un 1,4% de sus impuestos que irán destinados a causas sociales. Además, este gesto no supone un coste adicional para la persona contribuyente, simplemente le permite decidir sobre la asignación de ese porcentaje de sus impuestos.

En este sentido, es importante que las personas que marcan exclusivamente la casilla de la Iglesia sepan que si además marcasen la casilla de Actividades de Interés Social estarían favoreciendo el desarrollo de proyectos sociales de ONG vinculadas a la Iglesia Católica que también gestionan proyectos en el marco de la convocatoria de subvenciones del IRPF.

Si el contribuyente marca la casilla "X Solidaria" y la de la Iglesia Católica destinará un 0,7% a cada una de las casillas, sumando en total un 1,4% de sus impuestos que irán destinados a causas sociales.

P. ¿Qué ocurre si se deja la casilla en blanco?

Cuando la persona contribuyente deja la casilla en blanco el Gobierno destina este dinero a los Presupuestos Generales del Estado y las personas contribuyentes pierden la oportunidad de decidir libremente sobre el destino de ese 0,7% de sus impuestos y con ello, la posibilidad de apoyar proyectos sociales que ayudan a personas que lo necesitan. Lamentablemente, el número de personas en situación de vulnerabilidad ha crecido en los últimos años, por eso, es especialmente importante que la ciudadanía marque la casilla solidaria para que las entidades sociales puedan tener financiación suficiente y lleven a

cabo sus programas que actualmente benefician a millones de personas que lo necesitan.

P. ¿Cómo podemos convencer a las ciudadanas y ciudadanos para que marquen esta opción?

Creo que lo fundamental es concienciar a la ciudadanía de que marcar la casilla "X Solidaria" es un gesto de compromiso y solidaridad con sus conciudadanos que no cuesta nada. Además, esta sencilla acción de poner una "X" en la casilla 106 de "Actividades de Interés Social", permite que cada año las ONG puedan ayudar a todas aquellas personas que realmente lo necesitan.

Ya somos 11 millones marcando la X Solidaria en la declaración de la renta, ¿y tú?

Recuerda revisar que has marcado la X Solidaria antes de presentar tu **declaración**:

Ayudarás a millones de personas que lo necesitan ¡y no te costará nada!

Únete marcando la casilla

106 ☒ **Actividades de Interés Social**



SOLIDARIA
www.xsolidaria.org

Practica la
RENTATERAPIA



Nuevos contenedores ACCESIBLES de EMULSA

Desde 2017 la *Empresa Municipal de Servicios del Medio Ambiente Urbano (EMULSA)* lleva desarrollando un plan para renovar más de 5.000 contenedores de basura (residuos) en Gijón. Estos nuevos contenedores eliminan los modelos anteriores y mantienen el código de colores para el reciclaje, incorporando el marrón para los restos orgánicos.

Los nuevos contenedores llevan una tapa que no pesa, ya que es de plástico. No llevan pedal para facilitar su uso y son más bajos que los antiguos metálicos, todo ello hace que en sí sea un elemento más accesible que el modelo anterior. Aun así la tapa o la boca para arrojar los desechos está a una altura a la que no pueden llegar las personas usuarias de sillas de ruedas o que tengan algún otro problema de movilidad como las personas mayores.

Gradualmente y a fin de facilitar el uso a personas con discapacidad y/o mo-

vilidad reducida, EMULSA procederá a instalar un modelo de similar diseño, pero que dispone de una boca de entrada de residuos en la parte frontal, además de la habitual tapa superior, a una altura que permite tirar la basura a un vecino que utiliza una silla de ruedas o que tiene movilidad reducida.

Los contenedores (iguales de aspecto a los nuevos instalados en las calles de Gijón) serán distribuidos por distintas zonas, tratando de relacionarlos con plazas de estacionamiento de vehículos que transporten personas con



movilidad reducida o respondiendo a otras necesidades relacionadas con la accesibilidad. Como ya ocurriera con anterioridad, se ha contado con el asesoramiento de la oficina técnica (OTA) de COCEMFE Asturias.

Se es consciente de que aplicando exclusivamente este criterio para la ubicación de los contenedores accesibles, habrá casos particulares que la ubicación les supondría un problema debido a la lejanía con respecto a su domicilio. Para tratar de paliar estos problemas concretos, en la medida de lo posible, se podrá atender a peticiones de personas particulares. Las personas que lo precisen pueden contactar con EMULSA a través del correo electrónico emulsa@emulsa.org o realizar la solicitud a través de la OTA.

Bienvenido al hogar de tus sueños.



PROMOCIÓN EN OVIEDO

Orion Green
DESDE 134.000 + IVA

PROMOCIÓN EN LA FRESNEDA

FRESNEDA PARK
DESDE 152.000 + IVA

constructora

985 23 38 00



LOS ALAMOS

alamos.es

BREVES

RENOVACIÓN DEL PROGRAMA INCORPORA DE "LA CAIXA"

El pasado 17 de enero, tuvo lugar la firma de renovación del convenio que regula el programa INCORPORA, de "la Caixa".

INCORPORA de "la Caixa" es un programa de intermediación laboral que lleva en marcha desde el año 2006. Su objetivo principal es el de fomentar la integración de personas con dificultades para acceder al mundo laboral.

COCEMFE Asturias es una de las 7 entidades que forman parte de la RED INCORPORA Asturias, y además de ejecutar el programa de intermediación, es también desde 2015 Punto Formativo de la RED y Punto de Autoempleo para emprendedores.

En la presentación proyectada durante el acto, se puso en alza la gran labor de los técnicos, así como los excelentes resultados obtenidos durante el convenio anterior, que se traducen en **1.144 personas atendidas, 726 empresas visitadas, 546 ofertas gestionadas** para llegar a un total de **511 inserciones** a lo largo del 2018.

En representación de "la Caixa" firmaron el convenio Josep Sebastià Oms Moliné Coordinador del Área de Integración Social de la Fundación "la Caixa", Mónica Oviedo Sastre Presidenta de COCEMFE Asturias y el resto de representantes de las 7 entidades que conforman la RED INCORPORA Asturias.



II FERIA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA EN ASTURIAS

Tanto la gerente de COCEMFE Asturias como dos técnicas en educación de la entidad acudieron al recinto Luis Adaro de Gijón, donde se celebraba la primera de las dos jornadas, 26 y 27 de marzo de la II Feria de innovación educativa en Asturias organizada por la Consejería de Educación y Cultura del Gobierno del Principado de Asturias.



En la misma participaron 100 centros educativos de todo el Principado de Asturias y asistieron 1200 alumnos/as y 300 docentes acompañantes.

La Feria se contempla como un espacio donde los centros muestran y comparten los trabajos que se están llevando a cabo en los mismos.

Dos de nuestras asociaciones federadas, La Asociación de Enfermos Musculares del Principado de Asturias, ASEMPA y la Asociación Síndrome de NOONAN Asturias, participaron a través de actividades y talleres inclusivos para el alumnado.

COCEMFE ASTURIAS Y NEUROFUNCIÓN, FIRMAN UN CONVENIO DE COLABORACIÓN

COCEMFE Asturias y la clínica Neurofunción han firmado un convenio de colaboración que conlleva una serie de condiciones muy ventajosas para las personas con discapacidad pertenecientes a las asociaciones de COCEMFE Asturias, así como a sus familiares hasta el segundo grado de consanguinidad o afinidad.

En virtud de este acuerdo, Neurofunción aplicará una serie de interesantes descuentos, tanto en las evaluaciones por parte del equipo (médico neurólogo, fisioterapeuta, logopeda, terapeuta ocupacional, etc) como en las sesiones de rehabilitación.

Estas condiciones estarán en vigor, en principio, hasta febrero de 2020 en las policlínicas de Oviedo y Gijón.



COCEMFE ASTURIAS PARTICIPA EN LA JORNADA "POLÍTICAS SOCIALES EN ASTURIAS: LOGROS, RETOS Y OPORTUNIDADES"

El pasado 9 de marzo, organizada por la FSA-PSOE, tuvo lugar en el Palacio de Valdecarzana de Avilés, la Jornada sobre derechos sociales "POLÍTICAS SOCIALES EN ASTURIAS: LOGROS, RETOS Y OPORTUNIDADES."

El acto de presentación contó con la asistencia de Adrián Barbón, Secretario General del PSOE, Mariví Montero, alcaldesa de Avilés, Luis Ramón Fernández Huerga, Secretario General Agrupación socialista de Avilés y María Luisa Carcedo, Ministra de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.

Tras la sesión inaugural, tomó la palabra la consejera de Servicios y Derechos Sociales, Pilar Varela, para comentar, entre otras cuestiones, la buena noticia para el colectivo que representamos, tan largamente esperada por el CERMI Asturias: la implantación esta misma semana del **Concierto Social en nuestra Comunidad**, como modalidad no contractual de gestión de servicios públicos de carácter social por parte de entidades no lucrativas del Tercer Sector.



Jornada sobre Políticas Sociales,
Foto Palmira Escobar Martos.

COCEMFE Asturias participó en la mesa "Tercer Sector Social: Compromiso con la sociedad", representada por la gerente de nuestra organización, Cristina Argüelles, quien repasó los comienzos de nuestra entidad en 1994; un reto y una apuesta firme y decidida para crear una confederación fuerte, que integrara en una sola entidad las distintas asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de Asturias. Todo un logro, como queda patente 25 años después, en que federamos a 26 asociaciones, con la previsión para este año de contar con varias más.

Un volumen asociativo que nos da la oportunidad de conocer la diversidad de las personas que representamos, con sus necesidades y características especiales, y trabajar en base a la realidad de cada momento.

CURSO FORMATIVO DE COCEMFE Y EL CPR DE AVILÉS-OCCIDENTE

En el Marco del Programa de la *Educación Inclusiva y de Soporte a la Atención al Alumnado con Necesidades Educativas Especiales* por motivos de su Discapacidad" COCEMFE Servicios Centrales, realizó entre el 5 y el 7 de febrero y en Colaboración del CPR de Avilés-Occidente un curso formativo relativo al **"Diseño Universal de Aprendizaje: Educación para todos y prácticas de enseñanzas inclusivas"**.



Dra. Carmen Alba Pastor.

El curso fue impartido por la **Dra. Carmen Alba Pastor**, profesora de la Universidad Complutense de Madrid referente en la investigación y en el estudio del DUA, quien a lo largo de las Jornadas formativas dio claves al profesorado para la implementación de este modelo en la docencia del Principado de Asturias.

SANITARIOS AUTOLIMPIABLES
mobiliario urbano de alta tecnología para su ciudad

¡Adaptados para Personas con Discapacidad!

Polígono Espíritu Santo, parcela 2-18
33010 OVIEDO, PRINCIPADO DE ASTURIAS
Teléfono: 902 333 015 - Fax: 902 333 016
sanibrun@sanibrun.com

**CLÍNICA OFTALMOLÓGICA
DR. TOMÁS VILLACAMPA CASTRO**

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

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

BREVES

ENTRA EN VIGOR EN ASTURIAS LA NUEVA LEY DE CONCIERTOS DE SERVICIOS SOCIALES

El pasado viernes 15 de marzo, el Pleno de la Junta General del Principado dio luz verde a la entrada en vigor de la ley que regula los conciertos de servicios sociales entre la administración autonómica y las organizaciones sin ánimo de lucro.

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica en Asturias expresa su satisfacción ante esta noticia largamente esperada, objeto de continuadas e intensas reivindicaciones por parte de las entidades de Iniciativa Social. Esta herramienta legal permitirá a partir de ahora la discriminación positiva en lo que atañe al concierto de la gestión de los servicios sociales.

Esta nueva modalidad de gestión indirecta posibilita que las entidades sin ánimo de lucro puedan seguir haciéndose cargo, mediante la acción concertada, tanto de la gestión de centros como de las prestaciones o servicios a las personas con discapacidad. De este modo, estas entidades evitarán pasar por un proceso de contratación y, por lo tanto, no tendrán que competir en precios con las empresas privadas.

Desde COCEMFE Asturias, queremos felicitar a la Consejera de Servicios y Derechos Sociales, Pilar Varela, y a todo su equipo, ya que gracias a su apuesta y empeño personal ha sido posible que esta ley y su puesta en marcha haya visto la luz antes de que finalice la presente legislatura.



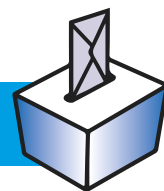
PREMIO "GIJÓN CIUDAD ABIERTA"

El pasado 21 de marzo, se celebró en el teatro Jovellanos de Gijón, La XXV Edición de Premio "Gijón Ciudad Abierta", que todos los años otorga SER Gijón con la colaboración del Ayuntamiento de Gijón.

La gala conducida por el periodista Nacho Poncela, jefe de informativos de la ser en Avilés, premió al *Real Grupo de Cultura Covadonga*, una entidad referente del deporte asturiano, con 80 años de historia y 40.000 socios; que nos unen estrechos lazos a través de colaboraciones, en actuaciones comprendidas en los ámbitos de la **Accesibilidad Universal** y el **Diseño para Todos**. También se le concedió un premio especial al diario *El Comercio*, por el reflejo en sus páginas del día a día de la ciudad durante los últimos 140 años.

Los premios reunieron a una representación de todos los ámbitos de la sociedad asturiana, políticos, empresarios, y del tercer sector como COCEMFE Asturias que no faltó a la cita, representada por su secretario de organización, Segifredo Lena y Gerente, Cristina Argüelles.

ACCESIBILIDAD PROCESOS ELECTORALES 2019



Con motivo de las próximas Elecciones Generales, Municipales y a la Junta General del Principado de Asturias, el próximo 26 de mayo, desde COCEMFE Asturias, como entidad que representa a 26 Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica en el Principado de Asturias, y para dar cumplimiento a uno de nuestros objetivos, la Accesibilidad Universal y el Diseño para Todos, **SOLICITAMOS** que en nuestra Comunidad Autónoma se tomen las medidas necesarias para conseguir la accesibilidad integral de

los colegios electorales y que todas las personas puedan ejercer su derecho al voto en igualdad de condiciones.

Actualmente se encuentra en vigor el Real Decreto 422/2011, de 25 de marzo, por el que se aprueba el **Reglamento sobre las condiciones básicas para la participación de las personas con discapacidad en la vida política y en los procesos electorales**, que tiene como objetivo regular las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación que deben reunir los entornos,

productos y servicios necesarios para la participación de las personas con discapacidad en la vida política y en los procesos electorales.

Por todo ello desde COCEMFE Asturias, solicitamos que se haga extensible esta solicitud a las autoridades y corporaciones locales correspondientes, para que en este año 2019 consigamos unos procesos electorales accesibles y como consecuencia que nadie se quede sin ejercer su derecho al voto por motivos de inaccesibilidad.

Bocartes a la cazuela

INGREDIENTES (4 comensales):

500 gramos de bocartes pequeños, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón dulce, picante o mezcla (al gusto), aceite de oliva, perejil, sal.

ELABORACIÓN:

Los bocartes se limpian de cabeza y tripas, se aclaran bien y se dejan escurrir con algo de sal.

En una cazuela de barro puesta al fuego, se vierte un chorrito de aceite de oliva y el ajo muy picado.

Cuando el ajo comience a dorarse, se echa un poco de pimentón, se remueve bien

y, seguidamente, se añaden los bocartes.

A fuego muy lento, los bocartes se mantienen 3 o 4 minutos con la cazuela de barro tapada.

Antes de servir a la mesa, se espolvorean de perejil y se sirven calientes.



Cordero al chilindrón

INGREDIENTES (4 comensales):

Ingredientes: 1 paletilla de cordero lechal (1,200 kg aproximadamente), 1 cebolla, 1 tomate maduro, 6 pimientos chorriceros, 6 cucharadas de aceite de oliva, una taza de salsa de tomate, 2 dientes de ajo, perejil picado, 1 vaso de agua, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Cuando esté caliente el aceite dispuesto en una cazuela, se echan en ella la cebolla picada y los ajos.

Antes de que tomen color, se agregan el tomate maduro ya pelado, despepitado y cortado en dados pequeños. Una vez rehogado un poco el tomate, se echa el cordero troceado cuidando de que no tenga "astillas" y salpimentando.

Se le da unas vueltas con la cuchara de madera y, tras añadir el agua, el perejil y los pimientos lavados y cortados en tiras, se deja cocer el conjunto hasta que esté casi hecho.

La salsa de tomate se pone al final, dejando que se haga un poco más junto con el cordero.



Cazuela de requesón

INGREDIENTES (4 comensales):

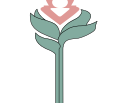
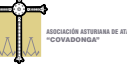
400 g de requesón muy blanco, 400 g de azúcar, 2 naranjas, 1 limón, 9 huevos muy frescos, 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de canela en polvo.

ELABORACIÓN: Untar la cazuela de barro con la mantequilla. En un lebrillo, batir el zumo de las naranjas con el azúcar hasta que no cante. Batir las yemas de huevo y unir las al lebrillo. Remover.

En un cuenco grande, batir las claras como para tortilla. Rallar la piel de un limón encima y perfumar con la canela. Incorporar el requesón y remover para mezclar bien. Ahora, reunir todo en el lebrillo y dar vueltas con una espátula de madera para conseguir un color uniforme.



DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS

 Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad - FRATER Centro Social Las Campas. C/ Quirós, s/n. 33012 Oviedo TJ 635 537 384 frateroviedo@outlook.es	 Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis - ASNEFI Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. de Roma, 4 Bajo. Despacho Nº 1 - 33011 Oviedo TJ 605 357 665 - asnefi@yahoo.es
 Unión de Discapacitados del Principado de Asturias - UMA C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón. TJ 985 360 438 / 134 306 - FJ 985 360 438 info@umasturias.org - www.umasturias.org	 Asoc. de Mujeres Discapacitadas de Asturias - AMDAS-LA FONTE Ctro. Mpal. La Arena. C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón TJ 984 297 444 / 622 532 131 amdaslafonte@gmail.com - http://amdaslafonte.com
 Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca - DIFAC C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés TJ 985 551 501 / 984 065 264 difac95@yahoo.es - www.difac.es	 Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano - APTAA Barrio de Cimadevilla, 184. 33314 Quintes - Villaviciosa TJ 609 439 768/673 898 090 aptaa@asturiasadaptada.org - www.asturiasadaptada.org
 Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple - AADEM C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo. T/FJ 985 288 039 aadem@aadem.org www.aadem.org	 Asoc. de Espondilíticos Asturianos - ADEAPA Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 8. 33011 Oviedo T OviedoJ 985 238 755 - T AvilésJ 985 541 571- FJ 985 238 755 info@adeapa.com - www.adeapa.com
 Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística - FQ Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho Nº 7. 33011 Oviedo TJ 985 964 592 - fq@fqasturias.org - www.fqasturias.org	 Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias - ASEMPA C/ Severo Ochoa, 53 bajo, 33210 Gijón T/FJ 985 165 671 asemasturias@hotmail.com
 Asoc. de Hemofilia de Asturias - AHEMAS Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 1. 33011 Oviedo T/FJ 985 230 704 - asturiashemofilia@gmail.com	 Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas - APACI Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo TJ 984 281 091 / 630 145 659 apaciacardiopatias@gmail.com - www.apaci.es
 Asociación PARKINSON ASTURIAS C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo TJ 985 237 531 aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com www.parkinsonasturias.org	 Asoc. COREA HUNTINGTON de Asturias C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés (Centro Cívico Cultural Los Canapés) TJ 630 056 862 - 637 720 970 acoreahas@yahoo.es
 Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa - ACCU-ASTURIAS Equipamiento Social del Natahoyo Avda. Moreda, 11. 3ª planta. 33212 Gijón TJ 985 091 237- info@accuasturias.org - www.accuasturias.org	 Asociación Asturiana de ATAXIAS "COVADONGA" C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón TJ 985 097 152 feramado@telecable.es
 Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales - ALCER Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despachos Nº 5 y 6. 33011 Oviedo T/FJ 985 256 250 - alcerasturias@gmail.com - www.alcer.org	 Asoc. de Trasplantados Hepáticos de Asturias - ATHA C/ Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo TJ 985 233 504 athasturias@gmail.com
 Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica - ELA PRINCIPADO Equip. Soc. del Natahoyo. Avda. Moreda, 11. 2ª Planta. 33212 Gijón TJ 985 163 311 - FJ 984 190 615 www.ela-principado.es - elaprinicipado@telecable.es	 Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis - ADAMG Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4 bajo. Despacho Nº 1. 33011 Oviedo TJ 617 650 871 - FJ 985 280 409 - asociacionmiasteniagravis@hotmail.com
 Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias - AENFIPA C/ Jerónimo Ibrán, 2. 1ªA. 33001 Oviedo TJ 687 469 175 asociacionaenfipa@gmail.com - www.fibromialgia-asturias.org	 Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias - ChySPA Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias Avda. Roma, 4. Despacho Nº 2. 33011 Oviedo TJ 628 537 931/ 638 177 690 chiariasturias@hotmail.com
 Asociación Lúpicos de Asturias - ALAS C/ Instituto, 17. 2º A. 33201 Gijón TJ 985 172 500 - FJ 985 170 538 administracion@lupusasturias.org www.lupusasturias.org	 Asociación Equitación Positiva Instalaciones del Centro Equestre El Asturcón C/ El Molinón, s/n - Villaperez. 33194 Oviedo TJ 670 462 025 / 635 176 038 contacto@equitacionpositiva.com - www.equitacionpositiva.es
 Asoc. Prámaro por la Integración de los Discapacitados - PRÁMARO Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado TJ 985 750 841 / 657 138 199 - asociacionpramaro@gmail.com	 Asociación Síndrome de Noonan - NOONAN ASTURIAS TJ 691 949 696 noonanasturias@gmail.com www.noonanasturias.com

SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Teléfono 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es



**25 AÑOS
NADA MÁS**
SERVICIO MUNICIPAL DE PISCINAS



Aquí nadamos todos



Gijón



Deporte

deporte.gijon.es
Twitter / PDMGijon
Facebook / Gijon Deporte

somos móvil



La mejor
cobertura



Datos gratis
con wifisfera



telecable

allá vamos

síguenos en     

tiendas telecable

900 222 111 telecable.es