NÚM. 41 OTOÑO 2010. Año X
NÚM. ISSN: 1699-1125

serCapaz

COCEMFE ASTURIAS

ACTUAL

Mario García apoya la formación continua en la U.T. de COCEMFE

ENTREVISTA

María José Ramos
Consejera de Presidencia Justicia e Igualdad

ACTUAL

Un verano sin Barreras

COCEMFE ASTURIAS pone en marcha en Oviedo el

Hotel de Asociaciones

Centros de Apoyo a la Integración

Próxima apertura:

CAI Candás para personas con discapacidad intelectual (25 plazas)

¿Qué son?

Son centros de atención social y formación para personas con alguna discapacidad o dependencia. Su objetivo es promover, mediante planes personalizados de apoyo, la autonomía y la independencia de la persona a la vez que se favorece su integración sociolaboral. En los Centros de Apoyo a la Integración se busca mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas con discapacidad y/o dependencia.

¿Quién puede acudir?

Personas con discapacidad , de entre 18 y 50 años. En Asturias los Centros de Apoyo a la Integración están dirigidos a personas con discapacidad intelectual, física, intelectual asociada a enfermedad mental y con pluridiscapacidad.

¿Dónde te puedes informar?

Solicita información en tu Centro Municipal de Servicios Sociales, a través del teléfono 012 o consulta la web www.asturias.es.

SUMARIO

ASOCIACIONES

06 ASEMPA
16 APACI
20 ALAS

ACTUAL

22 Entrevista con María José Ramos Consejera de Presidencia, Justicia e Igualdad del Principado de Asturias
26 Cocemfe-Asturias pone en marcha un Hotel de Asociaciones en Oviedo
28 Niños de hoy, adultos del mañana
30 6ª Fiesta de las Asociaciones
32 Un verano sin Barreras
35 Formar en la diversidad
40 Buenas y malas prácticas en accesibilidad

CONOCER

42 XVII Descenso del Sella Adaptado
43 Universidad Técnica de Cocemfe

VIVIR

49 Ocio

serCapaz Nº 41. Otoño 2010.
Consejo de redacción:
Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

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

Diseño y Maquetación:
C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.
C/ Jove y Hevia, 31 bajo. 33211- Gijón (Asturias).
Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187.
info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas Eujoa (Asturias).

Colaboradores: Lorena García, Mª José Álvarez, Manuel A. Díaz, Jéssica García, Carlos Gutiérrez, José Alberto Álvarez, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es
DEPÓSITO LEGAL: AS - 2755-2000 - ISSN: 1699-1125

EDITORIAL

Tras un breve paréntesis vacacional, todo el equipo de trabajo de serCapaz (redacción, maquetación, publicidad...) hemos recargado fuerzas y estamos con el ánimo dispuestos a poner buena cara al mal tiempo que nos pronostican en cuanto a la supervivencia de las entidades del tercer sector.

Desde estas páginas intentaremos seguir poniendo voz a todas aquellas personas que se encuentran en desigualdad de condiciones debido a su especial situación de vulnerabilidad. Ahora más que nunca, estas personas necesitan que redoblemos nuestros esfuerzos en nuestro afán por hacer visibles, denunciar y reivindicar las desgraciadamente numerosas situaciones de discriminación económica y social que aún persisten.

Entre los contenidos que este número ofrece, queremos resaltar, además de la entrevista que nos concedió amablemente la Consejera de Presidencia, Justicia e Igualdad, **María José Ramos,** la Formación que Cocemfe pone en marcha cada año, dirigido a directivos y técnicos de todas sus entidades, así como de sus centros especiales de empleo. Asimismo creemos que es son noticias relevantes la puesta en marcha en Oviedo del Hotel de Asociaciones, que pronto será ocupado por nueve de nuestras entidades federadas, así como el programa **Un verano sin barreras, financiado por la "Caixa"** a nivel nacional, y en el que participaron los usuarios, de nuestro Centro de Viesques y los de la Vivienda con Apoyo de la Felguera.

En este número os presentamos también una importante novedad, como lo es l**a nueva sección de Accesibilidad,** que ponemos a disposición de todos nuestros lectores, tanto con discapacidad como sin ella. Pretendemos que sea un espacio donde podáis denunciar todas aquellas situaciones irregulares y abusivas en materia de accesibilidad que vulneren los derechos de las personas con movilidad reducida.
Esperando que todo ello os sea de utilidad.

LOS DATOS DE CARÁCTER PERSONAL de los suscriptores de la revista serCapaz se encuentran incorporados a un fichero titularidad de Cocemfe-Asturias, cuya finalidad es la gestión de la misma.

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

COCEMFE-ASTURIAS
Dr. Avelino González, 5 bajo. 33211-Gijón
comunicación@cocemfeasturias.es
Fax: 985 95 07 56

MUSICOTERAPIA
una saludable disciplina terapéutica

La Unión de Discapacitados del Principado de Asturias cuya sede está situada en Gijón, es una Asociación integrada por personas con discapacidades físicas de diferentes etiologías y con diferentes grados de afectación, que necesitan una atención específica enmarcada dentro de un modelo de apoyos definido básicamente por intervenciones multidisciplinares. Durante tres años se impartió un taller de musicoterapia que estuvo integrado por personas con diferentes enfermedades y de muy diverso grado de afectación. En los últimos años cada vez es más común ver esta disciplina terapéutica incluida en programas de actividades municipales así como de asociaciones de enfermos.

En este artículo se pretende explicar qué es la musicoterapia así como las posibilidades que ofrece como disciplina terapéutica teniendo en cuenta a la persona por encima de su enfermedad. En una misma actividad se pueden trabajar objetivos de áreas muy diferentes: cognitivas, comunicativas, físicas y socioemocionales.

Así, las actividades que se desarrollan dentro de una sesión (o programa) de musicoterapia tienen como objetivo principal la mejora o mantenimiento de las funciones físicas y la resolución de conflictos a nivel emocional.

Uno de los objetivos que se persigue es que el paciente encuentre una vía de comunicación no convencional a través de la que poder expresar sus sentimientos y emociones. Para ello no es necesario utilizar los instrumentos de manera convencional ni que el resultado sonoro sea bello estéticamente. El paciente tendrá libertad para tocar los instrumentos a su antojo y será responsabilidad del musicoterapeuta dar sentido a la experiencia.

Los estudios existentes de aplicación de musicoterapia en el tratamiento del dolor muestran que la música ejerce una influencia sobre aspectos psicológicos y fisiológicos favoreciendo los procesos de autorregulación y amplía la tolerancia al dolor. Esto se evidencia en una disminución de las verbalizaciones del paciente sobre el dolor así como una disminución en la necesidad de medicación. En relación a esto se considera que la utilización de la musicoterapia como herramienta terapéutica con personas con discapacidad física puede ser beneficiosa puesto que:

- La música actúa como agente relajante.
- La música tiene la capacidad de reducir la fatiga muscular.
- La música aumenta la movilidad de las extremidades superiores e inferiores y las fortalece. También ayuda a una mayor amplitud de movimientos.
- La música aumenta el nivel de resistencia al dolor.
- Se obtiene gratificación inmediata.
- La música sirve de puente para la comunicación.
- La música puede contar la historia de los pacientes de una manera diferente, a menudo expresando aspectos de la historia que no pueden ser expresados con palabras, como el contenido emocional y los aspectos relacionales.

LAS TÉCNICAS EMPLEADAS EN MUSICOTERAPIA PERSIGUEN OBJETIVOS EN DIFERENTES ÁREAS:

ÁREA FÍSICA
- Explorar y utilizar el cuerpo y su movimiento como elemento de expresión asociado al sonido, fomentando la aceptación del contacto físico con el otro y mejorando la coordinación.
- Favorecer la reconciliación con el cuerpo enfermo.
- Mantenimiento y/o mejora de la psicomotricidad fina a través de actividades manipulativas.

ÁREA COGNITIVA
- Estimulación sensorial.
- Favorecer la orientación espacial y temporal.
- Mantenimiento o mejora de la memoria.
- Entrenamiento del control de la atención.
- Promover la escucha.

ÁREA RELACIONAL
- Crear situaciones que fomenten la interrelación, tanto con los objetos intermediarios (sonoros o no sonoros) como con el terapeuta y el resto de pacientes.
- Prevenir estados de aislamiento.
- Proporcionar situaciones de interés, que atraigan la atención y favorezcan la participación y la atención conjunta, compartiendo una actividad.

ÁREA SOCIO - EMOCIONAL
- Favorecer la interacción social.
- Fomentar la expresión y comunicación con uno mismo y con los que nos rodean.
- Ofrecer un espacio en el que las producciones individuales (sonoras, motoras,...) tengan cabida.
- Favorecer la expresión creadora
- Ofrecer una estructura segura y tranquilizadora, donde el paciente pueda desarrollar sus capacidades y limitaciones.
- Permitir la exploración emocional.
- Proveer de un espacio de disfrute y experimentación.
- Afrontar y canalizar emociones desagradables (angustia, agitación, dolor, miedo...).
- Crear un espacio donde aliviar la angustia.
- Ayudar a la resolución de conflictos emocionales.

Durante tres años se impartió un taller de musicoterapia que estuvo integrado por personas con diferentes enfermedades y de muy diverso grado de afectación. Busca como objetivo principal, la mejora o mantenimiento de las funciones físicas y la resolución de conflictos a nivel emocional.

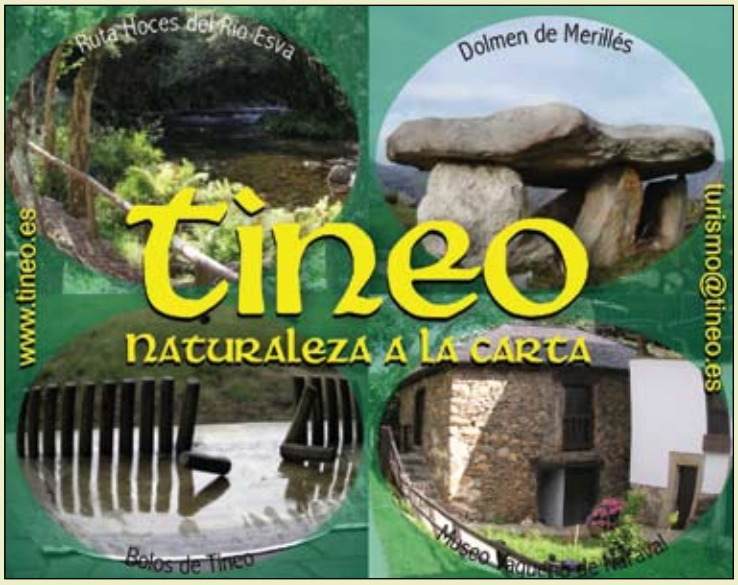
Una vez finalizada la intervención con los socios de UMA las conclusiones han sido claramente muy positivas y son las siguientes:

A nivel físico:
- No rechazan su propio cuerpo y se permiten disfrutar de él y con él.
- Su cuerpo se mueve con mayor flexibilidad, lo que conlleva un grado más bajo de anquilosamiento. Esto a su vez conlleva una reducción de la intensidad del dolor físico.

A nivel relacional:
- Se permiten disfrutar con experiencias nuevas.
- Disfruta del contacto con los demás miembros del grupo.

A nivel emocional:
- Presentan un mejor estado de ánimo que le permite disfrutar de la relación con sus iguales.
- Tienen deseo de expresar sus sentimientos y emociones.
- Utilizan la música de forma creativa.
- Reconocen su problemática, habla de ella y busca soluciones.
- Tienen una mayor capacidad de toma de decisiones.
- Aumento de la autoestima.

Lorena García Caro
Musicoterapeuta de UMA



ASEMPA

ASEMPA acogidos por EXPOACCIÓN

Este año en ASEMPA estamos contando con el apoyo de Expoacción; Organización Solidaria que colabora en beneficio de las personas con discapacidad con las recaudaciones obtenidas en diversos actos solidarios.

El día 13 de Agosto tuvo lugar en la Feria de Muestras de Asturias una rueda de prensa informativa sobre las actividades de **Expoacción** e información sobre **ASEMPA**.

En la presentación de estos actos solidarios han intervenido varios socios de nuestra entidad, quienes recordaron que "*todavía no hay cura para las enfermedades que padecemos*" e hicieron hincapié en que las que afectan a los niños: "*Son las más crueles. No podemos estar cuatro años peregrinando de médico en médico para saber qué enfermedad tenemos*".

El 15 de Agosto tuvo lugar en el Palacio de Congresos de la feria de muestras de Gijón, Luis Adaro, el **Festival Infantil Solidario**, un concierto benéfico gratuito en la que han colaborado la escuela de gaitas "el Pravianu"; Grupo

Fernando Fueyo el párroco de la iglesia de San Nicolás y capellán del Sporting inaguró la **sede de Expoacción** en el Centro Comercial San Agustín de Gijón, en la foto también está el presidente de Expoacción Jesús Santos Villagrá y otros miembros de la directiva.

ENCUENTRO DE COROS INFANTILES "UNA NUEVA AVENTURA"

El domingo 27 de Junio se celebró el **Encuentro de Coros Infantiles "Una Nueva Aventura"** en el Teatro Jovellanos de Gijón. En este concierto benéfico a favor de **ASEMPA** y otras Fundaciones se ha contado con la participación de los siguientes Coros Infantiles: Fundación Príncipe de Asturias-Oviedo; Los Peques del León de Oro-Luanco; Niños Cantores de Gijón y la Escuela de Música Viva Tchaikovsky-Gijón y con la colaboración de Cecilia Iglesias y Pachi Poncela que presentaron el evento.

Todos ellos han grabado el disco **"Una Nueva Aventura"** una obra compuesta por Misha Goldfarb. Cualquier persona puede conseguirlo en la sede de **ASEMPA** o en el Rastrillo Solidario del Centro Comercial de San Agustín de Gijón.

EXPOSICIÓN DE CUADROS DE CHARO REBULL

El sábado 10 de Julio la artista madrileña **Charo Rebull**, psicóloga de profesión expuso sus cuadros en la sala de la Capilla de San Lorenzo de Gijón, coincidiendo con la celebración del día de **Expoacción**, la artista donó el 40% de las ventas obtenidas dicho día para beneficio de los niños con discapacidad.

La presidenta de Asempa Begoña Pellitero y su hijo David Poza.

de Baile Los Xustinos; El Mago Nórber y Mercedes Bensalah. Presentado por Cecilia Iglesias y Sergio Rodríguez.

Se celebró una merienda y se vendieron papeletas para un sorteo de 3 cestas de diversos productos provenientes de donaciones. Por todo ello, desde estas páginas, queremos dejar constancia del agradecimiento de **ASEMPA** a **Expoacción** por la labor que está realizando en defensa de los más vulnerables y en especial de los más pequeños, así como por su apoyo, su sensibilidad, su dar sin recibir nada a cambio. Estamos seguros que los resultados de este año serán muy positivos y en los siguientes años si continúan con estas fórmulas de trabajo los resultados harán eco en la población asturiana, en concreto en las personas con discapacidad.

Socios de Asempa en la inauguración de la sede de Expoacción en Gijón.

No dejamos pasar la oportunidad de destacar la gran importancia de la colaboración en **ASEMPA** a lo largo del año por parte de ***Consejería de Industria y Empleo*** junto al ***Servicio Público de Empleo*** y el ***Fondo Social Europeo; Obra Social y Cultural de la Caixa; Ayto. de Gijón-ALPEE; Servicios Sociales del Ayto. de Avilés, Consejería de Salud y Servicios Sanitarios, Director de la Agencia para la Discapacidad; Consejería de Bienestar Social, Aytos. de Oviedo y Corvera; Cajalaboral; Ortopedias Garmat, Gráficas Langreo, Cocemfe-Asturias, Federasem*** y otras asociaciones vinculadas por la causa, de las que destacamos a **Ela Principado** y **Ataxia Covadonga**.

¡MUCHAS GRACIAS!

RASTRILLO SOLIDARIO

Os queremos recordar la celebración del **Rastrillo Solidario** permanente durante todos los martes, jueves, viernes y sábados del año en el Centro Comercial San Agustín de Gijón (en la planta -1, de 18 a 21 horas) que cuenta con muy diversos productos nuevos y otros procedentes de donaciones privadas y particulares. Esperamos veros por Allí!

Para que podáis tener suerte disponemos del **NÚMERO 75.878** para jugar en el sorteo de la Lotería Nacional

¡VEN A BUSCAR TU PAPELETA!

Junta Directiva de ASEMPA y trabajadores

CAJA RURAL DE GIJON
diferente

Investigación con CÉLULAS MADRE UTERINAS

María José Álvarez
Presidenta de ELA Principado

Ante el número de llamadas recibidas en nuestra asociación por las noticias aparecidas recientemente en distintos medios de comunicación sobre el posible ensayo con enfermos de ELA con células madre uterinas, esta asociación quiere informar de lo siguiente:

- **En la actualidad, sólo tenemos constancia de que los ensayos, en el Instituto de Neurociencia de Alicante con ratones, de los que se habla, están en una primera fase y no tenemos constancia, a día de hoy, de resultados positivos ni negativos.**
- **Como todas las investigaciones que se realizan, se necesita tiempo y es casi imposible predecir como y cuando puede ser posible un ensayo en personas, una vez demostrada la posible eficacia de este tipo de células para la ELA.**
- **Desde aquí queremos solicitar por parte de todos: PRUDENCIA Y MÁS PRUDENCIA.**
- **Prudencia y cautela, ya que toda investigación es lenta (aunque los resultados fuesen positivos) y el tiempo de los permisos para ponerlos en práctica es imposible calcularlo.**
- **Informar de lo que aún no tiene fecha crea unas expectativas temporales que pueden no cumplirse en los términos en que aparecen en los medios.**

La labor de esta asociación y de la Confederación Española de Asociaciones de ELA (CONFEDELA) es, sin duda, además de la atención al enfermo de ELA y su familia, llamar a todas las puertas posibles para que se investigue, tanto en España como en otros países, para encontrar un tratamiento más efectivo para la ELA, pero también es nuestra misión no dar datos hasta que la información esté contrastada.

Desde las asociaciones informaremos de primera mano y lo más pronto posible las noticias de todo ensayo puesto en marcha al que los enfermos de ELA puedan acceder, por dos motivos:

- El primero por la importancia que tiene la rapidez en su aplicación.
- El segundo porque las asociaciones emplean parte del dinero recaudado en que los ensayos salgan adelante y somos informadas puntualmente de cómo van.

vodafone Mensajes solidarios

Ela Principado ha firmado con Vodafone España un contrato de colaboración por el cual los usuarios de esta compañía podrán colaborar con nuestra entidad en el marco del servicio Mensajes Solidarios Vodafone.

Todos aquellos clientes de Vodafone que deseen colaborar con la Asociación de Ela del Principado de Asturias pueden hacerlo enviando un sms con la palabra **ELASTUR al 28052**. El coste del mensaje (1,20 euros) será donado íntegramente a nuestra Asociación.

Los fondos que se obtengan serán destinados a la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas de Esclerosis Lateral Amiotrófica y sus familias mediante los diferentes servicios que presta la entidad. Nuestro sincero agradecimiento a Vodafone por su colaboración y os animamos a todos a participar.

XACOBEO 2010

Gobierno del Principado de Asturias

lo dice Mathias Meissner

de World Wildlife Fund

"El 40% del territorio de Asturias es reserva natural, la mayor de Europa. No es sólo belleza, es calidad de vida."

Asturias lo dice todo el mundo

ASOCIACIÓN PARKINSON ASTURIAS

Cuéntanoslo... con arte

El ser humano ha usado el arte como modo de expresión antes incluso de que apareciera el lenguaje verbal. Sabemos que chamanes de antiguas culturas africanas y americanas han utilizado el arte en rituales de curación y en tiempos actuales nos encontramos con psicoterapeutas que ven el proceso artístico como una forma de expresar sentimientos y conflictos internos. Así, la Asociación Americana de Terapia Artística define esta disciplina como "*una profesión que utiliza el arte, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente/cliente ante sus creaciones como reflejos del desarrollo, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos del individuo*".

Con el título "**Cuéntanoslo... con arte**" la **Federación Española de Parkinson** y la **Fundación Medtronic** pusieron en marcha en el año 2002 un concurso de cuentos o relatos cortos, que en ediciones posteriores se fue ampliando a otras disciplinas como dibujo, pintura y fotografía.

Está dirigido a todos aquellos cuyas vidas se han visto afectadas por la Enfermedad de Parkinson, ya sean enfermos, familiares o cuidadores. Y tiene como objetivos la lucha contra el aislamiento social de los afectados y la sensibilización del resto de la sociedad al poner en su conocimiento lo que esta enfermedad supone para los que la viven a diario.

Además, alrededor de la convocatoria de cada edición del concurso de "**Cuéntanoslo... con arte**" se tiene en cada una de las asociaciones federadas un calendario repleto de actividades, fiestas y talleres.

Cada edición del concurso se presenta en las asociaciones enmarcado dentro de un encuentro festivo que supone una oportunidad, no solo para que los afectados conozcan el concurso, sino también para luchar contra el aislamiento social que algunos sufren y para difundir más información acerca de la Enfermedad de Parkinson y de lo que supone convivir con ella. Durante este encuentro se hace entrega a los participantes de la publicación realizada con las obras ganadoras en la edición anterior del concurso.

A esta presentación festiva hay que añadir los talleres que se programan y se realizan en cada una de las asociaciones federadas y en los que no solo se trabaja en pintura, fotografía y relato, sino que también se trabaja con las emociones que provoca la enfermedad y se trabaja para que los afectados las canalicen a través del arte. Los procesos creativos y artísticos sirven como terapia para los

Instalaciones eléctricas y electrónicas
Telecomunicaciones
Reparación de motores eléctricos
Mantenimiento industrial y de edificios
Instalaciones de climatización y ventilación
adober
WWW.ADOBER.ES · ADOBER@ADOBER.ES
OFICINA PRINCIPAL GIJÓN
P.I. Mora Garay · C/ Marie Curie, 41. 33211 · Tel.: 985 30 89 41 · Fax: 985 32 06 88
LEÓN: C/ San Guillermo, 56 bajo. 24006 · Tel.: 987 21 42 55 · Fax: 987 21 42 55
OVIEDO: Edificio Logar, 46. La Corredoria. 33011 · Tel.: 985 29 10 55

SERVIMOTOR GIJON, S. A.
CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES
MAN
Ctra. Gijón - Oviedo. 33392 Porceyo - Gijón
Tlf.: 985 167 671 - Fax: 985 168 682

SEM
SIEMPRE EN MOVIMIENTO

Vda. de Martínez Laviada, s.a.
Transportes - Cisternas - Frigoríficos - Carga general
Crta. AS-18, Km 21.9 - Puente Roces, s/n. 33211 Gijón
Telf. Administración: 985 167 535 - Fax: 985 167 791
Telf. Transporte: 985 321 286 / 321 500 - Fax: 985 327 951

afectados de modo que puedan hacer frente a los conflictos que a cada uno le provoca convivir con una enfermedad neurológica, degenerativa, progresiva y crónica, o hacer frente a los conflictos que le provoca al cuidador convivir con un enfermo tan especial.

Para participar sólo hace falta enviar una obra (cuento, dibujo, fotografía, pintura) a la asociación más cercana o directamente a la Federación Española de Parkinson. **En la última edición se presentaron 237 trabajos al concurso** y, como en las ediciones anteriores, el jurado estuvo compuesto por prestigiosos representantes del mundo de la cultura y el arte. Fue una edición importante para Parkinson Asturias pues una socia afectada conseguía el primer premio en la categoría de fotografía.

Dirigido a todos aquellos cuyas vidas se han visto afectadas por la Enfermedad de Parkinson, ya sean enfermos, familiares o cuidadores. Y tiene como objetivos la lucha contra el aislamiento social de los afectados y la sensibilización del resto de la sociedad al poner en su conocimiento lo que esta enfermedad supone para los que la viven a diario.

Este año se convocó la **VIII edición de este concurso** y para Parkinson Asturias es una edición especial porque la exposición de las obras presentadas, la decisión del jurado que va a elegir a los ganadores y la entrega de los premios va a tener lugar en Oviedo.

Desde aquí agradecemos a la Federación Española de Parkinson y a Medtronic la confianza que depositaron en Parkinson Asturias para colaborar con ellos en la organización de estos eventos; agradecemos la colaboración de todas las instituciones y personas necesarias para conseguir que todos los actos de esta VIII edición del concurso **"Cuéntanoslo... con arte"** se celebren en Oviedo. Y no queremos acabar estas palabras sin felicitar a todos los afectados por la enfermedad de parkinson que participan en esta edición y vaya por adelantado nuestra más sincera enhorabuena para todos los que salgan premiados en el concurso este año.

GRUPOTAPIA
Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com
SEGURIDAD Y TELECOMUNICACIONES

www.latabernadelpiano.es
restaurante@latabernadelpiano.es
La Taberna del Piano

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

CROMA Serigrafia
Adhesivos Camisetas
Regalos de Empresas
Avda. Portugal, 52 bajo
33207 Gijón (Asturias)
CROMA
Tlf./Fax: 985 346 667
Móvil: 658 942 091

Asturias
...¡la mejor opción!

La empresa propietaria del complejo, "**Eventos Playa la Concha**", en colaboración con la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (APTAA), pone al servicio de las personas con cualquier tipo de discapacidad una amplia oferta de ocio accesible adaptado a la discapacidad de cada usuario.

El Programa de Vacaciones de COCEMFE da preferencia a las personas con mayor grado de discapacidad que no hayan viajado nunca, siendo el grado medio de discapacidad de los participantes en el programa del 70%.

En el marco del Programa de Vacaciones de Cocemfe 2010, uno de los turnos más exitosos y con más demanda fue el desarrollado en el complejo de apartamentos La Regatina, situado en Lamuño, concejo de Cudillero.

Además, todas las personas, con independencia de su discapacidad, tuvieron la oportunidad de participar en una serie de actividades lúdicas y deportivas, tales como paseos en 4X4 por un entorno rural, tiro con arco y vuelo acrobático de cometas.

De este modo 40 personas con diferentes tipos de discapacidades, pudieron disfrutar durante los primeros diez días del mes de setiembre, en un entorno rural privilegiado, entre el mar y la montaña, de un paquete multiaventura que comprendía el siguiente programa de actividades:

- Ruta guiada por la Comarca de la Sidra, con visita al Museo de la Sidra de Nava, comida en un prestigioso restaurante de Villaviciosa, visita guiada al llagar "El Gaitero", para finalizar al caer la tarde con una típica "espicha" asturiana en un "llagar" de Nava, amenizada con música para bailar.
- Visita guiada al Casco Antiguo de Oviedo.

- Viaje a Gijón, que incluía la visita guiada al Acuario y posterior comida en su restaurante, concluyendo con un paseo en catamarán adaptado por la costa gijonesa.
- Visita guiada al Santuario de Covadonga, a la Basílica y la Cueva de la Santina, y paseo por Ribadesella.

Todo ello estuvo aderezado con el disfrute de la excelente gastronomía de nuestra región en magníficos restaurantes, tales como "El Cendán", situado a cien metros de los alojamientos, el restaurante Amandi, en Villaviciosa, o el Bricial de Cangas de Onís.

Como colofón culinario de las vacaciones, los participantes pudieron degustar uno de los platos emblemáticos de Asturias, el cordero a la estaca, elaborado en las propias instalaciones de La Regalina, así como una mariscada.

Una verbena de despedida dulcificó la pena de acabar unas vacaciones que, por si fuera poco, contaron con un tiempo magnífico, con mucho sol y temperaturas sumamente agradables...

PLANTACIÓN DE ÁRBOLES

Como adelantábamos en el anterior número, en el marco de las actividades del pasado Día Nacional de la Fibrosis Quística (28 de Abril) y como colofón final, la Asociación llevó a cabo una plantación de árboles en Oviedo.

Este acto pretende simbolizar, de una manera permanente, la existencia de la fibrosis quística, así como dejar constancia de la necesidad de seguir luchando en la búsqueda de respuestas que mejoren la calidad de vida de los afectados y sus familias.

Acompañados de un gran día de Sol, la cita tuvo lugar en el Parque de Invierno de Oviedo y contamos con la compañía de algunos de nuestros socios, familiares y amigos, así como la prensa y diversos representantes de entidades públicas y privadas, concretamente, **Mónica Oviedo** Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias; **Juan Llaneza,** Delegado de la Agencia de Sanidad y Consumo **Paloma Gázquez,** Concejal de Parques y Jardines del Ayuntamiento de Oviedo); **Francisco Álvarez,** médico del Hospital Central de Asturias.

Tras ser leído un manifiesto por parte del Presidente de la Asociación, **Sergio Benítez Méndez,** se realizó la plantación de cinco árboles (tres moreras y dos prunus) en la que tomaron parte algunos/as jóvenes de la entidad. Para finalizar se entregaron unas placas conmemorativas a los representantes institucionales en señal de agradecimiento por su colaboración durante estos años y para recordar la necesidad de seguir avanzando.

La idea futura es realizar la plantación en otras localidades, para dotar la acción de un carácter de permanencia y como símbolo de vida y compromiso.

PRÓXIMAS ACTIVIDADES

Estas son algunas de las actividades que la Asociación Asturiana para la lucha contra la Fibrosis Quística tiene previstas realizar en la recta final del 2010:

- **Concierto benéfico.**
- **Espicha asturiana.**
- **Cena Benéfica.**
- **Desarrollo de un Taller de Adherencia al tratamiento para personas afectadas.**

De todo ello informaremos más detalladamente.

AZSA
xstrata zinc

Mi Experiencia
CON LA ENFERMEDAD DE HUNTINGTON (EH)

Allá por el año 1993 en mi familia veíamos que mi madre tenía un comportamiento no habitual. La estaban tratando en el hospital de una sensación general de agarrotamiento del cuerpo, con dolores ante cualquier esfuerzo, de la disminución del ritmo mecánico. Al mismo tiempo, una hermana suya también tenía los mismos síntomas de una enfermedad rara, que la hacían comportarse nerviosamente, lo mismo que ella.

Manuel Ángel Díaz con Familiares Madrileños y Asturianos de EH.

En mi familia surgieron problemas de comportamientos. Mis padres y mi hermana vivían muy cerca de mí, que era el hermano mayor, casado con dos hijos. Para intentar mejorar las relaciones o amortiguar las discrepancias me fui a vivir a otro pueblo cercano, lo cual produjo un resultado positivo. De todos modos seguía visitando a mis padres, observando que se acentuaban los trastornos de mi madre. Decidí hablar con el médico de cabecera de mi madre para comentarle los síntomas que tenía. Aunque yo no sabía cómo se llamaba la enfermedad, llegue a la conclusión de que mi abuelo materno también la había padecido, sin que nadie se la diagnosticase.

El médico de cabecera me atendió estupendamente, y me consta que la primera vez que mi madre paso por su consulta empezó el proceso para determinar la enfermedad. Lo lamentable es que desde setiembre de 1993 al 18 de febrero de 1999 que por el laboratorio de Genética Molecular, se documenta que tiene aproximadamente **40 repeticiones Corea de Huntington** por expansión del triplete CAG en el gen IT15.

Lo más triste es que en agosto de 2010 en **Asturias se está sin referente medico para los EH y sus fa-**

Apartamentos
APARTAMENTOS RURALES
LA REGATINA
Situado a 1 Km. de la Playa de La Concha.
Totalmente equipados, adaptados para minusválidos.
33155 LAMUÑO
TELEFONO 985 59 73 29
www.apartamentoslaregatina.com
CUDILLERO
Principado de Asturias
Rurales

AGAUDE
GESTIÓN MUSICAL Y CULTURAL
correo@agaude.com
Tel: 653.87.88.27
www.agaude.com
MÚSICA CLÁSICA
GAITEROS
JAZZ- BOSSA-NOVA
DJS Y ORQUESTAS
EN
BODAS
CONGRESOS
Y
ACTOS SOCIALES

LA TORRE
RESTAURANTE
BODAS Y BANQUETES
Ctra. Oviedo - Gijón, Km. 12
Tels. 985 261 498 - 985 262 844
33192 Pruvia - Llanera

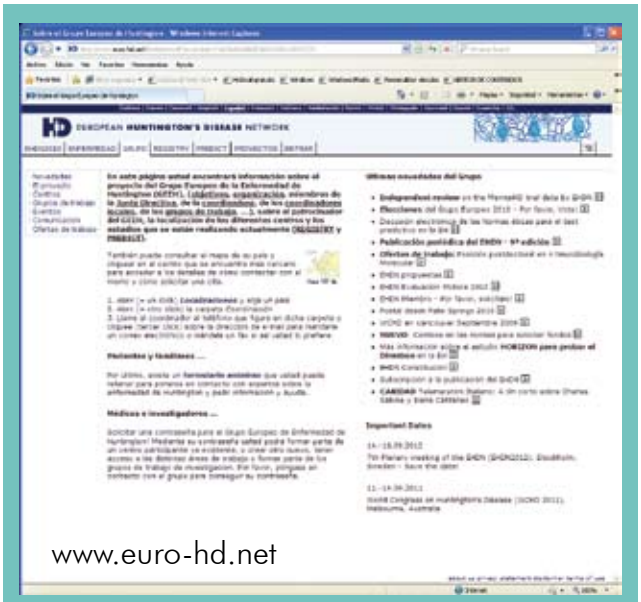
zitrón
Empresa Líder en Sistemas de Ventilación
AUTOVÍA AS - II, Nº 2.386 - POLÍGONO DE ROCES (C.P 33392 Gijón)

miliares. Existen medios, aunque no haya ninguna voluntad política de los que dirigen la sanidad pública en Asturias, dando las disculpas de siempre sobre el coste económico, aunque para medicamentos lo que sea, realizando scanner sin necesidad para su diagnostico, etc.

En 2004 mi hermana fallece con 45 años, obsesionada con la enfermedad de nuestra madre, sin embargo con la EH sueles llegar a mayor, no es contagiosa, suele ser larga y hereditaria, con la probabilidad del 50%. Como consecuencia de este fallecimiento me integro en la Asociación EH, creada en abril del 98. En mayo del 2008 se da un impulso a la misma, al renovarse la junta directiva que procede a celebrar numerosas reuniones con responsables de la sanidad pública. Es justo destacar lo mucho que nos ayudó el responsable de Atención Ciudadana, los profesionales de genética y del estudio Registry. Asimismo nos reunimos con los grupos políticos de la Junta General del Principado, donde la tienen lugar distintas iniciativas, como la del diputado del PP interesándose por los EH, el estudio de Registry y su responsable. Debido a dicha iniciativa hay un avance en la puesta en marcha del protocolo firmado en Asturias, pero seguimos sin comprender cómo pueden estar tan discriminados los EH en esta Comunidad y que no exista un referente medico, se desperdicie y no se informe sobre un programa informático potente sobre la EH para que lo conozcan los profesionales.

Desde mi ignorancia, creo que a mi madre le hicieron el primer test sobre el estado cognitivo, entre otras cosas, el 26 de abril de 2010, lo cual significa que no existe certificado alguno en la valoración de la aplicación de la Ley de Dependencia, con el resultado de que no valoran a los enfermos en su justo término, teniendo como consecuencia familias abandonadas y trabajadoras/es sociales perdidos, que tienen a quien dirigirse cuando se encuentran con algunos de estos casos.

Así que mi experiencia con la EH es negativa, por una atención discriminatoria, y traumática, al ser hereditaria al 50%, y al ver lo que estamos pasando con mi madre, me pregunto como será lo que pueda pasar conmigo.



En la Asociación somos débiles, ya que somos pocos, aunque no cejaremos hasta tener un referente medico en Asturias para atender a los EH y sus familiares, hasta que los neurólogos en los hospitales estén informados y la pagina **www.euro-hd.net** sea un elemento familiar en su trabajo. También queremos cuestionar hasta qué punto tiene de positivo que la sanidad sea materia transferible y no una gestión pública del Estado.

Mi pretensión con este humilde escrito es la de colaborar con la revista **serCapaz** y contar lo mal que estamos en Asturias los EH.

Manuel A. Díaz Corro. Presidente en funciones

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

PROIMA NEBRASTUR
Servicios **Audiovisuales**
Servicios **Informáticos**
Traducción Simultánea
Producción y Postprodución
de **Vídeo Profesional**
... y nuestra **asistencia técnica profesional**
www.proima.es
C/Velázquez 13, Bajo . 33011 · Oviedo . Tlf · 985 21 50 81 . proima@proima.es

FOREM asturias
Formación Continua - Formación Ocupacional
infórmate: 902 932 404
Centro Sindical de Formación (CC.OO.)
Las Industrias, s/n - La Calzada - Gijón

5º RASTRILLO BENÉFICO

Los pasados días 25 y 26 de Junio, tuvo lugar el 5º Rastrillo Benéfico de APACI, cuyo objetivo es poder financiar parte de las actividades para nuestros peques. Este año, además, se ha encuadrado dentro de la Semana del Corazón.

Contamos, una vez más, con la colaboración de nuestros voluntarios/as, a los que les tenemos un enorme cariño y les estamos muy agradecidos por todo el apoyo que siempre nos muestran.

En el rastrillo se podían encontrar multitud de libros, vajillas, utensilios de cocina, pequeños electrodomésticos, elementos decorativos, mobiliario, juegos, material deportivo, bolsos, maletas de viaje, kits de playa... y cientos de artículos para bebés: biberones, cunas, esterilizadores. Además, todas las personas que nos visitaron se llevaron un regalo y les invitamos al café y a un tentempié.

Este año contamos con la colaboración de empresas como: **IKEA Asturias, Cajastur, Fundación Alimerka, Boutique Bernardo, Carrefour Azabache, Coca Cola, McDonals, Deportes Beltrán, Alsa, Ferretería el Cristo, Librería San pablo, Deportes Sprint, Cofas, Cábala, Arcelor, Juguetes Navarro, Caja Rural, FM Publicidad, Central Lechera Asturiana.**

El Rastrillo fue todo un éxito, llegando a superarse los ingresos del año anterior. Como colofón final, el sábado por la tarde se sortearon 5 lotes de productos alimenticios. ¡Enhorabuena a los afortunados!

5º CAMPAMENTO DE VERANO

La **Asociación de Padres y Amigos de Cardiopatías Infantiles** de Asturias ha organizado su Quinto campamento de verano del **1 al 10 de Agosto**, en **La Granja Escuela de la Bouza**, situada en Soto del Barco, en Asturias, un lugar de ensueño donde nuestros inquietos corazones se sienten como verdaderos príncipes y princesas, disfrutando sin cesar, contando en todo momento con una atención exquisita.

A lo largo del campamento se realizaron distintas actividades:

- Talleres de manualidades.
- Excursiones a caballo.
- Descensos en piragua.
- Fiestas de disfraces.
- Discoteca infantil.
- Tiro con arco.
- Cuidado de animales de la granja...

Además nuestros peques pudieron disfrutar de unas relajantes jornadas de piscina y playa.

Un grupo de jóvenes con edades comprendidas entre los 7 y 14 años pudieron disfrutar, realizando actividades y deportes adaptados a sus condiciones físicas, conociendo más a fondo nuestra naturaleza e interaccionando directamente con ella, además de participar en talleres que potencian la creatividad, el diálogo y la cohesión del grupo.

Los pequeños no pudieron quedar más contentos, esperando poder repetir experiencia en los años sucesivos.

UN FIN DE SEMANA MARAVILLOSO

En ocasiones, las personas con daño cerebral sobrevenido y sobretodo sus familiares se plantean como único objetivo la rehabilitación multidisciplinar, olvidando que como ser humano, no sólo nos desarrollamos como un ser individual, sino también como un ser histórico y social y que como tal, también en ello ha de intervenir la rehabilitación.

La rehabilitación en el caso del daño cerebral sobrevenido se sucede durante un largo periodo de tiempo. Primero en la fase aguda, la rehabilitación es más intensiva pero en la fase subaguda la intensidad disminuye y normalmente, se produce una vuelta a casa y al entorno. Pero dicha vuelta no es sencilla, sucediendo en ocasiones que dicho entorno desaparece o no es capaz de adaptarse a los cambios.

Con el objetivo de cubrir dicha dimensión por parte de la Asociación se organizó un fin de semana en una casona asturiana en la Estrella de Cuaña en Santibañez de Murias en el concejo de Aller. La idea era ir el mismo número de terapeutas que usuarios, siendo diez en total. Salimos el viernes por la mañana con la ilusión de algo nuevo y diferente, como si fuera el primer día que dormíamos todos fuera de casa. Llegamos justo antes de comer para acomodarnos cada uno en la habitación y tomar algo antes de comer. En la comida nos pusimos las botas con lo que el reposo posterior era necesario. A la tarde nos esperaba lo mejor, el masajito relajante y el circuito termal: Sauna, ducha cubo, pediluvio, jacuzzi, cabina de esencias y cabina escocesa. Menos mal que estábamos solos porque sino allí les hubiera resultado difícil relajarse con nuestras risas. Salimos todos como nuevos después de casi dos horas, arrugados y relajados. Una vez todos en las habitaciones, nos dispusimos a ponernos guapos para la cena en el hotel. Y tras cenar opíparamente disfrutamos de una agradable sobremesa durante horas conociéndonos un poco más todos.

Al día siguiente decidimos realizar un poco de actividad para quemar todo lo que habíamos devorado en el desayuno. Salimos a dar un paseo por el pueblecito de montaña repartiéndonos en dos grupos según las necesidades físicas de cada uno de los usuarios. Y otra vez a comer copiosamente antes de volver a la realidad de cada uno.

La sensación con la que volvimos todos era que había que repetirlo, y que en la medida de lo posible habría que ofrecérselo a todos nuestros usuarios.

accu asturias

UNIDAD MONOGRÁFICA PARA LA EII
EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO CENTRAL DE ASTURIAS (HUCA)
21 de abril de 2010

Sin lugar a dudas, esta es una fecha para señalar en nuestro largo camino como Asociación.

Me remontaré a 1993, cuando acudí con el *Dr. Pecasse* al Hospital de Cabueñes. Allí improvisamos una reunión con el departamento de digestivo y él que volvía muy ilusionado de la ciudad de Maastricht en Holanda, donde había visto como funcionaba una de las primeras Unidades para enfermos de Inflamatoria, hizo una exposición de cómo se trabajaba en ella y cuáles eran sus ventajas. Al oírle, nuestros médicos pusieron una cara que mezclaba el asombro y el escepticismo y a buen seguro pensaron que aquello era un sueño de locos.

Desde el pasado mes de Abril y como dijo el *Dr. Sabino Riestra* "caminando poco a poco", esta Unidad Monográfica para la EII ya es una realidad en el HUCA. Tanto el Dr. Sabino Riestra como la *Dra. Ruth de Francisco,* siempre han trabajado con tesón y codo con codo para que llegara este momento. Gracias a ellos y a ACCU-Asturias se ha conseguido que el sueño de hace 17 años hoy sea una realidad.

Sabino Riestra, Francesc Casellas -responsable de la Unidad del Hospital Valle d'Hebron de Barcelona- que acudió a la presentación de la Unidad Monográfica de EII en el HUCA y Ruth de Francisco. **(Foto cedida por el Diario El Comercio).**

Además, según las palabras pronunciadas por el **Dr. Riestra** el día de la inauguración, "*la presentación de la Unidad de EII, en realidad ha supuesto una apuesta del hospital por el desarrollo de unidades orientadas hacia el tratamiento global de estos pacientes. Nuestra misión, como Unidad, ha de ser dual; por una parte ha de atender a todos los pacientes con EII de nuestro Áreas Sanitaria y, por otra parte, ha de ser referente para formas complejas del resto de nuestra Comunidad. Para ello se va a diseñar un plan estratégico a 3-5 años, en el que se definirán una serie de objetivos entre los que han de estar la excelencia, el tratamiento integral y la investigación. El paciente será el centro de la atención, pero también será el responsable de su cuidado, por lo que habrá que diseñar programas de educación sanitaria, entendida esta no sólo como transmisión de conocimientos, sino también como modificación de hábitos y capacitación para hacer frente a su patología*".

"La presentación de la Unidad de EII, en realidad ha supuesto una apuesta del hospital por el desarrollo de unidades orientadas hacia el tratamiento global de estos pacientes".

ÚLTIMA NOTICIA

Durante el mes de Setiembre comenzará a funcionar la Unidad Monográfica para la EII en el Hospital de Cabueñes.

GRUPOitma
Limpieza integral de vehículos y tratamiento de carrocerías.
Limpieza de edificios, locales y persianas a domicilio.
Sistema integrado de calidad, medio ambiente, salud y seguridad laboral (ISO 9001-ISO 14001-OHSAS 18001)
1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR
Pol. Asipo C/B - Parc. 60 - Nave 5
33428 Llanera - Asturias
Tel. 985 264 193 - Fax 985 265 967
itma@grupoitma.com - www.grupoitma.com

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

El 7 de Agosto empezó una de las actividades programadas por ALCER a lo largo del año, como es la asistencia en la Feria Internacional de Muestras de Asturias en Gijón. Es una tradición que se lleva haciendo desde el año 1981 se permanece durante los 15 días que dura la Feria, en horario de 10 a 22 horas.

DAR VIDA

Dos voluntarios en el Stand de Alcer Asturias en FIDMA.

El objetivo de esta campaña es dar información y concienciar a los asistentes sobre la importancia de la donación, al tiempo que los compañeros y compañeras encargados del stand se comunican directamente con las personas que pasan a visitarnos y a solicitar información, tanto sobre el trasplante de órganos, como sobre el día a día y la evolución de quienes ya han sido trasplantados, ya que muchas de estas personas tienen un familiar, un amigo o un conocido en estas circunstancias.

Los representantes de ALCER destacan, que la gente cada vez tiene más claro que quiere ser donante, aunque todavía quedan por aclarar algunas dudas. Precisamente, este es uno de los motivos que les lleva a seguir acudiendo a este tipo de eventos y organizando diferentes actividades muy variadas durante el resto del año.

En Asturias la negativa familiar a donar órganos es la más baja del Estado. Esto facilita la labor de sensibilización aunque no quiere decir que se haya recorrido todo el camino. Aún hay algunas personas que se sorprenden cuando les hablas de la donación de órganos e incluso hay quien no acepta tratar el tema pero afortunadamente es un porcentaje muy pequeño al que esperamos poder llegar con el tiempo.

Además, la FIDMA también es una oportunidad para acercarse a nuevos socios. El stand es un escaparate de la asociación que se aprovecha para que los enfermos renales contacten con la ONG y pasen a formar parte de este colectivo dirigido a prestarles ayuda. En definitiva, se trata de que apoyándose unos en otros se mejoren las condiciones de vida de las personas con problemas de riñón.

Con esta actividad tratamos de mantener informada a la población y mantener activo en la misma el recuerdo, de que siempre hay personas que necesitan de la solidaridad, altruismo y apoyo incondicional de los demás.

Ser donante no cuesta nada y el bien que se hace no se puede describir con palabras: es como dar la vida.

ALCER cuenta para llevar a cabo estos Certámenes, con la Colaboración de la **Obra Social de CAJASTUR, Ayuntamiento de Gijón.**

VIII Programa del Galardón Lúpicos de Asturias

09:00 - 09:30 horas.
Recogida de documentación.

09:30 - 10:00 horas.
Bienvenida y presentación del Galardón.

10:00 - 10:45 horas.
CONFERENCIA "LOS DIEZ MANDAMIENTOS EN EL LUPUS".
Impartida por el **Dr. Guillermo Ruiz-Irastorza**
Médico Adjunto del Servicio de Medicina Interna del Hospital de Cruces. Profesor Titular de Medicina de la Universidad del País Vasco. Responsable del Registro del Lupus del Grupo de Trabajo de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas de la Sociedad Española de Medicina Interna.

10:45 - 11:10 horas.
CONFERENCIA "TERAPIAS BIOLÓGICAS EN EL LES: PRESENTE Y FUTURO".
Impartida por el **Dr. Luis Caminal Montero**
Médico Adjunto del Servicio de Medicina Interna del HUCA y de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas. Responsable del grupo de Tratamientos Biológicos en Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (BIOGEAS), y del estudio prospectivo de Lupus Eritematoso Sistémico, RELES, en la Unidad de Enfermedades Autoinmunes.

11:10 - 12:15 horas.
MESA REDONDA dirigida por el **Dr. Bernardino Díaz,** Coordinador de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas del Hospital Universitario Central de Asturias y Profesor Asociado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo y en la que, junto a él, participarán los **Drs. Guillermo Ruiz-Irastorza** y **Luis Caminal Montero.**

12:15 - 12:45 horas.
Pausa para el café

12:45 - 13:15 horas.
Nombramiento de Socios de Honor:
- D. Bernardino Gutiérrez Rodríguez.
- Cadena Hotelera Asturiana.
- Dª Belén Fernández Acevedo.

y acto de entrega del VIII Galardón a CajAstur.

13:15 - 14:00 horas.
Clausura del VIII Galardón Lúpicos de Asturias.

El acto de entrega tendrá lugar el 13 de Noviembre de 2010
en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo.

MÁS INFORMACIÓN: Asociación Lúpicos de Asturias
C/ Instituto, 17 2º A. Tlf. 985 172 500
lupusasturias@telefonica.net - www.lupusasturias.org

VIII Galardón Lúpicos de Asturias

13 de noviembre de 2010

DECLARADO DE INTERÉS SANITARIO POR LA CONSEJERÍA DE SALUD

VIII GALARDÓN LÚPICOS DE ASTURIAS
Otorgado a CajAstur
13 de Noviembre de 2010

Ponentes:

Dr. Guillermo Ruiz-Irastorza
Los diez mandamientos en el Lupus
Dr. Luis Caminal Montero
Terapias biológicas en el LES: presente y futuro

Mesa Redonda:

Dr. Guillermo Ruiz-Irastorza
Médico Adjunto del Servicio de M.I. del Hospital de Cruces. Profesor Titular de Medicina de la U. del País Vasco. Responsable del Registro del Lupus del Grupo de Trabajo de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas de la S.E.M.I.

Dr. Luis Caminal Montero
Médico Adjunto del Servicio de M.I. del HUCA y de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas. Responsable del grupo de Tratamientos Biológicos en Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (BIOGEAS) y del estudio prospectivo de L.E.S., RELES, en la Unidad de Enfermedades Autoinmunes.

Dr. Bernardino Díaz
Coordinador de la Unidad de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas del H.U.C.A. y Profesor Asociado de Ciencias de la Salud de la Universidad de Oviedo.

Coordina: Dr. Bernardino Díaz

Salas 1 y 2 del Auditorio Príncipe Felipe
Plaza La Gesta, s/n - Oviedo

Recepción de Asistentes: 09:00 h.

Inscripción gratuita:
Asociación Lúpicos de Asturias
C/ Instituto 17, 2º A Gijón
Telf.: 985 17 25 00 - Fax: 985 17 05 38
e-mail: lupusasturias@telefonica.net
web: www.lupusasturias.org

Ayuntamiento de Oviedo · Ayuntamiento de Gijón · Auditorio Príncipe Felipe · Rubló · Gobierno del Principado de Asturias · Gobierno del Principado de Asturias · Gobierno del Principado de Asturias · ALAS · cajAstur

Autora: Isabel González de Velandia

ENTREVISTA

María José Ramos Rubiera, Consejera de Presidencia, Justicia e Igualdad tiene una extensa trayectoria política que la llevó a desempeñar numerosos cargos, primero en el Ayuntamiento de Gijón y posteriormente en el Gobierno del Principado de Asturias. Es la principal impulsora de instituciones y políticas relacionadas con las mujeres, tales como el *Instituto Asturiano de la Mujer,* el *Consejo Asturiano de la Mujer,* la *Red Regional de Casas de Acogida del Principado de Asturias,* el *Plan del Principado de Asturias para Avanzar en la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres* y el *Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia de Género.*

P. Tal y como desde la COMISIÓN DE LA MUJER de COCEMFE-ASTURIAS hemos constatado ¿Qué nos puede decir sobre la realidad de que en Asturias se sigan produciendo situaciones de desigualdad entre las mujeres con discapacidad en relación con los hombres que se hallan en la misma situación?

La desigualdad entre hombres y mujeres es un fenómeno estructural que afecta a todas las mujeres. En el caso de las mujeres con discapacidad, es cierto que la situación se complica aún más, ya que están sometidas a múltiples factores de discriminación. Hemos avanzado mucho pero está claro que la desigualdad persiste y que aún nos queda mucho camino para alcanzar la igualdad real.

P. Ante lo expuesto anteriormente ¿en qué aspectos son más relevantes estas desigualdades?

Las desigualdades afectan a todos los ámbitos de la vida. Los múltiples factores de discriminación que afectan a las mujeres con discapacidad hacen que éstas sean más vulnerables y tengan, por tanto, más dificultades, más barreras, para conseguir objetivos de vida esenciales. Las mujeres con discapacidad tienen mayores cotas de desempleo, carencias de educación, mayor riesgo de padecer abuso sexual y violencia de género.

"Los múltiples factores de discriminación que afectan a las mujeres con discapacidad hacen que éstas sean más vulnerables y tengan, por tanto, más dificultades, más barreras, para conseguir objetivos de vida esenciales. Hemos avanzado mucho pero está claro que la desigualdad persiste y que aún nos queda mucho camino para alcanzar la igualdad real".

P. Dada su larga experiencia, su conocimiento de primera mano y su trayectoria como impulsora de políticas destinadas a paliar las desigualdades de género, ¿cree que las mujeres con discapacidad son especialmente vulnerables en lo que se refiere a la violencia machista?

Efectivamente, las mujeres con discapacidad tienen mayor riesgo de sufrir violencia de género, la mayor dependencia del agresor las hace más vulnerables al aislamiento y en consecuencia al maltrato.

P. Pese a que ya se ha avanzado mucho en materia de igualdad, ¿qué medidas concretas e inmediatas deberían aplicarse en ese sentido para corregir las deficiencias que perviven históricamente?

Se ha avanzando mucho. Nuestra sociedad es hoy mucho más intolerante ante el maltrato y la desigualdad y las ad-

María José Ramos Rubiera

Consejera de Presidencia, Justicia e Igualdad del Principado de Asturias

ministraciones públicas hemos puesto estos asuntos en lo alto de la agenda política y articulando los instrumentos para hacer efectivos los derechos. **El Ministerio de Igualdad, por ejemplo, ha potenciado la accesibilidad de las personas sordas al teléfono 016,** ha editado folletos sobre violencia de género en Braille y aplicado sistemas de visibilidad de su web para personas con discapacidad visual.

En Asturias, a la hora de diseñar el **Centro de Atención Integral a Mujeres Víctimas de Violencia de Género, la Casa Malva,** hemos tenido en cuenta las diferentes necesidades de las posibles usuarias. Así, contando con la opinión y el asesoramiento del CERMI, hemos construido una instalación totalmente accesible, con apartamentos adaptados las diferentes discapacidades.

Lo que tenemos que hacer es seguir por el camino trazado, trabajando para que las barreras que tienen las

mujeres discapacitadas se entiendan como un problema social cuya solución nos incumbe a todos y todas.

P. Vivimos en una sociedad que sufre un bombardeo continuo para que tengamos un físico "perfecto", con el consiguiente déficit de autoestima que ello genera en muchos casos. Para combatir los efectos perniciosos de esa presión social ¿qué mensajes habría que transmitir a las mujeres que no cumplen con los estándares establecidos?

El tratamiento y la utilización de la imagen y del cuerpo de las mujeres, tiene multitud de consecuencias negativas, no sólo para la autoestima, sino también para la salud, sobre todo de las mujeres más jóvenes y últimamente también de los chicos. Se trata además de un problema difícil de combatir dado el gran poder que la publicidad y los medios de comunicación tienen para difundir el modelo de "cuerpo perfecto" pero tenemos que ser capaces de trasladar a los y las más jóvenes que deben sentirse cómodos con sus cuerpos pero que han de cuidarse, quererse y, lógicamente, alimentarse bien y que las personas y la belleza están por encima de los cánones estéticos.

P. Los juzgados asturianos son competencia de su Consejería, y en este momento se están construyendo varios, como el de Gijón, ¿se están teniendo en cuenta los criterios de accesibilidad universal y diseño para todos? ¿Hay algún plan o previsión de adecuación a estos criterios de los juzgados ya existentes en nuestra Comunidad Autónoma?

Sí, y además en los ya construidos hemos realizado numerosas obras de adaptación de tal forma que ya están prácticamente rotas las barreras arquitectónicas en la mayoría de los juzgados existentes en Asturias.

P. Por si no le ha llegado la información nos gustaría mencionarle que desde la Comisión de la Mujer de Cocemfe Asturias se está trabajando en un "Plan de Humanización del Parto" para que las mujeres con cualquier tipo de discapacidad física u orgánica puedan recibir una atención, durante todo el período de gestación, acorde con sus necesidades específicas, derivadas de sus limitaciones funcionales, y que incluyen equipamientos totalmente accesibles, como las mesas de exploración ginecológica adaptadas, básculas, mamógrafos, ecógrafos, etc, así como formación específica para los diferentes profesionales que tratan a las mujeres durante este periodo de su vida. ¿Qué opinión le merece dicho proyecto?

Un Plan de Humanización del Parto de estas características es una muy buena iniciativa y en consonancia con el trabajo que desde la Consejería de Salud y Servicios

Sanitarios del Principado de Asturias se está realizando para favorecer la humanización del parto y el fomento de la lactancia materna en aplicación de la Estrategia nacional de atención al parto normal. Así, se persigue ofrecer a las gestantes sin factores de riesgo o con riesgo bajo, una asistencia al parto no medicalizado, con la mínima intervención posible, garantizando la vigilancia materno-fetal necesaria para evitar riesgos no deseados y respetando en todo momento el derecho a la autonomía, información e intimidad de la mujer, así como el derecho a estar acompañada por la persona que desee en todo el proceso de atención al parto.

P. Para terminar ¿nos puede comentar algún avance normativo, proyecto, plan, etc... que se esté contemplando desde la Consejería que Usted Preside que pueda beneficiar la igualdad de derechos de las personas con discapacidad a las que Cocemfe Asturias representa?

En el proyecto de Ley del Principado de Asturias para la Igualdad de Mujeres y Hombres y la Erradicación de la Violencia de Género, que este otoño comenzará a debatirse en la Junta General del Principado de Asturias, se ha incluido la integración del principio de igualdad entre mujeres y hombres en las políticas de bienestar social. En este punto se recoge la adopción de las medias oportunas para mejorar la calidad de vida de las mujeres de los colectivos desfavorecidos y se concreta el establecimiento de actuaciones específicas para las mujeres de colectivos que se encuentran en situaciones de especial dificultad o vulnerabilidad, como pudieran ser las mujeres con discapacidad.

GRUPO TUINSA
POLÍGONO DE SOMONTE
C/ José Llama Fernández, 32. Nave 12
C.P 33393 Sotiello – Gijón
Tlfno. 985 303 888 - Fax: 985 303 890
info@grupotuinsa.com
www.grupotuinsa.com

CENTROS morés
· Reprografía
· Impresión digital
· Cartelería
· Montajes
Marqués de San Esteban, 4 Gijón - Tel 985 356 247 · Fax 985 347 896
Ingeniero Marquina, 5 Oviedo - Tel 985 253 400 · Fax 985 257 321
www.mores.es

Potenciar la dependencia en momentos de crisis

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

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

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

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

Consideramos que en el objetivo de conseguir un modelo de crecimiento más equilibrado, mas sostenible y más intensivo en creación de empleo estable y de calidad, mas cualificado y no deslocalizable está el desarrollo e implantación de las infraestructuras y servicios que garantiza la ley de dependencia.

Somos conscientes de las muchas dificultades que la aplicación e implantación de esta ley genera, pero o conseguimos entre todos hacer el esfuerzo para conseguir lo que esta ley siempre pretendió o lo único que habremos conseguido es crear y universalizar una nueva prestación económica, que no va a dar respuesta a la necesidad.

Desde la entrada en vigor de la ley, se ha avanzado en la concepción, se ha aprobado normativa que viene a desarrollar la misma, pero aún queda mucho camino por recorrer, como es dar solución a la grandes diferencias territoriales, los problemas en la gestión del sistema, el retraso en la resolución de los expedientes, lo que pone en peligro el funcionamiento del Sistema, y el abuso generalizado de las prestaciones económicas.

En resumen podemos crear unos servicios sociales amplios y desarrollados de cobertura universal, prestar una atención en función de las necesidades reales de las personas o por el contrario, podemos hacer cumplir la ley bajo mínimos, es decir facilitar únicamente una prestación económica.

Cocemfe-Asturias pone en marcha un HOTEL DE ASOCIACIONES en Oviedo

Cocemfe-Asturias pone en marcha en Oviedo un Hotel de Asociaciones. La elección de esta ubicación responde al crecimiento constante de nuestra Confederación en estos últimos años, que en la actualidad aglutina a 25 asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica, y la constancia de la presencia de un importante número de las mismas en Oviedo y su entorno.

Esta importante actuación ha sido posible gracias al convenio de cesión de patrimonio realizado con el **Ayuntamiento de Oviedo** en 2008, por el que nuestra Entidad ha adquirido el uso y disfrute de tres locales ubicados en las inmediaciones del futuro Hospital Universitario Central de Asturias, concretamente en los números 2 y 4 de la Avenida de Roma, y en el número 4 de la calle Amsterdam, en un entorno ideal para el desarrollo de nuestra actividad, por su cercanía al HUCA (al cual se desplazarán de forma habitual las personas con discapacidad para acudir a consultas, pruebas, revisiones, tratamientos, etc.).

Para la adecuación de estos locales hemos contado con el apoyo de la Fundación ONCE a través del Plan de Prioridades, de la **Consejería de Bienestar Social y Vivienda**, y de la **Obra Social y Cultural de Cajastur**, que una vez más, tal como ya hiciera en su momento con el CAI de Cocemfe-Asturias en Viesques, **nos ha subvencionado el equipamiento**.

El Hotel de Asociaciones está situado en la avenida de Roma 4, al lado del futuro Hospital Universitario Central de Asturias. Dispone de 296 m² con la siguiente distribución: ocho despachos; para ser ocupados por nueve de nuestras entidades federadas una sala polivalente para celebrar asambleas, cursos y diferentes intervenciones y terapias y una sala de reuniones.

De los tres locales mencionados, el que ahora se pone en funcionamiento como Hotel de Asociaciones es el situado en la avenida de Roma 4, que dispone de 296 metros cuadrados con la siguiente distribución: ocho despachos; para ser ocupados por nueve de nuestras entidades federadas: F.Q, Cébrano, Adeapa, Aenfipa, Alcer, Accu, Alas, Ahemas y Neurofibromatosis (algunas de las cuales lo utilizarán como sede principal, y otras como delegación o punto de atención); una sala polivalente para celebrar asambleas, cursos y diferentes intervenciones y terapias y una sala de reuniones.

Desde Cocemfe-Asturias se ha puesto de manifiesto la necesidad e importancia de acercar nuestros servicios a nuestras asociaciones y paralelamente al mayor número de personas con discapacidad del Principado de Asturias, con el objetivo siempre presente de lograr la plena igualdad de todos los ciudadanos, independientemente de cuáles sean sus circunstancias personales o su lugar de residencia. Otro motivo importante que nos ha marcado el camino no es otro que buscar la **amortización de los escasos recursos materiales y personales** de los que disponemos y garantizar con ello la igualdad de oportunidades de todas las personas, el fomento de la autonomía personal y la eliminación de barreras así como el enriquecimiento mutuo con la experiencia y las buenas prácticas de las diferentes asociaciones que se ubican en dicho espacio e intentar dar estabilidad, e incluso mejorar, la situación laboral de los trabajadores de las distintas asociaciones, cuando no contribuir a la creación de empleo, con la premisa de priorizar la contratación de personas con discapacidad que cumplan el perfil profesional adecuado en cada caso.

En el último trimestre del año comenzará la segunda fase de las obras de adecuación del otro local de la calle Amsterdam 9, que albergará la **sede en Oviedo de Cocemfe-Asturias,** y contará con una sala de formación homologada. En este espacio se llevarán a cabo los cursos de formación programados cada año en el Plan Anual de Formación de Cocemfe-Asturias, y en el espacio habilitado para ello se prestará de forma continuada el servicio de orientación en materia de empleo que realiza el **SIL de Cocemfe-Asturias,** dirigido a cualquier persona con discapacidad demandante de empleo, al ser Cocemfe-Asturias el agente colaborador del S.P.E especialista en discapacidad en nuestra *COMUNIDAD AUTÓNOMA*. Otros de los servicios que se prestarán en dicho espacio será el de información y asesoramiento en materia social, accesibilidad y autonomía personal.

Nuestra ubicación en Oviedo hará posible que podamos incluir en nuestro campo de acción directo a un mayor número de municipios cercanos, como Siero, Llanera, Grado, Noreña, Morcín, Las Regueras y Bimenes. Se facilitará el desplazamiento de nuestros profesionales desde Oviedo a estos municipios, y permitirá la inclusión de las personas con discapacidad de los mismos en las actividades y proyectos llevados a cabo por Cocemfe Asturias y las asociaciones que la integran, sumándose a aquellos en los que ya estamos presentes de forma continuada, como Gijón, Oviedo, Avilés, Mieres y La Felguera.

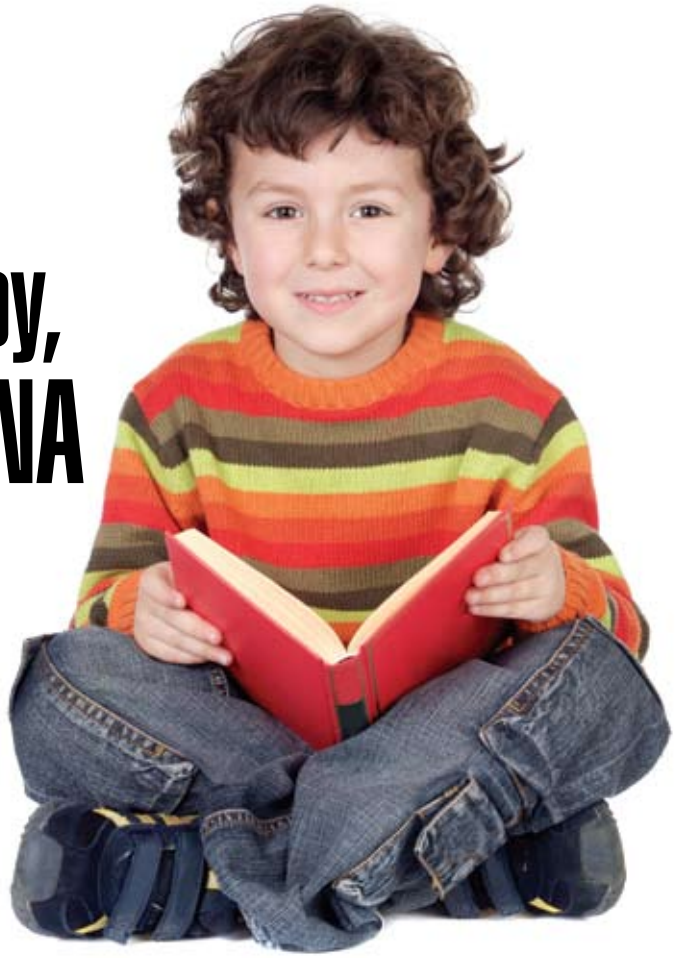
Por último, en el año 2011 se procederá a ejecutar las obras en el tercer local, avenida de Roma 2, que se convertirá en un gimnasio, donde se realizará el programa Mejora de Rehabilitación Continuada, que actualmente se está ejecutando en distintos Centros de Salud de Oviedo.

Desde Cocemfe-Asturias se ha puesto de manifiesto la necesidad e importancia de acercar nuestros servicios a nuestras asociaciones y paralelamente al mayor número de personas con discapacidad del Principado de Asturias, con el objetivo siempre presente de lograr la plena igualdad de todos los ciudadanos, independientemente de cuáles sean sus circunstancias personales o su lugar de residencia.

El hotel de asociaciones tiene 8 despachos y albergará las entidades de Cocemfe-Asturias.

El hotel se localiza en la avenida Roma, un entorno ideal para el desarrollo de nuestra actividad por su cercanía al nuevo HUCA.

Niños de hoy, ADULTOS DEL MAÑANA



La Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS dio respuesta a la necesidad de intervención en todos los sectores del ámbito educativo con la puesta en marcha durante el curso 2009-2010 de dos campañas Educativas, que se han consolidado en nuestra comunidad Autónoma como un referente y recurso socio-educativo de primera índole:

Jéssica García Brión
Trabajadora Social COCEMFE-ASTURIAS

EDUCAR PARA INTEGRAR

Por cuarto año consecutivo se ha vuelto a poner en marcha este Proyecto Socio- Educativo que se ha dirigido **a todo el alumnado de Primaria** de los colegios de Preferencia Motórica y Auditiva del Principado de Asturias. **La novedad** con respecto a años anteriores ha sido que se ha trabajado también con aquellos centros dotados de unidades de orientación propia donde COCEMFE-ASTURIAS ha intervenido no solo de manera grupal sino también individualizada en función de las necesidades específicas de cada alumno/a.

Los Centros Educativos que participaron en la misma fueron los siguientes:

- Colegio Público Peña Tú (LLanes).
- Colegio Público Cabueñes (Gijón).
- Colegio Público Jacinto Benavente (Gijón).
- Colegio Público LLoreu (Gijón).
- Colegio Público Río Piles (Gijón).
- Colegio Público Ventanielles (Oviedo).
- Colegio Público Gesta II (Oviedo).

Imagen correspondiente a la Campaña Escolar 2009-2010.

Este programa cumplió ampliamente el **objetivo** de acercar a los niñas y niñas el concepto de discapacidad en sus múltiples facetas, proporcionándoles las herramientas necesarias para que puedan actuar de una manera adecuada ante la presencia de una persona con discapacidad haciendo de los niños y niñas **personas dialogantes**, fomentando de esta manera valores de integración, tolerancia, respeto y empatía.

Como colofón de la campaña se entregará durante el mes de noviembre el Premio al Centro Colaborador, al Colegio Público Río Piles de Gijón, por la implicación y sensibilidad demostrada tanto por la Junta Directiva, Unidad de Orientación, Profesorado y sobre todo por el alumnado.

Para complementar las acciones formativas y prestar una atención integral a los niños y niñas con discapacidad, se proporcionó a lo largo del año escolar **Apoyo** en las actividades extraescolares programadas por el centro, para que dicho alumnado pudiera disfrutar del ocio y tiempo libre en las mismas condiciones que sus compañeros/as Como colofón de la campaña se entregará durante el mes de octubre el Premio al Centro Colaborador, al **Colegio Público Río Piles**, por la implicación y sensibilidad demostrada tanto por la Junta Directiva, Unidad de Orientación, Profesorado y sobre todo por el alumnado.

La Comisión de Educación de COCEMFE-ASTURIAS ha valorado muy positivamente la campaña escolar 2009-2010 ya que se realizaron un total de **120 dinámicas**, interactuando con más de 400 alumnos y alumnas, siendo un éxito tanto de participación como de resultados.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EL ÁMBITO EDUCATIVO

Este es el segundo año consecutivo que se pone en marcha este Proyecto, que la Comisión de Educación ha valorado como el año de su consolidación a la vista de los resultados obtenidos.

La acción se ha dividido en dos ejes fundamentales:

- Formación de Formadores, que se inició con el objetivo de formar en el ámbito de lo social acerca de los distintos conceptos de discapacidad, barreras arquitectónicas, sociales y de comunicación existentes en la comunidad. Para ello se trabajó en los Módulos de integración Social y Socio-sanitario de Gijón.

  Pero además para **complementar** esta formación a lo largo de este año académico se ha tutorizado a alumando derivado de estos módulos, facilitando una **formación integral en materia de discapacidad**

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

Ambos Proyectos han sido íntegramente financiados por la Consejería de Educación y Ciencia, llegando a la atención de más de 500 alumnas y alumnos y por lo tanto se puede afirmar que han sido un éxito tanto cualitativo como cuantitativo. **Por todo ello en el nuevo curso escolar seguiremos trabajando en la misma línea, con nuevas herramientas y con la ilusión de que los niños y niñas a los que nos dirigimos, en un futuro no muy lejano llevarán en su "equipaje" todas las enseñanzas que nuestros técnicos les trasladan.**

Por su capacidad de aprendizaje y teniendo en cuenta las edades a las que nos dirigimos, estamos seguros de que estamos contribuyendo a su formación como mejores personas y por lo tanto crearán y vivirán en una sociedad más justa y más humana donde las personas con discapacidad pasen desapercibidas. Ese día habremos conseguido nuestros objetivos.

FUNDACIÓN FAEDIS
PARA LA PROMOCIÓN DEL EMPLEO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

— Bolsa de empleo de personas con discapacidad

— Información y gestión de subvenciones y ayudas a la contratación de personas con discapacidad

— Asesoramiento en el cumplimiento de la cuota de reserva

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

faedis

6ª Fiesta de las asociaciones

La playa de Poniente de Gijón volvió a convertirse del 22 al 25 de julio en punto de encuentro de asociaciones, una gran plataforma desde la cual, y a lo largo de varios días, pudimos contar y transmitir a cuantas personas se pasearon por la explanada de la bahía gijonesa quienes somos y que hacemos, de una forma lúdica y en un ambiente veraniego, divertido y solidario.

El **Conseyu de la Mocedá de Gijón,** organizador del evento, puso a disposición de Cocemfe-Asturias una carpa con el fin de que pudieran tener presencia todas sus asociaciones miembro que así lo desearan.

PARA COCEMFE-ASTURIAS SUPONE ENCONTRAR FOROS EN LOS QUE HACER VISIBLE NUESTRA REALIDAD Y NUESTRO DÍA A DÍA A LA POBLACIÓN EN GENERAL, SIENDO LA FIESTA DE LAS ASOCIACIONES UNA OCASIÓN INMEJORABLE PARA CUMPLIR ESTOS OBJETIVOS.

Durante los cuatro días, varias asociaciones de **Cocemfe-Asturias, Alcer, Asempa, Accu, Uma , Amdas la Fonte, Ela Principado, Esclerosis, Fibrosis Quística y Ataxia,** participaron en esta gran reunión festiva, conviviendo con otras entidades asturianas como *Cruz Roja, la Fundación Secretariado Gitano* o la Asociación de Familiares y Personas con Enfermedad Mental, entre otras.

Las asociaciones de Cocemfe-Asturias ya mencionadas no sólo informaron, sino que repartieron obsequios, como bolígrafos, llaveros, viseras y globos, entre los transeúntes con la finalidad de dar a conocer sus entidades. También hubo quien se animó a llevar a cabo actividades como degustación de tartas y dulces, un rastrillo benéfico, y hasta enseñamos a jugar a los más pequeños al **juego de mesa "meMuevo",** con el que se trata de divulgar entre los niños y mayores la diversidad de la discapacidad y la importancia de la accesibilidad para que todos los espacios, edificios, bienes y servicios puedan ser disfrutados por todas las personas.

Todo ello aderezado con torneos deportivos de futbol, balonmano, basket, skate, exhibición de grafittis, charlas, talleres infantiles, hinchables, juegos interactivos, talleres de percusión, globoflexia, pintacaras, desfile de perros sin hogar , conciertos, etc... Por todo ello es indudable que la **VI Fiesta de las Asociaciones se ha ganado su lugar en el calendario de actividades de nuestra ciudad.**

Desde Cocemfe-Asturias queremos agradecer al Conseyu de La Mocedá la invitación, dada la importancia que para nosotros supone encontrar foros en los que hacer visible nuestra realidad y nuestro día a día a la población en general, siendo la Fiesta de las Asociaciones una ocasión inmejorable para cumplir estos objetivos.

Para el próximo año intentaremos acudir con propuestas y actividades novedosas que, a la par de informar sobre nuestra labor, trasladar nuestra realidad y reivindicaciones, contribuyan a entretener y divertir a los ciudadanos y ciudadanas que se acerquen a nosotros, haciéndoles partícipes de nuestra lucha por mejorar la calidad de vida de un porcentaje muy alto de la población, entre la cual todos nosotros estaremos en mayor o menor medida en algún momento de nuestras vidas.

mundoabuelo

LA TIENDA DE LAS GRANDES PERSONAS

Pequeñas ayudas, grandes soluciones

Higiene personal • Protección de la piel • **Wc / incontinencia**
Vestir y calzar • **Comunicación** • Alimentación y hogar • **Ocio**
Movilidad • **Baño** • Rehabilitación y evaluación • **Podología**
Alzheimer • **Accesibilidad y seguridad** • Mobiliario y descanso
Estimulación cognitiva • Bariatric y diabetes • **Salud y bienestar**
Órtesis y ortopedia técnica • **Enfermedades neurológicas**
Infantil

Venta y alquiler

Más de 5000 referencias

OVIEDO

C/ San Mateo, 2
(Rotonda San Lázaro)
985 22 88 00

GIJÓN

C/ Ramón y Cajal, 20
984 44 96 96

Descuentos especiales para socios de COCEMFE Asturias

un verano SIN BARRERAS

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) y la **Fundación "La Caixa"** un año más han firmado un convenio de colaboración para desarrollar el Proyecto "Un verano sin barreras" durante el mes de julio del presente año. Una iniciativa inspirada en los principios de promoción de la autonomía personal de las personas con discapacidad física y orgánica, y cuyo objetivo es el de fomentar la autonomía de estas personas.

El programa se concreta en un servicio de transporte adaptado para facilitar a las personas con limitaciones de movilidad el acceso a diversas actividades, culturales, sociales, y lúdico-recreativas, programadas y desarrolladas por las entidades pertenecientes a COCEMFE durante el mes de julio.

COCEMFE se comprometió con este convenio a la organización de actividades, la coordinación del servicio de transporte y a dotar al servicio de transporte con un servicio de acompañantes, cuando fuera necesario, que faciliten el desplazamiento de las personas con discapacidad física y orgánica que lo precisen.

Por su parte, la **Fundación "La Caixa"** se comprometió a proveer durante el mes de julio un servicio de transporte adaptado, con conductor, para posibilitar la asistencia de los interesados a las actividades que organizaron las entidades de COCEMFE.

En Asturias este servicio se prestó a los residentes de los recursos convivenciales de Cocemfe-Asturias, localizados en el *Centro de Atención Integral de Viesques Gijón* y en la *Vivienda con Apoyo de la Felguera,* por entender que por su limitada autonomía personal eran los más beneficiados por el mismo.

Por tercer verano consecutivo, los usuarios de ambos centros han podido disfrutar, **gracias a los dos vehículos de transporte adaptado que La Caixa** puso a disposición de Cocemfe-Asturias, de actividades de ocio y tiempo libre, como excursiones, visitas a museos, senderismo, playa, y otras actividades lúdicas y culturales a las cuales ellos han decidido asistir, previa planificación conjunta con los profesionales competentes.

Durante el mes de julio los **usuarios de la vivienda de la Felguera,** acompañados en todo momento por personal cualificado, pudieron bañarse en la playa de Poniente (Gijón) a bordo del anfibuggy, ir de excursión a Ribadesella, hacer la Senda del Oso, dar un paseo por Candás, Salinas, Luanco y el Parque Principado, acudir al Festival de la Sidra de Nava, visitar el aeropuerto de Asturias, la Semana Negra de Gijón, el Parque de Bomberos y el Carmín de la Pola.

Por su parte, **los residentes del CAI de Viesques** visitaron el Acuario de Gijón, el pantano de Trasona, la playa de la Espasa en Colunga, la Senda del oso, la fábrica el Gaitero en Villaviciosa, la Campa Torres, la Carballera de Granda, el Fontán, el Museo Jurásico de Colunga, Luanco, Parque Principado y el Parque del Lauredal de Gijón. Pudieron asistir a las Fiestas del Carmín en Pola de Siero, Deva y la Providencia de Gijón. Asimismo, los usuarios de la vivienda de la Felguera, visitaron las instalaciones del CAI de Viesques en Gijón y a sus residentes, con los que compartieron alguna de las actividades,

como el paseo por la Senda del Oso o la visita a Parque Principado.

La experiencia ha sido valorada como satisfactoria por la mayoría de los usuarios del programa y las salidas han sido perfectamente planificadas, ya que todos los participantes tienen la movilidad reducida, siendo muchos de ellos personas con gran discapacidad y usuarios de sillas de ruedas. Ante esta circunstancia, y aunque desde Cocemfe-Asturias y sus asociaciones se trabaja constantemente para que en un futuro no muy lejano esto no sea así, actualmente no se puede correr el riesgo de encontrarnos en nuestro destino elegido con las indeseables y consabidas barreras que limitan la libre circulación y por ello el conocimiento previo del lugar que se va a visitar es *IMPRESCINDIBLE*.

Con la información facilitada por la **OTA (Oficina Técnica de Accesibilidad)** de Cocemfe Asturias se han podido planificar las excursiones, conociendo de antemano las características concretas de los espacios y lugares que se iban a visitar, pues nuestros técnicos disponen de dicha información al haber evaluado "in situ" su accesibilidad con anterioridad. Aunque la mayoría de los lugares no presentaron problemas para que las personas de los recursos convivenciales pudieron acudir a los mismos, nos gustaría resaltar como en algunos casos el disfrute ha sido parcial al no resultar accesibles la totalidad de los espacios y servicios existentes y de esta manera las personas que acudieron a los mismos no pudieron disfrutarlos con autonomía, seguridad y comodidad como el resto de la personas que no tiene ninguna limitación Ejemplo: En la **Semana Negra**, los chiringuitos situados en la arena de la playa no resultaban accesibles, la Playa de Poniente de Gijón carece de aseos y vestuarios adaptados para cambiarse después del baño, o la playa de Salinas, que pese a disponer de aseo adaptado no tiene las ayudas técnicas necesarias para su adecuada utilización al carecer de una barra de apoyo, y como consecuencia las personas que se bañaron han tenido que cambiarse a la vista de todos, con la consiguiente falta de intimidad y sensación embarazosa para cualquier persona.

A pesar de estos inconvenientes puntuales, lo cierto es que la experiencia ha resultado altamente positiva en la percepción de los participantes y de sus acompañantes. Desde Cocemfe Asturias esperamos poder seguir contando con este programa durante muchos años y que cada vez sea más real que todas las personas podamos disfrutar, sin discriminación de ninguna clase, de las innumerables maravillas de nuestra querida Asturias, por ello seguiremos reclamando y denunciando a la Administración todos los cambios que se ha de acometer para conseguir una **ASTURIAS ACCESIBLE para TODAS LAS PERSONAS**.

Primera visita del Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad al CAI de Cocemfe-Asturias

El siete de septiembre pasado, el nuevo Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad, Luis Miguel Fernández Romero, realizó una visita oficial al Centro de Atención Integral para Personas con Discapacidad Física y Orgánica Gravemente Afectadas en el Principado de Asturias, situado en el barrio de Viesques de Gijón.

En la misma estuvo acompañado por Mónica Oviedo, Vicepresidenta de Cocemfe Asturias y **Ana Mª Boullosa, Secretaria de Finanzas, en representación del Comité Ejecutivo** junto con otros representas de la Confederación, así como **la directora del Centro, Lely García Maza**.

En el transcurso del recorrido por las dependencias del CAI, **Luis Miguel Fernández Romero** pudo comprobar el alto nivel de prestaciones e instalaciones del Centro pionero en Asturias en atención integral para personas con discapacidad física y orgánica gravemente afectadas, que lleva en funcionamiento desde noviembre de 2007.

Posteriormente, el Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad mantuvo la primera reunión de toma de contacto tras su nombramiento con los representantes de Cocemfe-Asturias. En la misma se le expusieron las reivindicaciones y necesidades más importantes de las veinticinco Asociaciones que actualmente están integradas en Cocemfe-Asturias, principalmente referidas a la **financiación** de las Entidades No Lucrativas (ENL), los plazos de abono de las subvenciones, la Accesibilidad Universal y el Diseño para Todos, la necesidad de Equipos Multidisciplinares para la atención a los diferentes tipos de discapacidad, así como el apoyo a la Investigación, la adopción de medidas de acción positiva en materia de Empleo de personas con Discapacidad, y todas aquellas que permitan a las personas con discapacidad disfrutar de los mismos derechos que el resto de la ciudadanía.

Asimismo, durante la reunión, el Director de la Agencia Asturiana para la Discapacidad recibió explicaciones detalladas acerca de los Programas y Servicios que actualmente ofrece Cocemfe-Asturias, a través de sus distintas áreas, así como los Retos de Futuro de la Entidad, **cuyos principales escollos están relacionados con las dificultades de financiación provocadas por la actual crisis económica,** que en ocasiones suponen excesivos recortes, con los consiguientes perjuicios para las personas más desfavorecidas y vulnerables de nuestra sociedad, las cuales están recibiendo históricamente unos servicios y prestaciones por parte del movimiento asociativo y en estos momentos todos nos preguntamos **¿Qué va a pasar con el tercer sector?**

De izda. a dcha. Lely García, Mónica Oviedo y Luis Miguel Fernández.

COCEMFE-ASTURIAS

Formar en la DIVERSIDAD

El responsable de la Oficina Técnica de accesibilidad, *David Fernández,* impartió un curso el pasado 20 de octubre sobre la eliminación de barreras en establecimientos turísticos: normativas, incidencias, la importancia del trato y de la sensibilización en las empresas turísticas...

El curso forma parte del programa de formación del Instituto de Administración Pública Adolfo Posada, y estuvo dirigido al personal y técnicos de la Consejería de Cultura y Turismo.

La Jornada se desarrolló bajo el epígrafe **"Aplicación de la Ley de Accesibilidad y de la Normativa de Energías Renovables en los Establecimientos de Turismo del Principado de Asturias"**, y se realizó en la sede del propio Instituto Adolfo Posada. Cocemfe-Asturias consideró de suma importancia que se trabajara integrando todo tipo de discapacidad, con el fin de tener una visión más amplia de la compleja diversidad de la discapacidad, al tiempo que se trate de conseguir que los alumnos asistentes adquieran una mejor formación de las diferentes realidades a través también de las diferentes discapacidades.

Tras la exposición en profundidad por parte de Cocem-fe Asturias, se celebró una mesa redonda sobre el tema global "de la diversidad".

La Mesa de la Diversidad estuvo integrada por varios invitados, representantes de otras entidades del ámbito de la discapacidad, como la Once, Apada, Fesopras y Aptaa, que expusieron distintas situaciones vividas por las personas con diversas discapacidades (físicas, auditivas y visuales) cuando se dirigen o están disfrutando de un establecimiento turístico.

Asimismo se llevaron a cabo talleres prácticos, tales como el manejo de sillas de ruedas y subtitulado en directo, en los que los alumnos pudieron ponerse en el lugar, de una forma real, de las personas con discapacidad.

Con ello se ha intentado informar, formar y, sobre todo, debatir, para lograr que las personas que acuden como alumnos participasen y dialogaran con los integrantes de la Mesa de la Diversidad con el objetivo de acercar a estos profesionales a las situaciones que habitualmente les ocurren a las personas con discapacidad en los establecimientos de hostelería y de ocio en general.

Apoyamos firmemente todas aquellas acciones encaminadas a difundir y concienciar sobre estas realidades, como primer paso para su solución.

Red de Centros RETADIS para la accesiblidad personal

Por Carlos Gutiérrez. Técnico de Formación del SIL

Haciendo un poco de historia respecto al Proyecto Retadis **Cocemfe-Asturias,** consciente de la importancia que para las personas con discapacidad supone tanto la formación como el acceso a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y con la finalidad del acercamiento a éstas, firmó un convenio de colaboración con la Fundación Telefónica, la participación de Cocemfe en el Proyecto **"Red Territorial de Ordenadores Adaptados a las Personas con Discapacidad" RETADIS,** enmarcado en el Plan Avanza, de ámbito nacional.

Las actividades dieron comienzo en el ya lejano junio de 2007 y aquí estamos a finales de 2010 con un nuevo proyecto al albur del anterior pero más ambicioso e innovador si cabe: La ***Red de Centros Retadis Para La Accesibilidad Personal.*** La pretensión del mismo es aprovechar la red RETADIS para implementar una red de USUARIOS PERSONALES que dispongan en su hogar, o en sus desplazamientos individuales, de dispositivos adaptados que cubran sus necesidades de comunicación y disfruten de las facilidades que ofrece la red en cuanto a formación y asistencia técnica. El plazo de duración de este nuevo proyecto es hasta diciembre del año 2011.

Para poder acceder como usuario personal a la Red, se inició un proceso de preselección de candidatos en toda España que pasaron a una segunda evaluación más concreta y personalizada. Debiendo cumplir unos requisitos previos y describiendo las necesidades de comunicación de accesibilidad al ordenador. Finalmente se constituyó un Comité de Selección con la participación de expertos del CEAPAT, de los expertos de los Centros Autonómicos y representantes de la Fundación Telefónica además de la participación de un representante del Ministerio de Industria para asegurar la independencia del proceso, hasta conseguir los 50 usuarios para toda España.

Las adaptaciones que se enviarán a los usuarios personales distribuidas y delimitadas por tipologías son las siguientes:

- 5 Instalaciones para ceguera y deficiencias visuales.
- 5 Puestos portátiles para usuarios con Tablet PC.20.
- 20 Instalaciones para discapacidades físicas y sensoriales.
- 20 Instalaciones para problemas de aprendizaje y comunicación alternativa.

El proceso de selección de los 50 candidatos finalizó en julio y en septiembre se han comenzado a hacer las primeras instalaciones y envíos de los equipos al hogar de los Usuarios Personales. Las instalaciones se irán realizando progresivamente, de forma teledirigida o presencial.

A medida que los usuarios se encuentren en disposición irán entrando en la comunidad virtual de RETADIS puesto que para las 50 personas seleccionadas se ha abierto una sección en la página web del **proyecto RETADIS (www.retadis.es)** en la que dispondrán de todas las facilidades de la red y encontrarán asistencia técnica remota o podrán establecer comunicación entre ellos los correspondientes usuarios de los 26 Centros Autonómicos que ya forman parte de la red RETADIS.

Cocemfe-Asturias ha incorporado a la Red de Usuarios Personales a tres candidatos de los 50 totales, siendo una de las comunidades con Centros Autonómicos de Referencia con mayor número de usuarios incorporados al Proyecto.

Cocemfe-Asturias ha incorporado a la Red de Usuarios Personales a tres candidatos de los 50 totales, siendo una de las comunidades con Centros Autonómicos de Referencia con mayor número de usuarios incorporados al Proyecto.

Desde Cocemfe-Asturias entendemos que el conocimiento y acercamiento a las TICs repercute en la mejora en la calidad de vida de las personas que las manejan, así como el acceso a la formación y el empleo, por ello seguiremos trabajando en todos aquellos proyectos que hagan realidad lo antes mencionado.

tu proyecto, nuestro compromiso

Desde el principio, desde que tu idea nace.
Tu ilusión y tus ganas nos mueven para que consigas hacer todo lo que te propongas.
Porque fomentando la cultura emprendedora nuestra sociedad es una sociedad viva, mejorando el desarrollo social y económico de nuestra comunidad autónoma.

FORMACIÓN | ASESORAMIENTO TÉCNICO | APOYO FINANCIERO

www.emprendeastur.net

Programa de Fomento CULTURA EMPRENDEDORA

ACEBA
ACUERDO PARA LA COMPETITIVIDAD, EL EMPLEO Y EL BIENESTAR DE ASTURIAS
2008-2011

HECHO AQUÍ, EN ASTURIAS

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE INDUSTRIA Y EMPLEO

Apoyo y Cuidados
para la calidad de vida en Asturias

Entre la amplia variedad de servicios que Cocemfe-Asturias ofrece, queremos presentar los ofertados por la empresa Apoyo y Cuidados. Para conocer a fondo sus características nos hemos dirigido a una de las trabajadoras sociales responsables de la misma.

¿QUÉ ES APOYO Y CUIDADOS?

"Apoyo y Cuidados" es una empresa de Ayuda a Domicilio especializada e integrada dentro de la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias.

Es una empresa con amplia trayectoria profesional, formada en discapacidad y dependencia por un equipo de profesionales titulados y con reconocida experiencia profesional, todos ellos coordinados por una Trabajadora Social.

¿CUÁLES SON LOS SERVICIOS QUE OFRECE Y A QUIÉN VAN DIRIGIDOS?

Entre los servicios que ofrece esta empresa están los de atención a personas mayores, personas con discapacidad, niños, enfermos en proceso de recuperación, acompañamiento hospitalario diurno y nocturno, realización de tareas domésticas...

En cuanto a la atención que se presta, ésta se da indistintamente dentro del domicilio (acompañamiento, aseo, movilizaciones, cambios de pañal...), así como en el exterior (paseo, acompañamiento a gestiones, consultas médicas, actividades de ocio...

El servicio de canguro abarca todo tipo de actividades: aseo, ayuda a la alimentación del menor, acompañamiento y recogida del colegio, acompañamiento a la realización de actividades de ocio y tiempo libre, servicio de acompañamiento nocturno...

Otro de los servicios que presta "Apoyo y Cuidados" es el de realización de tareas domésticas (limpieza, plancha, etc.) así como, servicio de peluquería y estética a domicilio.

También prestamos el servicio de selección de personal, en el que un grupo de profesionales de la empresa realiza las entrevistas a las posibles candidatas, así como las gestiones de la contratación (realiza el contrato, tramita el alta en la Seguridad Social, realiza las nóminas, etc.) con la peculiaridad de que en esta modalidad de contratación es el cliente el que figura como contratante, y no la empresa.

¿QUÉ DESTACARÍAS DE LA EMPRESA?

Cabe destacar que en "Apoyo y Cuidados" todas las trabajadoras tienen formación reglada, así como una amplia especialización en discapacidad y dependencia.

ayuda domiciliaria es Calidad de Vida

para personas con discapacidad, personas mayores, niños,
enfermos en proceso de recuperación...
servicios a medida a cargo de profesionales de alta cualificación
y experiencia en el sector

¡CONSÚLTANOS, SOMOS EXPERTOS!

APOYO Y CUIDADOS

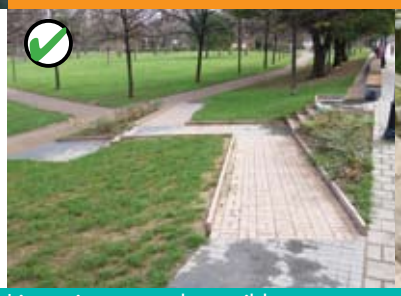
985 39 16 33

COCEMFE ASTURIAS

areasocial@cocemfeasturias.es

BUENAS Y MALAS PRÁCTICAS
EN ACCESIBILIDAD

OFICINA TÉCNICA DE ACCESIBILIDAD
para la Edificación, Urbanismo y Transporte


Itinerario peatonal accesible.

Mal acceso al puente.

Fuente accesible.

Teléfonos: 985 396 855 / 985 396 913 - accesibilidad@cocemfeasturias.es

En serCAPAZ estrenamos esta nueva sección con el objetivo de utilizarla como foro de denuncia de aquellas malas prácticas que constituyan una vulneración de los derechos de las personas con discapacidad (en especial aquellas con movilidad reducida) en materia de accesibilidad. Estas malas prácticas dificultan el libre tránsito de las personas y el disfrute del las prestaciones y servicios en igualdad de condiciones.

Asimismo, debemos **reconocer** y agradecer públicamente las actuaciones encaminadas a suprimir las barreras, arquitectónicas, urbanísticas, del transporte y de la comunicación, que se están llevando a cabo y con ello hacer visibles los beneficios que la accesibilidad tiene para todas las personas.

Trimestralmente publicaremos en esta sección todas aquellas noticias recibidas en nuestra **OTA (Oficina Técnica de Accesibilidad)** por parte de las distintas Asociaciones integradas en COCEMFE-ASTURIAS, pero también las remitidas por cualquier ciudadano con o sin discapacidad responsable, solidario y con ganas de que se produzca un cambio en su entorno y que este se convierta en un ENTORNO SIN BARRERAS.

Buscamos que este espacio sea lo más PARTICIPATIVO posible y desde aquí animamos a todas las personas, con discapacidad o sin ella, a darnos a conocer aquellas situaciones con las que se encuentran en el día a día y les limitan su libertad, autonomía y usabilidad, aportando una foto, y un texto explicativo (no muy extenso) También esperamos recibir las mejoras que hayan observado en materia de accesibilidad y que publicaremos como ejemplo de buenas prácticas.

Un paso de peatones con bordillo sin rebajar.

El objetivo último de esta sección es conseguir entre todos CIUDADES y PUEBLOS ACCESIBLES, ESPACIOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE ACCESIBLES, ESCUELAS ACCESIBLES, CENTROS DE TRABAJO Y FORMACION ACCESIBLES, etc... y que en algún momento (no muy lejano) las personas con discapacidad "pasen desapercibidas" allí donde hayan decidido realizar su proyecto de vida.

Un vado mal rebajado.

Señalización de obra mal ubicada.

Para colaborar en esta sección pueden contactar con nosotros a través de la siguiente dirección de correo electrónico: **accesibilidad@cocemfeasturias.es**

BUENA PRÁCTICA

Hace unos meses, **COGERSA** estableció en el barrio de Las Campas de Oviedo este Punto Limpio de reciclaje de papel, vidrio y plástico. La asociación FRATER se ha puesto en contacto con Cogersa para comunicarle la no accesibilidad de la instalación. Tenemos que decir que fuimos atendidos amablemente, y con toda celeridad procedieron a subsanar la deficiencia colocando una rampa de acceso para que cualquier persona con dificultad de desplazamiento (en especial los usuarios de silla de ruedas) puedan utilizar este punto limpio, tal como se puede apreciar en la foto.

Por ello queremos agradecer a **COGERSA** su receptividad y eficiencia, al tiempo que animamos al resto de las entidades públicas y privadas que sigan su ejemplo y contribuyan a derribar las barreras que aún se levantan entre las personas con discapacidad y las actividades de la vida cotidiana.

Ana Mª Boullosa García.
Presidenta de Frater

MALA PRÁCTICA

Dentro de las ciudades y pueblos de Asturias nos encontramos con mobiliario urbano (bancos, farolas, fuentes, papeleras, etc…) que en ocasiones como la que aquí denunciamos está situado en espacios no accesibles para todas las personas

La accesibilidad es una cadena en la cual es tan importante la accesibilidad del mobiliario como donde se ubica. En este caso se ha colocado una papelera entre una farola y un seto, en el espacio que separa las plazas de aparcamiento y por ello se impide o dificulta el acercamiento a la misma y su usabilidad por una parte de la población.

Con esta denuncia queremos demostrar que las actuaciones se han de realizar con "sentido común" y para todos los ciudadanos, independientemente de las circunstancias personales de cada uno.

Con un **PLAN INTEGRAL DE ACCESIBILIDAD** implantado en cada Municipio y una Comisión de Accesibilidad activa, la cual sea informada de las actuaciones a llevar a cabo, situaciones como esta no tendrían lugar.

XVII DESCENSO del Sella Adaptado

Texto: José Alberto Álvarez García. Presidente de FEDEMA

El XVII Descenso del Sella en su versión adaptada para personas con discapacidad física tuvo lugar el domingo 1 de Agosto con la participación de 101 deportistas de la práctica totalidad de Comunidades Autónomas y coronó por cuarto año consecutivo al joven Jonás García, el cuál, este año acompañado por su hermana María García estableció además un nuevo record de la prueba, al cubrir el tramo competido en 24:40,70, casi 18 segundos menos que la anterior marca que él mismo ostentaba del Sella del 2006.

Como en todas las ediciones, el Sella Adaptado tuvo dos tramos, el primero no competitivo, llevó a los participantes desde la salida en Arriondas en las instalaciones de la Escuela Asturiana de Piragüismo hasta Llordón, unos 11 kilómetros, donde se produjo un avituallamiento y el reagrupamiento de los participantes. A las 10:15 ya comenzaron a surcar el río las primeras embarcaciones y en apenas 45 minutos, las más de 120 canoas que competían o acompañaban en el Descenso, ya estaban comprobando el magnífico estado del agua del Sella de este año.

El estrecho paso del primer rabión tras la salida fue el punto más emocionante de la prueba y el que produjo algún que otro chapuzón de los participantes de alguna canoa, rápidamente incorporados a la prueba por los efectivos de seguridad allí presentes.

Los 5 kilómetros hasta el puente de FEVE en Llovio dieron como vencedores a los citados **Jonás y María García,** a los que siguieron en segundo lugar a 19 segundos, **José Andrés Blanco y Claudio Álvarez,** y en tercer puesto a 1 minuto y 6 segundos, **Pablo González y Carlos González,** todos ellos de la clase A, reservada a los que no tienen lesión medular. Los de esta categoría precisamente, la B, tuvieron a la pareja Omar Ortiz y José Carmona a sus vencedores, invirtiendo un tiempo de 28:11,02, a los que siguieron Fernando Álvarez y Arturo Villarrubia a 7 segundos y Aitor Martínez y Enrique Puig a 1 minuto y 10 segundos, para completar el podium.

En la carpa situada al lado del Restaurante La Ribera, los participantes recibieron distintos regalos así como el tradicional diploma que les acredita su participación en el Sella, para luego comenzar el acto de entrega de trofeos y la imposición de los chalecos y monteras piconas a las tres primeras parejas clasificadas en cada categoría. En este acto, estuvieron acompañando al Presidente de FEDEMA, *D. José Alberto Álvarez,* la Gerente de la Sociedad Regional de Turismo del Principado de Asturias, *Dña. Noelia Menéndez,* la Concejal del Ayuntamiento de Ribadesella, *Dña. Beatriz Sordo,* el Concejal del Ayuntamiento de Parres, *D. Jorge Villar,* la representante de la Fundación Alimerka, *Dña. Laura Pérez,* el Vicepresidente de la Federación de Piragüismo del Principado de Asturias, *D. José Antonio Modino* y el Presidente del Comité Organizador del Descenso Internacional del Sella, *D. Emilio Llamedo.* Además, se contó con el lujo de la presencia de los piragüistas **Saúl Craviotto** y **Carlos Pérez Rial "Perucho",** *campeones Olímpicos en Pekín, campeones del Mundo, de Europa y de los Juegos del Mediterráneo.*

Los agradecimientos institucionales desde FEDEMA y en especial al operativo de seguridad de **Bomberos de Asturias** y de las **Agrupaciones de Protección Civil de Llanes y Piloña,** y al **voluntariado,** se llevaron la ovación de los presentes antes de comenzar la tradicional comida de hermanamiento.

El Sella Adaptado contó con el patrocinio del Gobierno del Principado de Asturias a través de sus *Direcciones Generales de Deportes y Turismo,* y de la *Consejería de Bienestar Social y Vivienda,* de los **Ayuntamiento de Ribadesella, Cangas de Onís y Parres, Cajastur, El Corte Inglés, Telecable, Fundación Alimerka y Aguas de Fuensanta,** siendo **organizado por FEDEMA,** la Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Física del Principado de Asturias.

Universidad Técnica de Cocemfe

El pasado mes de junio arrancaba la X edición de la Universidad Técnica, puesta en marcha por Cocemfe a través de su Área de Empleo y Formación, con la colaboración de Fundación Once, y lo hacía avalada tanto por la amplia acogida que han tenido las anteriores ediciones como por la positiva valoración que de cada una de ellas se ha hecho, consolidándose esta actividad como uno de los proyectos fundamentales de Cocemfe.

Durante las últimas ediciones, la Universidad Técnica viene desarrollándose en Toledo, en el magnífico entorno del Castillo de San Servando, un lugar privilegiado desde el punto de vista paisajístico y cultural, cuyos accesos internos son totalmente accesibles, además de disponer de varias habitaciones para personas usuarias de silla de ruedas.

Toledo es también un punto de encuentro, de convivencia e interacción con otras entidades de nuestra organización, una oportunidad única para el intercambio de de experiencias, información, ideas, creatividad y unificación de criterios entre los representantes de las entidades de Cocemfe de toda la geografía nacional, algo que, a nuestro juicio, resulta altamente enriquecedor.

Personal directivo de Cocemfe-Asturias, así como técnicos de todas las áreas de trabajo, representantes de la Comisión de la Mujer y del CEE Grupo Iniciativas pertenecientes a nuestra Confederación, participaron a lo largo de estos diez años en varias de las acciones formativas que la Universidad Técnica de Cocemfe pone al servicio de sus entidades. Concretamente, este año desde Asturias participamos en tres módulos formativos específicos. Al primero de ellos, titulado "La Comunicación en la Era Digital" acudió un técnico del Área de Comunicación. Un responsable del Grupo Iniciativas participó en el denominado "Los retos del Tercer Sector ante la crisis" Integral, y por su parte, la vicepresidenta de Cocemfe-Asturias asistió al curso sobre "Planificación en el desarrollo individual a Dirigentes".

"La formación continua es una prioridad estratégica, para el desarrollo personal y de las organizaciones, capaz de potenciar la eficacia y eficiencia de los participantes", destaca el presidente de la entidad, **Mario García**, dictada por los continuos avances científicos y las innovaciones en materia de nuevas tecnologías, al igual que las novedades legislativas y normativas sobre la discapacidad. Ello hace que seamos muy conscientes de la necesidad que tenemos de avanzar en la mejora continua de la calidad del conjunto de los servicios que ofrecemos a nuestras entidades federadas, y en definitiva, a las personas que las integran y que constituyen nuestro principal grupo de interés, constituido por las personas con discapacidad física y orgánica.

Para ello, es preciso que los técnicos estén altamente cualificados y capacitados y que sepan hacer frente a los retos que estos cambios conllevan. La formación se convierte así en un medio indispensable para alcanzar este objetivo y en un elemento estratégico para mejorar los resultados de las organizaciones.

La amplia gama de programas que ofrece esta 10ª Edición están destinados a formar y reciclar a distintos destinatarios de nuestra Organización, como son el Equipo Directivo, el Equipo Técnico y el voluntariado y personal colaborador.

Todo ello con el fin general de adquirir los conocimientos específicos y transversales aplicables en el trabajo cotidiano de los participantes, que incluyen, entre otros valores, la incorporación de habilidades como la apertura al cambio, la búsqueda de la calidad, la autonomía, la creatividad y el trabajo en equipo. Asimismo es necesario plantear la metodología que garantice una formación dinámica continua, que incida en la productividad del trabajo, al mismo tiempo que ayude a aplicar de forma práctica los conocimientos al puesto de trabajo y que estos puedan transferirse al resto de personas del mismo entorno laboral.

Así pues, desde estas páginas queremos animar a nuestras Asociaciones Federadas a participar en esta enriquecedora actividad formativa, que tantas ventajas y oportunidades puede ofrecer para seguir progresando en el desempeño de nuestras tareas, y con ello cumplir mejor los objetivos que constituyen nuestra razón de ser: conseguir la mejora continua de las condiciones de vida de las personas con discapacidad.

FEDEMA

XIV TROFEO SAN MATEO - CIUDAD DE OVIEDO DE HALTEROFILIA ADAPTADA

Por José Alberto Álvarez García. Presidente de FEDEMA

El Palacio Municipal de Deportes de Oviedo acogió este sábado la cuarta y última prueba puntuable para el Campeonato de España 2010 de Halterofilia Adaptada, con la disputa del tradicional Trofeo "San Mateo - Ciudad de Oviedo" que cumplió su décimo cuarta edición.

Tras las pruebas de Ferrol, Gerona y Alcorcón, la de Oviedo daba opciones hasta a seis levantadores de optar al podium del "Campeón de Campeones" y las marcas logradas acreditaron un excelente estado de forma de todos ellos.

No obstante, las féminas se convirtieron en las grandes protagonistas, ya que la asturiana **Loida Zabala lograba mejorar su propio record nacional en la categoría de hasta 48 Kg, con un levantamiento de 96 Kg en la barra** (el anterior, 95 Kg en la prueba de Alcorcón de este año), y la catalana Montse Alcoba hacía lo propio en la categoría de hasta 75 kilos, con una marca de 90 Kg (en mayo del 2008 había logrado 75 Kg). Ambas estuvieron presentes en el Mundial celebrado en Kuala Lumpur (Malasia), donde finalizaron quintas en sus respectivas categorías. Zabala y Alcoba ocuparon el primer y segundo lugar, tanto en el "Ciudad de Oviedo" como en el "Campeona de Campeonas".

En cuanto a la categoría masculina, tres levantadores consiguieron su mejor marca personal. El asturiano Juan Romero obtenía un mejor levantamiento de 132,5 Kg en la categoría de hasta 82,5 Kg, superando su registro de Cambrils del 2009 que estaba en 130; el canario Carlos Correa en la categoría de hasta 100 Kg lograba levantar 125 Kg, mejorando los 120 de la prueba de Gerona en el mes de mayo de este año, y de igual prueba databa el registro del catalán Alfonso Romero, con 167,5 Kg en la categoría de más de 100 Kg, logrando en Oviedo un mejor intento de 170 Kg.

Loida Zabala recoge su trofeo.

Podium Masculino.

El "Ciudad de Oviedo" por aplicación de la tabla de puntos Wilks, que promedia peso corporal con peso levantado, fue para el gallego Luís Miguel Pita, siendo segundo el catalán Alfonso Romero y tercero el avilesino Juan Romero. Igual podium se estableció para el "Campeón de Campeones", que en este caso valoraba los dos mejores registros logrados en las cuatro pruebas disputadas.

Finalmente y por categorías de peso, los nuevos Campeones de España fueron: ***Loida Zabala*** (hasta 48 Kg), ***Montse Alcoba*** (hasta 82,5 Kg), ***Luís Miguel Pita*** (hasta 75 Kg), ***Juan Romero*** (hasta 82,5 Kg), ***Jorge Álvarez*** (hasta 90 Kg), ***Carlos Correa*** (hasta 100 Kg) y ***Alfonso Romero*** (más de 100 Kg). A los oros de Loida Zabala, Juan Romero y el debutante esta temporada Jorge Álvarez, se unieron para la expedición asturiana, las platas de **Javier Díaz** (hasta 75 Kg), **Miguel Menéndez** (hasta 82,5 Kg) y **Juan Pablo Barcia** (hasta 90 Kg), y un bronce, el de **Aladino Pandiella** (hasta 82,5 Kg).

Además, hubo una prueba de categorías inferiores de Halterofilia Olímpica con los representantes del Club San Mateo y del Club Halterofilia Camponaraya de León, y una brillante exhibición del levantador ovetense de press-banca, Julio García, que completaron la prueba de Halterofilia Adaptada.

En el acto de entrega de medallas estuvieron presentes el Concejal del Ayuntamiento de Oviedo, **D. Gerardo Antuña,** el Presidente de FEDEMA, **D. José Alberto Álvarez** y el Coordinador Nacional de Halterofilia Adaptada, **D. Lodario Ramón.**

El Trofeo "Ciudad de Oviedo" puso punto y final a la temporada de Halterofilia Adaptada, un evento **organizado por el Club San Mateo de Oviedo y FEDEMA,** que contó con el **patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes y Cajastur.**

JOSÉ LUÍS MARTÍNEZ COSECHA DOS PLATAS EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CALIBRE 22

El tirador del Club Principado, José Luís Martínez, obtuvo dos medallas de plata en los Campeonatos de España celebrados en Mollet del Vallés (Barcelona), dentro de las modalidades de Calibre 22, Pistola Deportiva y Pistola Libre. En ambas, el alicantino Francisco Ángel Soriano fue oro, completando el podiun, el vasco Javier Ojeda en Deportiva y el andaluz Rafael Muñoz en Libre.

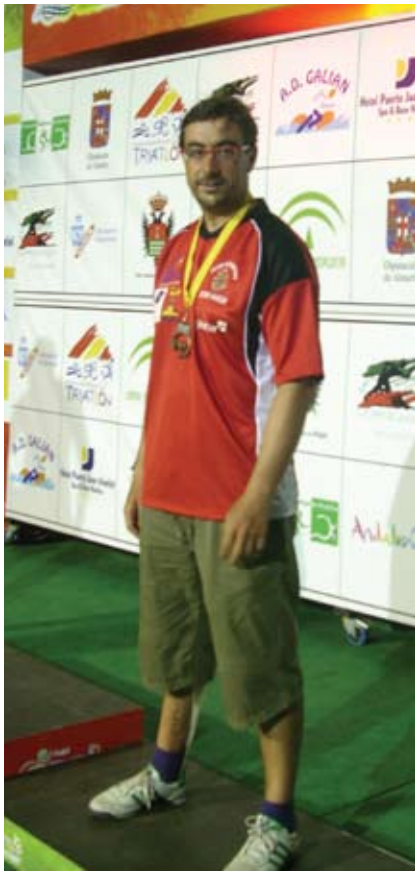
PACO SAN MARTIN, BRONCE EN EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PARATRIATLÓN

El paratriatleta del Cosa Nuesa, Paco San Martín Nemesio, tomaba parte en Pulpi (Almeria) el pasado sábado día 28 de Agosto en la segunda edición del Campeonato de España de Paratriatlón.

La prueba comenzó a las 15:30 horas, con una elevadísima temperatura, tomando parte San Martín en la categoría TRI 5, en la prueba sobre la distancia sprint, 750 m de natación, 20 km en bicicleta y otros 5 km de carrera a pie para terminar.

San Martín lograba la medalla de bronce por detrás del almeriense Miguel Ángel Úbeda y del donostiarra Mikel Garmendia.

Con esta prueba pone fin a la temporada de su debut, la cuál no ha podido ser más satisfactoria, al unir el bronce en Paratriatlón de este fin de semana, la plata conseguida en abril en Gijón en el nacional de Paraduatlón.



EL CERMI ASTURIAS, PUBLICA NUEVA PÁGINA WEB

El Comité de Representantes de Personas con Discapacidad en el Principado de Asturias (CERMI-Asturias) ha estrenado hoy nueva página Web **(www.cermiasturias.org)** que supone un referente de información y consulta no sólo de las entidades del tercer sector en materia de discapacidad en la Comunidad Autónoma del Principado de Asturias, sino también de las personas con discapacidad y sus familiares.

La Web, **desarrollada por Grupo iniciativas,** ha sido **patrocinada por Cajastur** y ofrece una visión de la discapacidad en nuestra Comunidad Autónoma e incluye entre otros; un espacio de legislación, nacional y autonómica, biblioteca, enlaces de interés, un foro y noticias destacadas del mundo de la discapacidad y las políticas sociales. Así mismo, incluye información puntual de las actividades, reivindicaciones y trabajos que desde el CERMI-Asturias se realiza, en materia de accesibilidad, sanidad, empleo, servicios sociales, formación, educación, derechos humanos, etc., en la búsqueda por la defensa de los derechos y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad en el Principado de Asturias.

"LA VIDA VÍVELA, Y LUEGO DÓNALA"

Los días 8, 9, 10, 11 y 12 de Octubre se ha celebrado en el Recinto de La Magdalena, la XIII Feria de Muestras de Avilés y Comarca (FEMAC). Este año, como en años anteriores, la Asociación para la lucha contra las enfermedades renales (ALCER) ha tenido un stand en la feria.

El objetivo de Alcer en la feria es la de informar a los visitantes de lo importante que es la donación de órganos y la de intentar que cada año se unan a nuestra lucha más personas. Bajo el lema "La vida vívela, y luego dónala" la Asociación ha recibido muchas visitas para interesarse e informarse de nuestras actividades mediante un contacto directo con personas trasplantadas o con enfermedades renales.

El balance ha resultado muy positivo, ya que año tras año el número de donantes va en aumento.

MÁS DEL 80% DE LAS MUJERES CON DISCAPACIDAD HA SUFRIDO VIOLENCIA

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica **(COCEMFE)** clausuró la X Edición de su Universidad Técnica con las **"VIII Jornadas Formativas de Mujer y Discapacidad",** que tuvieron lugar entre el 18 y el 21 de octubre en el Castillo de San Servando en Toledo.

Bajo el título de **"Mujeres con discapacidad y violencia de género",** estas jornadas pusieron en evidencia un problema del que no hay estadísticas oficiales y que las diferentes administraciones hasta el momento no han tenido en cuenta a la hora de desarrollar las políticas, acciones y programas en materia de género y discapacidad.

Los únicos datos oficiales que se conocen reflejan que **más del 80% de las mujeres con discapacidad ha sufrido violencia** en algún momento de su vida y tienen un **riesgo de sufrir violencia sexual cuatro veces mayor** que el resto de mujeres, lo cual agrava profundamente la situación de múltiple discriminación que sufre este colectivo por el mero hecho de tener una discapacidad y de ser mujer.

En este foro de debate y reflexión se realizó **una radiografía de las mujeres con discapacidad en España** y se analizaron los derechos humanos de las mismas y la construcción de la identidad de género, entre otras cuestiones.

1ª REGATA DE VELA ADAPTADA GIJÓN-CANDÁS

El pasado 1 de Septiembre tuvo lugar la Primera Regata de Vela Adaptada Gijón-Candás que salió del Espigón Central del Puerto Deportivo de Gijón.

La travesía constó de 5 millas, con unas condiciones meteorológicas desfavorables debido, al mar de fondo, con olas de más de tres metros que unido al poco viento dificultaron la llegada de los regatistas. A pesar de las inclemencias consiguieron arribar a puerto en el tiempo previsto y sin incidencias.

Los ganadores de la Regata fueron Ignacio Robles y José Luis Fernández que llegaron en primera posición seguidos de cerca por las otras dos embarcaciones.

A la llegada a puerto se celebró una comida de Hermandad a la que acudieron el Alcalde de Carreño Ángel Riego González, el Presidente del Club Cuatro Vientos de Candás Daniel Fernández, El Presidente de la Federación Asturiana de Vela Pascual López y la Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias Mónica Oviedo Sastre así como los Regatistas participantes. El éxito de la jornada augura que el próximo año volverá a realizarse.

La organización quiere agradecer el **Apoyo y Patrocino de Eventos Playa la Concha** y **Cocemfe-Asturias**.

¡A TODA VELA!

El madrileño embalse de El Atazar acogió los días 11 y 12 de septiembre el II Trofeo Agua Dulce Canal Isabel II, organizado conjuntamente por la Fundación También y el Club Deportivo Canal.

Con unas buenas condiciones metereológicas, las tres pruebas realizadas el sábado otorgaron validez al II Trofeo Agua Dulce Canal de Isabel II, a pesar de que el domingo fue una jornada marcada por la ausencia total de viento.

En la clase Access, la pareja formada por los asturianos Nacho Robles y José Luis Fernández, con dos primeros, se adjudicaron el II Trofeo Agua Dulce Canal de Isabel II, acompañándoles en el podio las madrileñas Diana Cantalejo y Gemma Hassen-Bey, con un cuarto y un segundo, y Esther Peris y Carolina López, que lograron un segundo y un cuarto puesto en las dos únicas pruebas completadas.

Se cerró así la temporada de vela de clase Acces, como primeros en el Campeonato de España, a la espera de las siguientes pruebas, confirmando la progresión constante de de los regatistas asturianos, que cuentan con la ayuda inestimable de la Federación Asturiana de Vela y CAJASTUR, incondicionalmente comprometidos con el apoyo de la Vela Adaptada en Asturias.

FALLECE ÁNGEL RICO MON. PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN DE ESPONDILÍTICOS DE ASTURIAS (ADEAPA)

A punto de cerrar esta edición de serCapaz recibimos la triste noticia del fallecimiento de Ángel Rico, presidente de la Asociación de Espondilíticos Asturianos, (ADEAPA). Desde estas páginas, y recogiendo el sentir de todos los que componemos Cocemfe Asturias, queremos expresar nuestro emocionado recuerdo, admiración y cariño a un hombre luchador que desarrolló una intensa labor y ha constituido un ejemplo en el sector de la discapacidad. Desde Cocemfe Asturias, sirvan estas líneas como homenaje y dolor por la pérdida de Ángel Rico, al tiempo que expresamos a sus familiares nuestro más sentido pésame por tan dolorosa pérdida.

TOMATES RELLENOS

Ingredientes para 4 personas:
8 tomates gordos, 100 g de carne de cerdo, 100 g de carne de ternera, 100 g de jamón serrano, 1 cebolla mediana, 1 huevo duro, aceite de oliva, sal, pimienta recién molida y hierbabuena.

Elaboración:
Una vez vaciado el interior de los tomates, se distribuyen éstos sobre una fuente de hornear.

La cebolla se pela, corta y, bien picadita, se sofríe en la sartén con el aceite de oliva. Aparte, se corta el jamón, la ternera y el cerdo, dándoles forma de dado. Cuando la cebolla se dore, se sofríen los dados de carne hasta que estén hechos. Finalizado el proceso, se reservan aparte unos dados de jamón.

En la picadora se trituran los dados fritos, añadiendo asimismo el huevo duro para obtener una mezcla homogénea. Salar, ponerle un poco de pimienta y mezclar bien de nuevo. Con la mezcla obtenida, se rellenan los tomates, colocando encima de cada uno de ellos uno de los cuadraditos de jamón reservados anteriormente. Dispuestos en la bandeja, los tomates se rocían con aceite y se dejan en el horno unos 15 minutos, hasta que estén bien hechos.

Se sirven adornados previamente con una ramita de hierbabuena.

ALBÓNDIGAS EN SALSA

Ingredientes para 4 personas:
1/2 kg de magro de cerdo, 250 g de ternera, 1 vaso de vino blanco seco, 100 g de miga de pan, 2 dientes de ajo, sal y pimienta, nuez moscada, aceite de oliva, caldo de carne, 2 zanahorias, 2 cebollas, 2 tomates, 2 huevos, perejil, leche y harina.

Elaboración:
Se pican las verduras y se moja el pan en leche. Se pone en una olla un chorrito de aceite y se sofríe la cebolla con los ajos; se incorporan las zanahorias, se añade el vino, se deja reducir un poco y se agregan los tomates en trocitos, sin piel ni semillas. En cuanto se deshagan se añade un poco de caldo de carne y se dejan cocer unos 20 minutos.

Se ponen en un bol los huevos y se baten un poco. Se echan las carnes picadas y la miga de pan escurrida. Se salpimienta y se espolvorea con perejil muy picado. Se remueve todo hasta que esté bien mezclado. Se moldean las albóndigas y se ponen sobre una tabla con un poco de harina. Se fríen en abundante aceite y se pasan a una cazuela; se añade la salsa, pasada por un pasapurés, y se dejan cocer 15 minutos más.

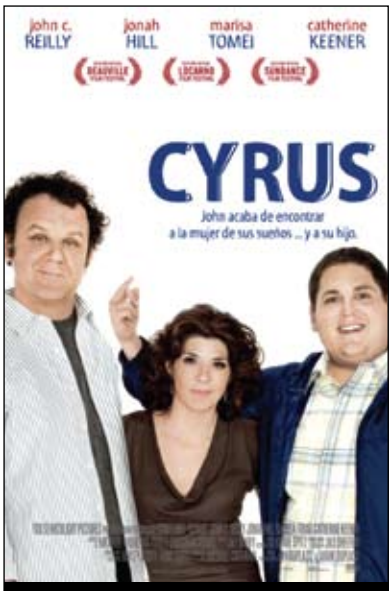
TARTA DE MANZANA

Ingredientes para 4 personas:
300 g de pasta de hojaldre, crema pastelera, 3 manzanas asturianas tipo reineta, azúcar, canela en polvo y gelatina de manzana.

Elaboración:
Previamente se engrasa el molde con mantequilla o margarina. Luego, se reviste el fondo y las paredes con masa de hojaldre extendida antes con el rollo y pinchada con un tenedor para evitar que se formen burbujas.

Sobre el hojaldre se extiende una capa de crema pastelera y se recubre ésta con rodajas finas de manzana, superpuestas a modo de tejas de un tejado. Se espolvorea todo con azúcar mezclada con canela en polvo.

Se pone la tarta en el horno a 200°C, y se retira después de unos 25 minutos. Se desmolda la tarta y, una vez fría, se abrillanta con gelatina de manzana.



Cine

CYRUS De Jay Duplass

Protagonizada por:
John C. Reilly, Jonah Hill,
Marisa Tomei, Catherine Keener.

Siete años después de divorciarse de Jamie (Catherine Keener), el pobre John (John C. Reilly) sigue sin encontrar a otra mujer que repare su maltrecho corazón. Su relación con Jamie es buena -aunque sólo son amigos-, por lo que acepta su invitación para ir a una fiesta con ella y con su actual marido, Tim (Matt Walsh). Una vez allí, para sorpresa de todos -empezando por él mismo-, John se enamora de una impetuosa mujer llamada Molly (Marisa Tomei)...

Libro

LA CAÍDA DE LOS GIGANTES

KEN FOLLETT

La historia empieza en 1911, el día de la coronación del rey Jorge V en la abadía de Westminster. El destino de los Williams, una familia minera de Gales, está unido por el amor y la enemistad de los Fitzherbert, aristócratas y propietarios de minas de carbón. Lady Maud Fitzherbert se enamorará de Walter von Ulrich, un joven espía en la embajada alemana de Londres. Sus vidas se entrelazarán con la de un asesor progresista del presidente de Estados Unidos, Woodrow Wilson, y la de dos hermanos rusos a los que la guerra y la revolución les ha arrebatado su sueño de buscar fortuna en América.

Videojuego

PLAYSTATION III, XBOX.

MEDAL OF HONOR

Operan directamente bajo la Autoridad del Mando Nacional, una desconocida entidad formada por guerreros seleccionados cuidadosamente para realizar misiones de alto riesgo. Ellos son los Operadores Tier 1. Más de 2 millones de Soldados, Marineros, Pilotos visten de uniforme. De ellos, aproximadamente 50.000 están bajo el control del Comando de Operaciones Especiales. Hay un nuevo enemigo. Es una nueva guerra. Hay un nuevo guerrero. Él es el Tier 1.

Movie YELMO
por sólo 3 euros, montones de ventajas
Compra tu tarjeta ahora y tendrás
precio del día del espectador
para cualquier película, pase y sesión,
de lunes a jueves no festivos
YELMO CINES
OCIMAX GIJÓN
Maestro Amado Morán, S/N · Gijón
Y además, carga tu Movie Yelmo con
5 entradas de cine
a un precio muy especial
PACK DE ENTRADAS ORO:
5 localidades de lunes a domingo, para la película y sesión que tú elijas.
PACK DE ENTRADAS CLÁSICO:
5 localidades de lunes a jueves, excepto festivos, para la película y sesión que tú elijas. También podrás beneficiarte los viernes, sábados, domingos y festivos, en sesiones que comiencen antes de las 17:00 h.*
Movie YELMO
más información en www.yelmocines.es

DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE-ASTURIAS

FRATER (Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)
C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
Tlfs.: 985 207 507 / 635 537 384 - **E mail:** aboullosa2005@hotmail.com

UMA (Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)
C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón. **Tlfs.:** 985 360 438 / 134 306
Fax: 985 360 438 **E-mail:** info@umasturias.org

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

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

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

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

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

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

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

ELA Principado (Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)
C/ San Rafael, 22 bajo dcha. 33209 Gijón.
Tlf.: 985 163 311 **Fax:** 984 190 615
E-mail: elaprincipado@telecable.es - **Web:** www.ela-principado.es

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

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

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

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

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

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

APTAA (Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano)
C/ Vetusta, 26 - Local 2. 33008 Oviedo. **Tlf.:** 629 877 649
Web: www.asturiasadaptada.org - **E-mail:** nacho@asturiasadaptada.org

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

ASOCIACIÓN AS.GU.DI.
Ctra. Valdepares - San Juan de Prendonés, s/n
33476 Valdepares (El Franco) - **Tlf./Fax:** 985 637 792
E-mail: asgudi@hotmail.com

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

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

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

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

ATHA (Asoc. de Trasplantados Hepáticos de Asturias)
C/ Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo
Tlf.: 985 233 504
E-mail: athasturias@gmail.com

ADAMG (Asoc. de Afectados por Miastenia Gravis)
C/ Peñasanta de Enol nº 7. 33012 Oviedo
Tlf.: 985 297 511
E-mail: asociacionmiasteniagravis@hotmail.com

SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES: Telf. 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es

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

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

ZONA CENTRO: Palacio Valdés, 2 (Gota de Leche) - Teléfono: 985 18 28 20

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

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

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

NATAHOYO: La Estrella, s/n - Teléfono: 985 49 19 69

GIJÓN - SUR: Ramón Areces, 7 - Teléfono: 985 18 16 42

PUNTOS DE INFORMACIÓN

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

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

Fundación Municipal de Servicios Sociales
Ayuntamiento de Gijón

www.institutoasturianodelamujer.com

DENUNCIA, NO ESTÁS SOLA

016
+ INFORMACIÓN

112
EMERGENCIAS