

NÚM. 19 PRIMAVERA 2005. Año IV
NÚM. ISSN: 1699-1125

serCapaz



REPORTAJE



25 aniversario
de COCEMFE

ENTREVISTA



José Luis
Iglesias Riopedre
Consejero de Educación y Ciencia

REPORTAJE



Cuentos para
soñar un
mundo mejor

Vacaciones COCEMFE

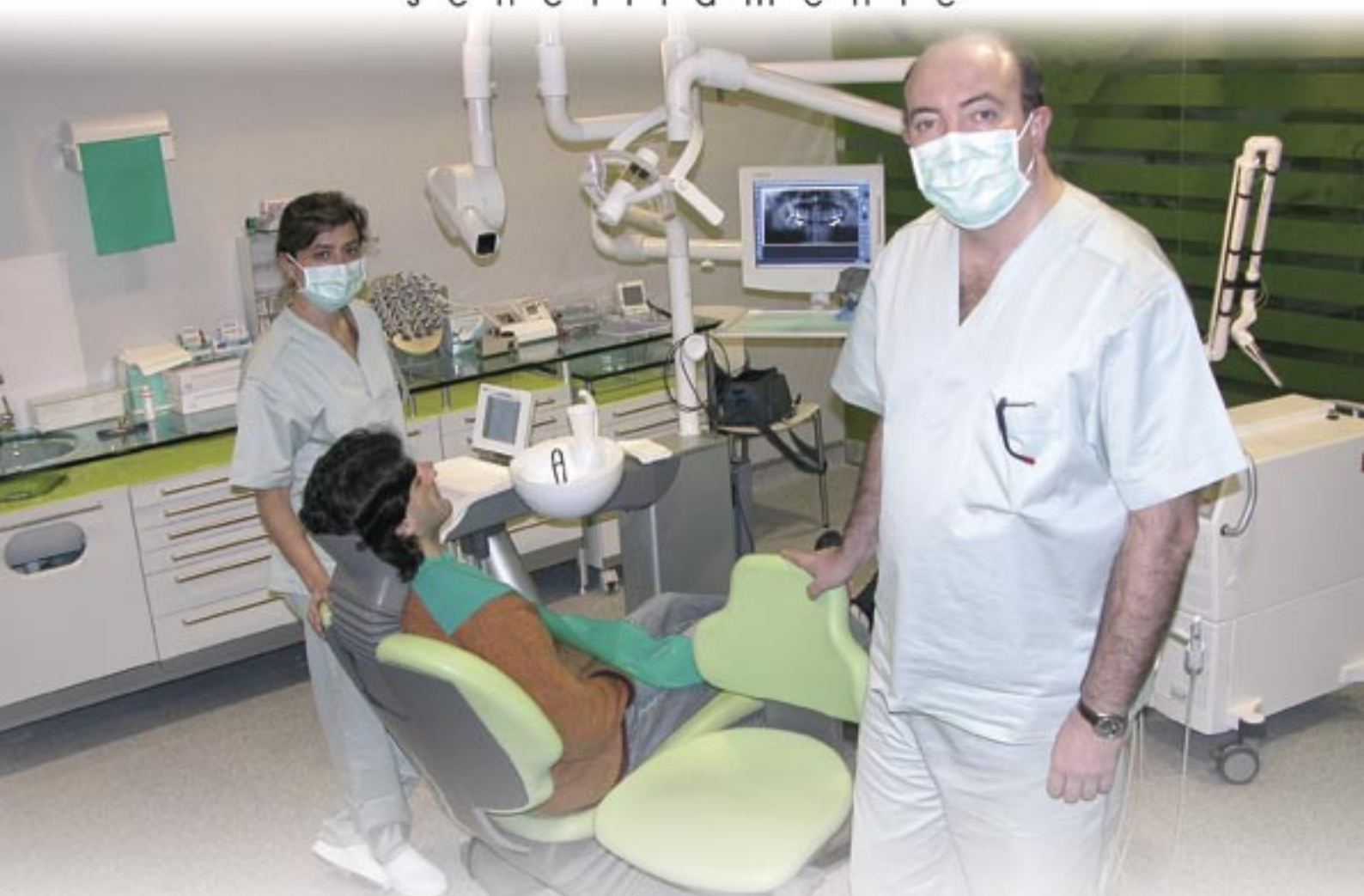


¡Mujeres!...

TRABAJADORAS Y CON DISCAPACIDAD

C O N F I A N Z A

s e n c i l l a m e n t e



una nueva relación integral médico-paciente
una aplicación sin concesiones de la máxima tecnología al servicio de la salud
ES... nuestra forma de entender tu salud y tu bienestar



**CENTROS DENTALES
DR. JESÚS ESPÍAS**

C/ Foncalada, 7 Oviedo. Tfno. 985 20 98 21
oviedo@centrosdentales-jesusespias.com
Avda/ San Agustín, 24 Avilés. Tfno. 985 54 23 99
aviles@centrosdentales-jesusespias.com

SUMARIO

ASOCIACIONES

- 4 **ALCER**
- 8 **AENFIPA**

ACTUAL

- 20 **Entrevista con José Luis Iglesias Riopedre**
- 23 **Formación y Empleo. Un año de avance**
- 28 **Entrevista a Mónica Oviedo Sastre**

CONOCER

- 30 **COCEMFE cumple 25 años**
- 32 **Día de la mujer trabajadora salgamos de la "invisibilidad"**
- 36 **Cuentos para soñar un mundo mejor**

ESPACIO ABIERTO

- 40 **Programación deportiva FEDEMA 2005**

VIVIR

- 44 **Vacaciones COCEMFE 2005**
- 46 **Osteoporosis. Una epidemia silenciosa**

serCapaz, nº 19. Primavera 2005.

Consejo de redacción: Enrique Fernández, Eva de las Heras, Miguel Mateos y Carmen Insúa

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
www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica:

Gráficas Eujoa (Asturias)

Colaboradores: Marta Álvarez, Olga Arias, Tamara Alcorta, Nerea Álvarez, María Elena Cuesta, Elma S. Vega, José Miguel Suárez, Ignacio Ramírez, María Milans José Alberto Fernández, Cristina Fernández y Miguel Jiménez.

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

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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

EDITORIAL

Este nuevo número de nuestra revista serCapaz, viene marcado por un acontecimiento de relevancia histórica. La muerte el 2 de abril del Papa Juan Pablo II, personaje clave de la historia del siglo XX, que a lo largo de su pontificado defendió los derechos y la dignidad de las personas con discapacidad, subrayando en numerosas ocasiones que *"la atención a las personas con discapacidad es un buen termómetro de la calidad de vida"*.

En otro orden de cosas, este es para nosotros un año de celebraciones COCEMFE cumple 25 años, y lo conmemora con un programa de actos a lo largo del 2005, de los cuales os daremos puntual información a través de estas páginas. Desde el año 1980 COCEMFE ha estado trabajando en la lucha y defensa de las personas con discapacidad, ya que representa a más de 1.000 organizaciones de toda España, entre la que se encuentra COCEMFE-ASTURIAS.

Con motivo de celebrarse el pasado 8 de marzo el Día Internacional de la Mujer Trabajadora, serCapaz, quiere hacer una llamada de atención sobre aquellas mujeres que sufren la doble discriminación debida a su género y además tener discapacidades.

Finalmente, no podía faltar en este número la entrevista obligada con un representante del ámbito político asturiano. Esta vez, el Consejero de Educación y Ciencia José Luis Iglesias Riopedre tuvo la amabilidad de contestar a las preguntas que le planteamos sobre importantes cuestiones que afectan al presente y al futuro de niños en edad escolar que tienen derecho también a la igualdad de oportunidades, y que por ello precisan que se atiendan sus necesidades específicas.

Si desea enviarnos sus opiniones e inquietudes a la sección **Cartas al Director**, es imprescindible para su publicación, que nos envíen junto con la carta, una fotocopia del D.N.I.





El peso seco y la ingesta de líquidos en hemodiálisis



La insuficiencia renal es el fracaso de las funciones renales, alterándose la función depuradora, reguladora y endocrino-metabólica del riñón. Cuando ésta situación implica un gran riesgo para la salud, se toma la determinación de empezar tratamiento de hemodiálisis.

Con dicho tratamiento se pretende la depuración sanguínea de ciertas sustancias cuya acumulación puede generar efectos tóxicos y también controlar adecuadamente el volumen de los líquidos que se acumulan en el organismo debido a la enfermedad renal.

Vamos a referirnos con más profundidad al control de volumen de líquidos.

¿Qué es el peso seco?

Es un peso, con el cual el paciente no tiene la tensión arterial alta, no se fatiga, no tiene hinchazón ni en pies, ni en párpados etc... y por otra parte no le baja la tensión arterial ni tiene calambres durante la diálisis. Este peso seco se calcula extrayéndole durante la diálisis el volumen de líquido acumulado hasta la aparición de los primeros síntomas de mareos, bajada de la tensión etc... Los valores de peso hallado deberán adaptarse a los cambios de peso del paciente, que puede aumentar o disminuir a expensas de variaciones de su masa muscular y/o corporal.

¿Cuánto líquido se puede tomar?

Se recomienda una ingestión de 500 cc. día como máximo, más la cantidad de agua equivalente a la diuresis (lo que se orina), más la cantidad equivalente a las pérdidas corporales (sudor, si ha tenido diarrea etc...).

¿Porqué se pesa al paciente antes y después de la diálisis?

Para saber el volumen de líquido que se debe extraer al paciente durante la hemodiálisis para que éste quede con el peso seco.

¿Cómo influye la cantidad de líquido que se toma, en la salud del enfermo renal?

Las principales manifestaciones son: la subida de la tensión arterial, los edemas (hinchazón en pies, párpados...) y el edema agudo de pulmón (acumulo de líquido en los pulmones), por retención excesiva de agua; siendo necesaria una hemodiálisis de urgencia para solucionar dicha patología.

¿Qué puede hacer el paciente renal en hemodiálisis para controlar la ingesta de líquidos?

Se ha de insistir en que todos los alimentos contienen agua en una proporción variable, recomendando que se limiten la ingestión de alimentos con un alto contenido acuoso como: yogurt, sopas, cafés, helados, frutas, zumos... Es aconsejable la utilización de rodajas de limón para estimular la salivación y humedecer la boca.

Se debe aconsejar al paciente que se mantenga lo más activo posible para evitar el pensar tanto en la



Sede de la Unidad de Hemodialisis de la Cruz Roja (Oviedo)

sed, y que se limite la ingesta de comidas saladas y de alimentos de preparación industrial (platos preparados, sopas de sobre, etc...) ya que su alto contenido en sal aumenta la sensación de sed.

La utilización de una balanza de baño para pesarse a diario, la utilización de un mismo recipiente para controlar lo que se bebe, ejem. Una botella, una taza...

¿Si llevo mucho peso que pasa?

Todo aumento rápido de peso significa retención hídrica, ya que dichos pacientes no pueden eliminar los líquidos que ingieren, con lo cual pueden tener edemas, sentir fatiga, cansancio y mala tolerancia a la diálisis, haciendo hipotensión durante el tratamiento pues es necesario una extracción de líquido excesiva por sobrepeso elevado de una diálisis a otra.

Marta Álvarez Aldecoa
A.T.S. de Hemodiálisis (Cruz Roja-Oviedo)



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



GRUPO temper

Tel.: 985 793 204 - Fax: 985 793 271
www.grupotemper.com

Polígono Industrial, Nave 18 33199 Granda - Siero (Asturias)



asturlet
PRODUCCIÓN GRÁFICA

- TRATAMIENTO DE TEXTOS
- DIGITALIZACIÓN DE FOTOGRAFÍAS
- CARTELERÍA ANCHO 1.050 M/M
- FILMACIÓN EN PELÍCULA 812 x 1.116 M/M
- FILMACIÓN EN PLANCHAS DESDE 381 A 905 M/M

FOTOMEJORA • FOTOCOMPOSICIÓN • FILMACIÓN MAC / PC

Periodista Fco. Carantoña Dubert, 23 | Teléfonos: 985 990 607 - 985 333 724 | Fax 985 335 924
33209 Gijón (Asturias) | e-mail: asturletsl@telefonica.net




ASCENSORES TRESA, S. A.

Pol. Industrial de Porcayo I-13 - La Xaecona nº 121 - 33392 Gijón
Teléfonos (+34) 985 133 930 / 28
Fax (+34) 985 133 927
E-Mail: correo@ascensoresresa.com
www.ascensoresresa.com

La Asociación Asturiana de Esclerosis Múltiple amplia sus servicios

A.A.D.E.M EN AVILÉS

Como ya habíamos anunciado -aunque con un poco de retraso con respecto a lo previsto y finalmente en otras instalaciones- el pasado mes de noviembre se han iniciado algunas actividades del centro en Avilés, en colaboración con COCEMFE-ASTURIAS y dentro del **programa Mejora**.

Desde la mencionada fecha los afectados del municipio de Avilés y alrededores pueden beneficiarse de algunos de los servicios de la Asociación evitando tener que desplazarse a Oviedo:

LUGAR

Centro de Salud El Quirinal-Avilés

HORARIO

Lunes, Miércoles y Viernes de 15:30 a 18:30 h.

SERVICIOS

Rehabilitación fisioterapéutica, logopedia, Atención Psicológica, Servicio de Transporte Adaptado



Algunos usuarios de Avilés en las nuevas instalaciones.

Asimismo la Trabajadora Social se desplaza un día al mes al municipio para atender las demandas que pudieran surgir. Ha tenido una importante acogida, pues se están beneficiando del mismo más de 20 usuarios y son muchas las personas interesadas.

A.A.D.E.M EN GIJÓN

También en Gijón, donde los servicios venían prestándose desde el año 2002 en el Polideportivo de La Guía han ocurrido cambios al entrar en el Programa Mejora.



Nuestro psicólogo con los afectados de Gijón.

Así en la actualidad los servicios y horarios son los siguientes:

LUGAR

Centro de Salud del Parque

HORARIO

Lunes, Miércoles y Viernes de 10:00 a 13:00 h.
Martes y Jueves por las tardes

SERVICIOS

- Rehabilitación fisioterapéutica
- Logopedia
- Atención Psicológica
- Servicio de Transporte Adaptado

Al igual que en el caso de Avilés, la trabajadora social se desplaza a Gijón una vez al mes.

Olga Arias Suárez
Trabajadora Social A.A.D.E.M

Nutrición en Fibrosis Quística

El pasado año 2004 la Asociación Asturiana de Fibrosis Quística inició el denominado *"Grupo de Padres de Afectados de FQ"*, una de las actividades más valoradas tanto por los propios afectados y sus familiares como por los técnicos de la entidad. Los buenos resultados obtenidos nos han animado a seguir dándole continuidad a lo largo del 2005 y nos gustaría compartir con los lectores de *"Ser Capaz"* la próxima reunión del grupo, que tendrá lugar en Febrero y que tratará el tema de la **Nutrición**.

pancreático: el páncreas no es capaz de generar los fermentos digestivos necesarios que permiten la correcta asimilación de los alimentos. Esta disfunción en caso de no ser atendida con dietas específicas y enzimas digestivos adecuados podrían derivar en la malnutrición del afectado.

La Sesión del Grupo de Padres contará con la presencia del **Dr. Carlos Bousoño García**, Coordinador de la Unidad de Fibrosis Quística del H.U.C.A;

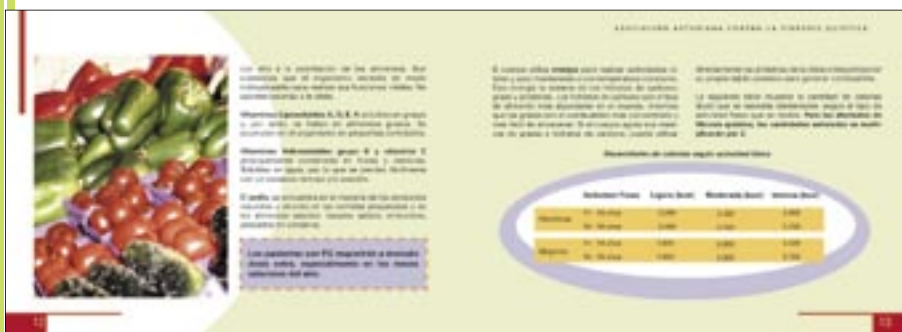
Portada de la Guía de Recetas.



consultar y aclarar sus dudas de primera mano.

Otro de los momentos importantes de la reunión se centrará en la presentación y distribución de la *"Guía de recetas hipercalóricas para afectados de Fibrosis Quística"*, editada por la Asociación Asturiana de FQ que ha contado con la colaboración del **Dr. Bousoño**, cofinanciada por la **Obra Social y Cultural CAJASTUR**, y cuyo diseño y maquetación ha correspondido al **C.E.E. Grupo Iniciativas**.

Tamara Alcorta García
Trabajadora Social



La nutrición constituye uno de los pilares básicos en el adecuado tratamiento de la FQ, hay que tener en cuenta que una de las afecciones más importantes de la enfermedad se produce a nivel

Gastroenterólogo infantil y Profesor Titular de Pediatría (Universidad de Oviedo), el cual realizará una ponencia sobre el tema central de la reunión, teniendo los asistentes la oportunidad de



Tlf. 985 260 424 - Fax 985 264 415

-Toldos de camión
-Toldos de fachada
-Carpas (Venta y alquiler)

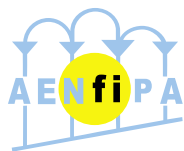
Polg. Ind. SILVOTA
C/ Peñarredonda, 36
33192 LLANERA (ASTURIAS)

www.toldoastur.com
e-mail: carlos@toldoastur.com



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

www.olmar.com



III Jornadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica

La Asociación de Enfermos de Fibromialgia del Principado de Asturias (AENFIPA) es una entidad sin ánimo de lucro que nace de la necesidad de hacer un frente común ante las carencias sanitarias, sociales y personales que surgen por estar afectados por esta enfermedad.

▣ **Beatriz Martínez Fernández. Trabajadora social de AENFIPA**

Nuestra entidad busca solucionar los problemas de los enfermos afectados de fibromialgia, con la esperanza de conseguir una mejor calidad de vida.

Uno de los principales problemas de los/as enfermos/as de fibromialgia es la falta de información respecto a esta enfermedad, aunque padecen diversos síntomas desconocen qué otra problemática se puede presentar a consecuencia de la misma, qué tratamientos existen para combatirla o qué actividades podrían realizar para evitar un empeoramiento de su estado de salud.

La fibromialgia afecta a todos los niveles de la vida de las personas afectadas: social, laboral, familiar y muchas veces los/as afectados desconocen los recursos con los que podrían hacer frente a los mismos.

Por todo AENFIPA, en un intento de ofrecer una información actualizada, organiza las III Jornadas de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica, que tendrán lugar el día 16 de abril, en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo.

En estas contaremos con especialistas de diversas ramas para tratar de abordar todo aquello que

les preocupa a los afectados: Nutrición, Psicología, Tratamientos, aspectos jurídico- laborales, etc.

Las jornadas que se desarrollarán en un horario de 10:30 a 14:30 h. y de 16:30 a 20:30 h., tratarán de una forma amena todos esos aspectos mencionados. Además, al finalizar las mismas, nos dirigiremos a Tiñana, para ofrecer una espicha-baile a los/as socios/as para compartir un rato agradable y un espacio de convivencia entre todos/as aquellos/as que tratamos que esta enfermedad sea reconocida por los poderes públicos y sea más llevadera.

En el próximo número les ofreceremos un resumen de esta actividad y las conclusiones más importantes de las Jornadas.

Esperamos vuestra visita y asistencia a las jornadas.

Contamos con un servicio de información y asesoramiento en el que os podréis informar de estos aspectos y otros que preciséis. Para contactar con nosotros, os podéis dirigir a las siguientes direcciones y números de teléfono:

CIUDAD	DÍAS	HORAS	LUGAR
Oviedo	Martes y jueves	12:00-13:30 h.	Centro Social del Cristo C/ Burriana nº 1, bajo Teléfono: 687 46 91 75
Gijón	Jueves	18:30-19:30 h.	Ateneo de la Calzada Teléfono: 687 87 83 49
Mieres	Martes	12:00-13:30 h.	Centro de Juventudes C/ Doce de octubre

Además queremos recordaros otras actividades que se pueden realizar desde nuestra entidad:

- ▣ Musicoterapia (Gijón)
- ▣ Taller de cerámica (Oviedo)
- ▣ Terapia de grupo (Oviedo)
- ▣ Balneoterapia (Oviedo)
- ▣ Gimnasia (Oviedo)





Ayuda a domicilio y respiro familiar

Cuando me ofrecieron escribir un artículo para esta revista me quedé pensativa; no porque no pudiera "Ser Capaz", ni porque no tuviera nada que contar; sino porque no sabía por dónde empezar. Son tantas las cosas que me gustaría reflejar que no sé cómo contarlas.

Comencé en la Asociación Parkinson Asturias en julio de 2003 con un nuevo proyecto. Ya existía un servicio de Ayuda a Domicilio de 5 horas semanales a través de una subvención de la Federación Española de Parkinson pero, ante la necesidad de los enfermos, empecé a trabajar con ellos en jornada completa.

Con este servicio se trata de llevar las terapias y ayudas ofrecidas por la Asociación al propio domicilio ya que está destinado a los casos en que, por sus circunstancias personales, los enfermos no pueden acudir al centro.

Dentro de la atención está básicamente el aseo, la ayuda en las actividades básicas de la vida diaria, la compañía, etc. También se les realizan algunos ejercicios de movilidad, de estimulación sensorial y cognitiva, de logopedia (siempre bajo la supervisión de la Fisioterapeuta y la Logopeda).

Con este servicio queremos ofrecer un respiro a las familias ofreciendo el acompañamiento y la vigilancia del enfermo para que puedan salir y desconectar de la rutina diaria

Con este servicio queremos también ofrecer un respiro a las familias y en especial al principal cuidador, ofreciendo el acompañamiento y la vigilancia del enfermo para que puedan salir y desconectar de la rutina diaria.

En este tiempo hemos prestado ayuda a mucha gente y espera-

mos que se la podamos prestar a mucha más y que, algún día, esa ayuda se pueda llevar a todas las delegaciones que la Asociación tiene en toda Asturias.

Anécdotas hay muchas, unas muy divertidas y otras algo más tristes, pero me quedo con la imagen de la cara de agradecimiento, la sonrisa y la confianza que todos los enfermos que atiendo, que en este momento son nueve, ponen en mí.

Muchas veces antes que las terapias lo que ellos necesitan es que me sienten a escucharles y a darles compañía ya que la sensación de ser una carga hace que se sientan muy tristes. Eso es lo que más me gusta de mi trabajo; estar con ellos y hacerles, por un tiempo al día, la vida más agradable.

Nerea Álvarez Mata
Auxiliar de Geriátrica



ROTULOS LUMINOSOS
ILUPLAX, S.A.

Carretera Oviedo - Santander, Km. 9
Teléfono: 985 744 620
Telefax: 985 742 737

33188 - Argüelles - Siero (Asturias)



APSA
COMERCIAL TÉCNICA INTEGRAL

PROYECTOS DE EQUIPAMIENTO INTEGRAL PARA OFICINAS

PAPELERÍA TÉCNICA, MATERIAL DIDÁCTICO, EQUIPOS AUDIOVISUALES, ETC.

Polígono de Rozas 3 - Benjamín Franklin, 3 - 33211 - Gijón - Asturias
Teléfono: 985 16 86 86 - Fax: 985 16 74 04 - E-mail: apsa@apsanet.com



Avda. Príncipe de Asturias, Nº 68 - Bajo
Tel. 985 300 154
33212 - Gijón (Asturias)

BOCETTO interiorismo y construcción

CONSTRUCCIONES
SILCA—SA

Casimiro Velasco, 16 - bajo 33201 GIJÓN Tel.: 985 346 756
Náufragos, s/n - bajo 33430 CANDÁS Tel.: 985 872 334
Av. de Langreo, 9 - bajo 33186 EL BERRÓN (Siero) Tel.: 985 74 40 67



Campaña escolar 2004-2005

“educar en la diversidad”



La Unión de Discapacitados de Asturias lleva varios años trabajando dentro del ámbito educativo a través de su Comisión de Educación, por la plena integración escolar de niños/as con algún tipo de discapacidad, y llevando a cabo una Campaña Escolar en Centros Educativos.

Desde noviembre de 2004 a febrero de 2005, se ha pasado por **4 Centros Educativos**, I.E.S. Jovellanos, I.E.S. Doña Jimena, I.E.S. Padre Feijóo, y Colegio Público Montevil. Teniendo en cuenta el número de grupos de 1º de E.S.O existentes en cada centro, **el volumen de alumnos al que se ha llegado es muy amplio, más de 400.**

La evaluación final de la campaña es altamente positiva, el objetivo planteado era lograr un amplio acercamiento al colectivo e invitar a la reflexión sobre su problemática. En el plano profesional, la Campaña Escolar de 2004, ha sido muy satisfactoria al haber tenido la oportunidad de compartir e intercambiar diferentes puntos de vista que nos permitirán avanzar en el conocimiento de la discapacidad.

Destacar el trabajo del equipo de profesionales y la activa colaboración de las personas que han participado en la realización de cada sesión en los diferentes Centros, que han contribuido en gran medida con su esfuerzo y dedicación al éxito de esta campaña.

M^a Elena Cuesta Clemente
Coordinadora de la Campaña
y Trabajadora de U.M.A.

La Campaña que ha finalizado el pasado 21 de febrero del presente año, consta de **2 sesiones de una hora por grupo**, llevadas a cabo en todos los cursos de **1º de E.S.O** de los Centros que se han visitado.

La primera sesión tiene lugar en el aula, donde se les proporciona una información general, y se establece posteriormente una dinámica de grupos, utilizando como apoyo un cuento que aborda el tema de la discapacidad física adquirida, y el rechazo social.

En la segunda sesión, se llevan a cabo juegos de sensibilización en un espacio abierto (gimnasio o patio), haciendo uso de material perteneciente a la asociación (sillas de ruedas, balón sonoro, etc.), y una última actividad de preguntas, que ellos mismos contestan.

Los OBJETIVOS perseguidos por U.M.A se podrían resumir en:

- ☐ **Establecer un pequeño punto de partida en cuanto al conocimiento del colectivo de las personas con discapacidad, en general.**
- ☐ **Contribuir a reflexionar, sobre todas aquellas posibilidades que se tienen, tanto por parte del propio colectivo (dando una visión positiva, sobre el deporte, trabajo, familia, etc., ya que lo negativo siempre es más fácilmente identificable), como por nuestra parte, para poder llegar a contribuir a su integración plena en la sociedad (sobre todo en la eliminación de barreras sociales).**



¿Inauguraremos en el 2005 la unidad de lupus?

Ya el 24 de Marzo de 1999, la Junta General del Principado de Asturias, por unanimidad, manifiesta su apoyo a las gestiones llevadas a cabo por la Asociación Lúpica de Asturias para la creación de una unidad de lupus, reconociendo a su vez, la complejidad y relevancia de un diagnóstico fehaciente e integral del enfermo de lupus.

En el año 2002, el entonces Consejero de Sanidad, **Sr. Sevilla**, recoge casi 25.000 firmas en apoyo de este servicio y se compromete a iniciar los trámites con vistas a su consecución definitiva. Pero fue el día 6 de Noviembre del pasado año, cuando el Director de Atención Sanitaria del Servicio de Salud del Principado, **D. Francisco del Busto**, mostró su apoyo incondicional y reconoció la imperiosa necesidad de la

Actualmente, se están valorando todas las propuestas que se le presentaron para su estudio, en el convencimiento de que para el día Mundial de Lupus que se celebrará el próximo día 10 de Mayo del presente año, el Principado de Asturias tendrá un Hospital de referencia con una unidad de Enfermedades de Autoinmunes

creación de esta unidad. Trascendente fue también, el apoyo del Alcalde del Excmo. Ayuntamiento de Pola de Siero, **Ilmo. Juan José Corrales**, quien decidió proponer una moción en el Pleno del Excmo. Ayuntamiento de Pola de Siero solicitando la creación de la indicada unidad. También en este caso los Grupos Parlamentarios del PSOE Y PP nos hicieron llegar sus propuestas particulares para la consecución de dicho objetivo.

Posteriormente en Enero de este año, hemos sido recibidos por el Director de Atención Sanitaria,

D. Francisco del Busto, y en estos momentos obra en su poder las propuestas, necesidades e inquietudes, presentados por los distintos departamentos involucrados en este proyecto.

Actualmente, se están valorando todas las propuestas que se le presentaron para su estudio, en el convencimiento de que para el día Mundial de Lupus que se celebrará el próximo día 10 de Mayo del presente año, el Principado de Asturias tendrá un Hospital de referencia con una unidad de Enfermedades de Autoinmunes.

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

ITMA
EMPRESA DE SERVICIOS

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

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

IBERDROLA

Central Térmica de Lada
C/Sabino Alonso Fueyo, s/n
Telef. 985 69 40 11 - Fax. 985 68 30 38

FILTROS NORFIL S.L.
NOBEL S.L.

Pol. Ind. Proni - Nave C
33199 Meres (Siero)
Tel. 985 793 530
Fax. 985 793 888

esfer

restauración • interiorismo • rehabilitación

Menéndez y Pelayo, 27-29 Bajo. 33012 OVIEDO
TEL.: 985 299 619 Fax 985 297 870
e-mail: comercial@esfer.es www.esfer.es



La importancia del tratamiento fisioterápico desde el primer momento de la lesión cerebral sobrevenida

Tras una lesión en el sistema nervioso central se produce un shock y aparecen alteraciones propias de la lesión, como la destrucción de la red neuronal (células del sistema nervioso), cuyas consecuencias tienen efectos anatómicos y fisiológicos más allá de la lesión del tejido. Según la capacidad de reacción del sistema nervioso, éste evalúa los daños y utilizando las estructuras intactas intenta hacer frente a la nueva situación. Esto se denomina plasticidad (la capacidad del propio sistema de reorganizar sus redes neuronales para compensar las carencias).

El sistema nervioso central (o mecanismo de control postural) nos permite tener un tono normal en nuestra musculatura y trabajar con la coordinación necesaria para poder conseguir movimientos selectivos organizados en patrones. Para ello se necesita un funcionamiento adecuado de todos los centros del sistema nervioso, así como de las vías que establecen la relación entre los mismos, permitiendo una correcta recogida de información.

Dicha información ha de ser filtrada, interpretada y dirigida a los centros correspondientes para proporcionar una representación interna del mundo exterior y a partir de ahí

elaborar una respuesta motora adecuada.

Una persona que ha sufrido una lesión cerebral aunque solo esté localizada en un hemisferio, desarrollará alteraciones en ambos hemisferios, de forma que en ese caso no nos encontraríamos con una hemiparesia (falta de actividad en un hemisferio) sino una tetraparesia, con un cuerpo más afectado y un cuerpo menos afectado y con problemas en ambos. El lado menos afectado intenta suplir los déficits del más afectado, de forma que la musculatura no está trabajando normal sino con demasiada fuerza, y los



patrones de movimiento tampoco son normales

El realizar un tratamiento correcto es fundamental para dar un uso adecuado a esa plasticidad. Después de una lesión del sistema nervioso se van a construir nuevas conexiones o despertar conexiones silenciosas y aprender nuevas actividades, pero el sistema por si solo no es capaz de decidir qué es positivo y qué

Con el tratamiento de fisioterapia se intentará dar un uso eficaz a la plasticidad de ese sistema nervioso.

es negativo. Por ejemplo, cuando se mueve un lado del cuerpo, el otro lado tiene la función de dar estabilidad. En el caso de una persona con lesión cerebral y con un lado más afectado e incapaz de dar estabilidad, al intentar realizar un movimiento del brazo se producirían patrones anormales, creando la base para la espasticidad.

Con el tratamiento de fisioterapia se intentará dar un uso eficaz a la plasticidad de ese sistema nervioso. Para ello es importante tener en cuenta la influencia que se ejerce las 24 horas/día. Se ha de procurar una correcta alineación durante el máximo tiempo posible, porque esta determinará en gran medida el tono postural y la calidad de los movimientos siguientes.

Según esto, se han de utilizar maniobras que inhiban los patrones de movimientos anormales y faciliten movimientos normales, pudiendo influir en la reestructuración de las redes neuronales que lleva a cabo el sistema nervioso tras sufrir una lesión.

Por tanto es necesaria la realización de movilizaciones pasivas en ambos hemisferios que eviten, en la medida de lo posible, la aparición de futuras retracciones y problemas circulatorios, y cambios posturales que frenen la aparición de úlceras.

Todo lo anterior pone de manifiesto la necesidad de iniciar el tratamiento fisioterápico desde los primeros momentos de la lesión, con independencia del estado consciente o inconsciente del paciente, para así participar desde el inicio de la plasticidad; al contrario de lo que sucede en la actualidad en la sanidad pública, en la que no se inicia el tratamiento fisioterápico hasta el momento (más o menos dilatado en el tiempo) en que el paciente se encuentra estable dentro de su estado o ya se observa como evoluciona, olvidándonos de que la neurología no es una ciencia exacta y todos conocemos personas que se salen fuera de las estadísticas y que tras muchos meses de coma despiertan y evolucionan favorablemente.

ALCES
LOS CATALANES

Mantas
 Edredones
 Toallas
 Sábanas
 Camisas
 Pantalones
 Jerseys
 Ropa de trabajo

Avda Manuel Llana, 5 - Gijón
 Tel. 985 152 776
 Severo Ochoa, 7 - Avilés
 Tel. 985 510 038
 General Elorza, 62 - Oviedo
 Tel. 985 299 758

DECORACIÓN DEL HIERRO

BARANDILLAS - ESCALERAS
 CERRAJERÍA ARTÍSTICA
 CARPINTERÍA METÁLICA
 PUERTAS Y PORTONES
 AUTOMATIZACIÓN DE PORTONES

Polig. Ind. Puente Seco - VERIÑA
 33691 Gijón - Asturias
 Tel. 985 329 965
 fax: 985 301 055

Empresa Municipal de la Vivienda de Gijón, S.L.
¡¡Abriendo Puertas!!

AYUDAS AL PAGO DE ALQUILER
 ■ JÓVENES MENORES DE 35 AÑOS
 ■ MUJERES CON CARGAS FAMILIARES NO COMPARTIDAS
 ■ DESEMPLEADOS DE LARGA DURACIÓN
AYUDAS A LA PRIMERA COMPRA DE VIVIENDA
 ■ JÓVENES MENORES DE 35 AÑOS
AYUDAS AL PAGO DE VIVIENDA
 ■ DESEMPLEADOS DE LARGA DURACIÓN
PISOS COMPARTIDOS PARA JÓVENES
 ■ JÓVENES ENTRE 18 Y 35 AÑOS (GESTIONADO: CONCEJO DE MOJEDA DE BODÍN)

Enrique Martínez, 1 bajo. 33205 - Gijón
 Tel. 985 182 800 - Fax: 985 182 818
 e-mail: emvisa@ayto-gijon.es

Hasta el último detalle

Presupuesto sin compromiso
 5 Años de garantía
 10 Meses de financiación
 Diseño por ordenador

Exposición Gijón: Pablo Iglesias, 3 y 5 • TEL. 985 33 27 14
 Exposición Oviedo: Fuertes Acevedo, 4 • TEL. 985 27 50 87



Caminando con Europa

A los pocos días de haber sido refrendado en España el texto del Tratado, por el que se establece una Constitución para Europa, en DIFAC nos preguntamos -como en cualquier otra asociación que persiga mejoras sociales- cómo repercutirá en nuestro colectivo si es aprobado por el resto de los Estados Miembros de la Unión. En el Tratado aparece varias veces la palabra *discapacidad*, lo que a primera vista indica que a la hora de redactarlo se ha tenido en cuenta la existencia de las personas discapacitadas; de igual modo ha ocurrido al difundirlo, pues ha sido publicado en cuatro versiones: de "fácil lectura", en DVD, en Braille y en formato MP3, haciéndolo accesible a todos.

Pero, realmente ¿cómo nos afectará el Estatuto? Ahora mismo es difícil saberlo, ya que la Constitución no es un fin en sí misma, sino un camino que ignoramos a dónde nos llevará exactamente, pues su finalidad es ofrecer un marco jurídico e institucional que permita evolucionar a Europa, política y socialmente, a medida de sus necesidades futuras.

En tres de las cuatro partes que componen el Tratado se hace alusión a la política social, lo que repercutirá en nuestra condición de discapacitados. En la primera, al definir los valores y los objetivos de la Unión, entre los que destacan el respeto a la dignidad humana, la igualdad, el respeto de los derechos humanos, incluidos los derechos de las personas pertenecientes a minorías, la no discriminación, la tolerancia, la justicia y la solidaridad (Art. I- 2). En la segunda parte, al incluir en el texto del mismo la Carta de Derechos Fundamentales (aprobada en Niza en el año 2000), siendo este el mayor avance en materia social que presenta la Constitución ya que de entrar en vigor a partir de 2007, la Carta adquirirá carácter jurídicamente vinculante. Y en la tercera parte, al tratar la política y el funcionamiento del Parlamento Europeo que garantizará una protección social adecuada y su contribución en la promoción de la cohesión social.

Profundizando un poco más, consideramos que para nuestro colectivo son de interés los artículos I- 3.3 y I- 47 de la Parte I del Acuerdo (aparte del I- 2 ya citado) que dicen, que la Unión combatirá la exclusión social, la discriminación, la justicia, fomentará la protección social y que las instituciones darán a los ciudadanos y a las asociaciones representativas, la posibilidad de expresar e intercambiar sus opiniones reconociéndoles el derecho de iniciativa legislativa



si reúnen un millón de firmas provenientes de diferentes Estados Miembros.

Como ya dijimos anteriormente, la inclusión en la Parte II de la Carta de Niza es muy positiva para las personas con discapacidad, pues en ella se declaran expresamente nuestros derechos. Muestra de ello es que en el artículo II- 81 figura que se prohíbe toda discriminación por discapacidad y en el II- 86. *La Unión reconoce y res-*

petita el derecho de las personas discapacitadas a beneficiarse de medidas que garanticen su autonomía, su integración social y profesional y su participación en la vida de la comunidad (Sic).

En la Parte III, correspondiente al funcionamiento de la Unión Europea, el Estatuto dice en el artículo III- 118 que la Unión tratará de luchar contra la discriminación por discapacidad. Destacamos también, los artículos III- 209 y III- 210 en los que se tienen en cuenta los derechos sociales fundamentales enunciados en la Carta Social Europea firmada en Turín en 1961, entre ellos: una protección social adecuada y la lucha contra las exclusiones. Concluimos este somero análisis del Tratado, indicando que en el Artículo III- 278 se habla de la salud pública, en el que la Unión se compromete a garantizar un nivel elevado de la salud humana y a fomentar la cooperación entre los Estados miembros, complementando sus servicios de salud con otros países y con las organizaciones internacionales y a establecer medidas que garanticen

la calidad y seguridad de los medicamentos y productos sanitarios.

Antes del referéndum del 20 de febrero, todos contemplábamos la posibilidad de que el texto de la Constitución Europea fuera

Es innegable que, en lo que a las personas con discapacidad les afecta, la ratificación del Tratado es un avance, baste observar la óptima situación de las personas discapacitadas en otros países miembros de la Unión Europea como Holanda y Alemania

ligeramente mejorable desde la perspectiva social, considerando por ejemplo que debería haber sido eliminada la regla de la unanimidad u otorgando al Parlamen-

to Europeo mayores poderes en los ámbitos que sólo tiene un papel consultivo; pero es innegable que, en lo que a nosotros nos afecta, la ratificación del Tratado es un avance, baste observar la óptima situación de las personas discapacitadas en otros países miembros de la Unión Europea cómo Holanda o Alemania.

Finalmente, DIFAC concluye diciendo que somos conscientes de que si el resto de los países ratifican el Acuerdo, continuaremos el camino hacia una Europa más democrática, participativa y social y que será el momento de ir haciendo en común un recorrido que, confiamos, nos lleve a un futuro más humano.

**Elma S. Vega
(Socia nº 197)**



ORTOPEDIA CENTER

CALZADO PARA DIABÉTICOS

CALZADO DESCANSO Y BIENESTAR

C/ Orán, 3 - Gijón
Entrada Ambulatorio de Pumarín
Teléfono 985 34 33 76

Taberna del Piano

www.latabernadelpiano.com
E-mail: restaurante@latabernadelpiano.com

CONSTRUCCIONES

AQUILINO RODRIGUEZ DIAZ, S.A.

Avda. de la Costa, 30, Entlo.
33205 Gijón
Teléfono 985 398 954 - Fax 985 397 368

GARAJE

RAPE S.L.

Neumáticos - Pre-ITV gratuita - Dirección
Tubos de Escape y Limpieza interior de Vehículos

Avd. de la Constitución, 88 - 33207 Gijón
Tfn. 985 154 781 - Fax: 985 380 845
E-mail: rape@infonegocio.com

PREVITALIA

SEGURIDAD + MEDIOAMBIENTE

CALLE LLANO PONTE, 8-1ª IZQUIERDA 33400 - AVILÉS
TELÉFONO: 985 512 236 - FAX 985 512 237
ASTURIAS@PREVITALIASXXI.COM
PREVITALIASXXI.COM

MODELOS PARA LA FUNDICIÓN

AMADO, S.L.

Puente Seco (Veriña) - 33691 GIJÓN
Tel.: 985 320 148 - Fax: 985 31 74 39
amadomod@gijon.com

fernando cabricano

Fernando Cabricano Jaime, es un joven amigo de 30 años con el que comparto avatares de la vida: "La Colitis Ulcerosa". Por si eso fuera poco, a él le toca pelear con otro tema aún más duro, la parálisis cerebral. Persona entrañable y cariñosa no se le pone nada por montera y consigue con su tenacidad llegar allí donde quiere estar. Eso lo podemos ver en esta entrevista a la que él responde con toda sinceridad.



¿Cómo es un día normal en la vida de Fernando Cabricano?

Pues depende de las cosas que tenga que hacer, pero en general me ocupo de tener todo o casi todo el día con actividades, así no dispongo de tiempo para las cosas que me preocupan y que pueden ponerme de malas.

¿Qué tal estás de salud?

Bueno, en estas 3 semanas últimas no muy bien porque intenta darme un brote de Colitis Ulcerosa y ando un poco preocupadillo ya que me hace recordar nueve años atrás cuando por primera vez me diagnosticaron la enfermedad...

¿Qué crees que habría que hacer para mejorar el trato médico-enfermo en nuestra sanidad?

El personal sanitario debería estar mas cerca del paciente, no somos materias primas de una cadena de montaje.

No digo que nos traten como si fuéramos un familiar, pero los enfermos crónicos somos un punto y aparte, tenemos que cargar con esto de por vida y necesitamos personas que muestren su lado humano además de su profesionalidad; existe una seguridad social muy buena pero algunos la ejercen sin esa cualidad para mi imprescindible en la profesión médica.

Y en tu tiempo de ocio, ¿Qué prefieres hacer?

Radio, un mundo apasionante tanto la comercial como el mundo de los radioaficionados.

Desde que era pequeño siempre me gusto mucho la música. A los 12 años me regalaron una emisora de 11 metros ó banda ciudadana y estuve unos cuantos meses de "oyeron" como se suele decir en el argot; significa estar a la escucha, oyendo a tus colegas y observando como hacían ellos esa clase de radio. Por fin un buen día me decidí a pedir "breiko" y llevo en este mundo casi 20 años.

Dinos que piensas del asociacionismo. ¿Qué quieres dar y que recibir dentro de él?

Bueno, estoy y estuve en diferentes asociaciones; mejor en unas que en otras como suele pasar con todo en esta vida; a veces solo como socio y otras como socio-colaborador, me siento muy bien en las asociaciones donde colaboro, nunca pienso en lo que me va a ofrecer esa asociación, solo en lo que yo puedo darle y por supuesto encontrarme bien dentro de la misma.

destreza, y que además pueda disfrutar realizándolo. Podía ser: Ordenanza de algún centro social, clasificando cartas, en una asociación llevando el control de algo, etc.

¿Te diviertes como los chicos de tu generación saliendo por ahí de marcha?

No, porque no me gusta ni los sitios cerrados, ni las aglomeraciones; me gusta salir a tomar algo, charlar hacer actividades con mis amigos.

¿Qué reivindicarías a quienes tienen la capacidad para hacer cambios dentro de la sociedad?

Más comprensión y que no hagan las cosas en serie, como en una fábrica.

"Me siento muy bien en las asociaciones donde colaboro, nunca pienso en lo que me va a ofrecer esa asociación, solo en lo que yo puedo darle"

¿Quién inventó y diseñó tu particular vehículo?

La idea nos la dio un afectado de parálisis cerebral como yo que corría profesionalmente con una bici de carreras, lo vi en el periódico y revolví cielo y tierra hasta dar con él; entonces nos pusimos en contacto y fui hasta su localidad (Baracaldo) para conocer a su fabricante-mecánico, el cual nos dio muy buenas palabras; que en dos meses la tendría hecha, pero pasaron dos, tres, cuatro... A los seis meses nos presentamos allí, ni cuadro, ni frenos, ni ruedas. Osea, que perdimos seis meses a lo tonto. Pero mira por donde, de casualidad lo comenté por la radio nuestra y salió un colega diciéndome: "Vete a Lugones que hay una tienda de bicis, el dueño es muy competente y coméntale el problema". Un buen día cogí la bici con la que andaba yo cuando no tenía la maravilla de ahora y me presenté en su tienda, me pesó, midió altura, brazos y me dijo: "Para finales de septiembre ya la tenemos aquí". Y así fue.

**¿Qué supone el ordenador dentro de tu vida?**

Fue un descubrimiento asombroso porque me dio alas para muchas cosas, para formarme, para expresarme mejor en algunas ocasiones. Cuando acabé el colegio como aquí en Asturias no podía seguir estudiando lo que yo quería que era algo de informática, me tuve que marchar fuera y aterricé en un C.R.M.F de la provincia de Logroño, estuve año y medio, intentando sacar un curso de Ofimática. Así pude descubrir que me gustaba la informática. Para mí es como mi bicicleta de tres ruedas, unartilugio para hacerme la vida más cómoda.

¿Qué trabajo te gustaría llevar a cabo?

Todo aquello que yo pueda realizar con soltura y

"El personal sanitario debería estar mas cerca del paciente, no somos materias primas de una cadena de montaje"

Danos el nombre de una persona a la que admires y él por qué.

A todas aquellas personas que me ayudaron a estar hoy aquí y ser como soy. Voy a reseñar a dos que aunque no están ya entre nosotros, siempre los tengo en mente; uno es mi padre y el otro es el que me salvo la vida enfrentándose a un montón de problemas.

Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa

Stephen Hawking, Presidente Mundial de ELA, en Asturias



Stephen Hawking Presidente mundial de ELA.

Las asociaciones de ELA a nivel nacional nos hemos reunido en Noviembre en unas jornadas de charlas para enfermos y familiares en Tarragona. De este encuentro se sacaron interesantes conclusiones, pero la mas importante fue a mi entender, los avances para esta enfermedad derivados de la experimentación con células madre con ratones.

Quiero comunicaros que este año la Fundación Premio Príncipe de Asturias celebra su 25 aniversario con diferentes actos y la persona encargada de inaugurarlos sera el presidente mundial de la ELA **Stephen Hawking**.

Los actos se llevarán a cabo los días 12 y 13 de abril en ellos estaremos presentes representantes de todas las asociaciones de ELA de todo el país tras los mismos mantendremos una reunión con el profesor Stephen Hawking.

Aunque tarde, quiero desear al conjunto de asociaciones -miembros de COCEMFE-ASTURIAS- que este año que ha comenzado sea muy bueno para todas. Felicidades a aquellos de vosotros que durante los últimos meses del año organizasteis eventos por el estupendo trabajo realizado.

Felicito también a Mario García por esta nueva andadura al frente de COCEMFE-ASTURIAS que comienza representando a todos nosotros y en la que seguro llegaremos a alcanzar importantes metas.



HORAVISA

Oficina
Plaza de la Gesta, 3 - 1º
Telfs.: 524 39 76 - 524 17 41
33007 Oviedo

Planta San Juan 556 93 91
Planta El Caleyo 524 39 77
Planta Gijón 532 70 11



DUA
CONSTRUCCIONES
DESARROLLOS URBANOS ASTURIAS

Magdalena, 3 - 33009 Oviedo / Tel. 985 227 630 / Fax. 985 208 660



Funeraria Gijonesa, S.A.
Moros, 30
33206

Tfno.: 985 341 720
www.funerariagijonesa.com



Tfno.: 985 134 080

Tanatorio Gijón - Cabueñes
La Pontica, s/n
33394 Cabueñes - Gijón

Etiquetas



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

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

Tod@s, ciudadan@s de pleno derecho

Las personas con discapacidad han constituido tradicionalmente uno de los colectivos sujetos de protección por parte de las Políticas Sociales, que teniendo como principio fundamental la igualdad de oportunidades, pretenden remover los obstáculos que impiden o dificultan el acceso a una serie de bienes sociales.

En nuestro país el marco legislativo que intenta hacer efectivo el principio de igualdad de oportunidades tiene su punto de partida en el artículo 49 de la Constitución donde se establece que "los Poderes Públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, psíquicos y sensoriales, a los que prestarán la atención especializada que requieran y los ampararán especialmente para el disfrute de los derechos que este título otorga a **tod@s l@s ciudadan@s**.", pero este grado de cumplimiento es mínimo, especialmente en lo que se refiere a la inserción laboral y cualificación profesional.

Para ello las actuaciones que se emprenden por parte de la Unión General de Trabajadores van orientadas hacia la normalización social entendida como un proceso global que permita la participación social en condiciones de igualdad y normalidad de la personas con discapacidad. Dentro de este marco general, desde nuestra condición de Sindicato, hemos orientado nuestras acciones hacia la normalización laboral.

Creemos que los esfuerzos deben dirigirse por un lado a garantizar unas adecuadas condiciones laborales de **l@s trabajador@s** con discapacidades y por otro a promover los mecanismos necesarios para hacer efectivo su acceso al empleo, utilizando como instrumento fundamental, la negociación colectiva y prestando especial atención a la formación profesional.

Otro frente importante es el de la prevención de discapacidades sobrevenidas por causa de accidente o enfermedad profesional mediante una estricta vigilancia de las medidas de seguridad laboral y de la mejora de las condiciones de trabajo.

Es imprescindible de cara al adecuado ejercicio de la labor sindical tener bien diferenciados los objetivos a lograr para **l@s trabajador@s** con incapacidades sobrevenidas de los adecuados para **l@s trabajador@s**



discapacidad@s, pues en muchas ocasiones se intenta enmascarar por parte de las empresas el cumplimiento de las obligaciones legales referidas a la contratación de **trabajador@s discapacidad@s**, mediante la continuación del vínculo laboral de **trabajador@s** con capacidades sobrevenidas.

Para esto resulta fundamental en primer lugar informar a los cuadros sindicales y después desarrollar una labor de sensibilización hacia **tod@s l@s trabajador@s** a fin de evitar posibles situaciones de discriminación de que pueden ser objeto la personas con discapacidades.

Sindicalmente tenemos bien claro que **l@s trabajador@s discapacidad@s** son sujetos de los mismos derechos que el resto de **l@s trabajador@s**, por ello estamos alerta ante posibles situaciones de discriminación que pueden darse tanto en la empresa privada, como en la pública o en los centros especiales de empleo, donde el reforzamiento de la presencia sindical es esencial.

Jose Miguel Suárez Bueno
Área de Servicios Sociales de UGT Asturias

Entrevista con José Luis



José Luis Iglesias Riopedre, nació en Vigo en 1939, se licenció en Filosofía y Letras por la Universidad Complutense de Madrid. Ha sido jefe de Programas educativos de la Dirección Provincial del MEC en Asturias y Director Regional de Educación del Principado de Asturias.

En 1999 fue nombrado Director General de Educación y tras el traspaso de las competencias educativas a la Comunidad Autónoma fue nombrado Viceconsejero de Educación del Gobierno del Principado de Asturias. En la actualidad ocupa el cargo de Consejero de Educación y Ciencia de dicho Gobierno.

1.- Sr. Consejero, si bien es una realidad que, en estos últimos años, se ha mejorado la accesibilidad en los centros educativos, no podemos decir que la plena accesibilidad esté conseguida todavía; aún existen muchas barreras para acceder a la totalidad de las dependencias de muchos de ellos. ¿Tiene pensado elaborar un estudio-guía de la accesibilidad en los centros educativos? ¿Tiene su Consejería establecido un calendario para que la accesibilidad sea una realidad?

Hemos avanzado mucho y además en las obras nuevas o de ampliación ya se tiene en cuenta la accesibilidad. Pero antiguamente no tenía la relevancia que le damos en la actualidad, por eso estamos realizando un estudio sobre la situación de los centros para corregir situaciones según las prioridades; hay que tener en cuenta que nuestra red de centros es muy amplia y dispersa. La prioridad es que allí donde hay alumnos con discapacidades las instalaciones se acomoden a sus necesidades, por eso ya hemos empezado por los Centros de Educación Especial, Aulas Sustitutorias y Centros de Integración Preferente de Motóricos y Auditivos.

Iglesias Riopedre

Pero nuestro objetivo, va más allá, porque nuestra meta es la educación. Así que pretendemos mejorar su integración y su normalización en el propio aula, y también en los contenidos; de ahí que se dote, según cada situación, de apoyos técnicos e informáticos individuales como: mobiliario adaptado, andadores, sillas, ordenadores, periféricos, y materiales didácticos especializados a través de Educastur Sin Barreras. Para nosotros tan importante como la accesibilidad general es la inclusión, y en particular la accesibilidad a los contenidos que repercuten en el propio proceso de aprendizaje.

2.- Es evidente que el transporte adaptado es insuficiente cuando hablamos de integración, en este sentido hemos recogido quejas de padres de niños que han de levantar a sus hijos con mucha antelación para que éstos no lleguen tarde al colegio debido a esta escasez de transporte que pueda facilitar su desplazamiento. ¿Desde la Consejería que Ud. dirige, cómo piensan abordar esta carencia?

La Consejería está haciendo un esfuerzo relevante, hasta el punto de que se sacan a concurso todas las rutas con transporte adaptado que necesitan todos los alumnos con discapacidad. Esa es nuestra competencia y la estamos desarrollando al máximo y con prioridad. Otra cosa es la situación en la que se encuentran las empresas privadas, pero en el 2007 entrará en vigor una nueva legislación que afectará a las empresas del transporte, y contempla éste y otros temas.

3.-Existen muchos tipos distintos de discapacidad, y cada una de ellas requiere una atención específica y

no sólo de un profesional sino de todos los que van a tener contacto con el alumno discapacitado; no todo el profesorado está preparado para ello. ¿Tienen previsto realizar alguna acción formativa dirigida al personal de los centros docentes en el Principado?

Si, si; todos los años hay cursos. Pero permítame primero que diga, que todos los centros educativos asturianos sostenidos con fondos públicos cuentan ya con profesorado para atender de forma más especializada al alumnado que presenta discapacidades, como docentes de Audición y Lenguaje, de Pedagogía Terapéutica, y profesorado especialista en Psicología-pedagogía. Además, los Centros de Integración Preferente de motóricos y los centros que tienen escolarizado algún alumno con minusvalía cuentan con Fisioterapeutas y Auxiliares Educadores, y los Institutos con estudiantes sordos disponen de Intérpretes de Signos.

Todos estos profesionales, además de los profesores ordinarios de aula, tienen programas específicos de formación a través del Plan Regional de Formación del Profesorado. En concreto este curso, están programadas más de 50 acciones formativas para la mejora de la atención del alumnado con Necesidades Educativas Especiales, a través de cursos, seminarios, grupos de trabajo, jornadas, etc. Es bastante completo, abarca todas las discapacidades, además de la elaboración específica de materiales, la web sin Barreras, cursos sobre estrategias de conducta, mediación, convivencia, etc. Este plan renueva los contenidos cada curso

escolar. En la Consejería también hay un servicio de apoyo dedicado específicamente a la Orientación y Atención a la Diversidad, cuyo trabajo incide en los centros, en las familias y en los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica que funcionan en las distintas comarcas.

4.- Desde el momento en que se solicita el ingreso de un alumno con discapacidad al centro hasta que éste recibe las ayudas para su adaptación suele ocurrir que debido al largo proceso burocrático que debe ponerse en marcha, el alumno se incorpora al centro sin que el mismo esté preparado aún en cuanto a accesibilidad se refiere. ¿Qué mecanismos sería necesario activar para que cuando ingrese el niño en el centro ya estén hechas las adaptaciones?

Todo es mejorable, pero francamente la respuesta suele ser ágil, porque el proceso de escolarización del alumnado está perfectamente articulado. Cuando las familias solicitan matrícula para un niño/a con minusvalía, la Consejería tiene muy en cuenta la evaluación psicopedagógica para proceder a su escolarización, de tal

modo que podamos asegurar que el centro que se propone cuenta con todos los recursos humanos y materiales básicos para que comience el curso con normalidad. Pero puede ocurrir que las familias, por distintos motivos, prefieran a pesar de ello otro centro, y entonces tienen que asumir la situación en que se encuentra ese centro, independientemente de que se puedan hacer adaptaciones posteriores o no. También es posible, aunque no habitual, que no se nos aporte toda la información sociosanitaria a tiempo.

5.-Según el nuevo decreto que elabora la Consejería de Educación para regular la admisión del alumnado, los escolares con enfermedades crónicas que afecten al sistema digestivo endocrino o metabólico podrán elegir escuela, pero en lugar de limitarse a estos supuestos ¿No le parece que sería una buena idea ampliar esta medida a otros tipos de patologías?

Eso no es exactamente así. Vamos a ver, todo el alumnado tiene derecho a elegir escuela. Como ya he dicho, cada escolarización se estudia individualmente, y procuramos dar la respuesta más adecuada a cada patología. Hay patologías

“Pretendemos mejorar la integración y normalización en el propio aula, y en los contenidos; de ahí que se dote, según cada situación, de apoyos técnicos e informáticos individuales”



“Es posible la colaboración a través del Área de Orientación Educativa y Necesidades Educativas Especiales, articulando vías de comunicación para llevar a cabo programas de mejora, donde se recojan las sugerencias de asociaciones u organizaciones como la de COCEMFE en materia de inclusión de la discapacidad física”

que requieren recursos adicionales y otras no, y si se hace un catálogo de enfermedades siempre estará incompleto. Hay patologías raras y descubrimientos nuevos de enfermedades que antes se desconocían, porque los avances médicos y científicos están en constante evolución. Nosotros hemos de ser realistas y conciliar las necesidades sanitarias con las educativas. Si un escolar tiene problemas con el gluten, por ejemplo, trataremos de que corra los menos riesgos posibles y lo más probablemente es que podamos afrontarlo en el centro más próximo a su domicilio; pero si tenemos un estudiante oncológico es

posible, dependiendo de su situación, que la mejor atención que le podamos ofrecer sea a través de las Aulas Hospitalarias. Cada alumno con necesidades educativas es un mundo, por eso abordamos cada situación de forma individual y procuramos que la respuesta educativa sea la más adecuada.

6.- ¿Qué modificaciones a su juicio habría que introducir en el actual sistema educativo entendiendo que todo es mejorable?

Creo que aún se puede avanzar en la colaboración entre administraciones para coordinar más eficazmente los esfuerzos. Téngase en cuenta que a nuestros centros educativos llegan en la actualidad, afortunadamente, el 100% de la población asturiana infantil; así que las demandas son muy diversas cuando hablamos de situaciones sanitarias o asistenciales que requieran esfuerzos adicionales. Lo mismo también es extensible a las distintas asociaciones, para poder ahondar en el trabajo comunitario y de sensibilización, siendo además fundamental el papel de las familias.

7.- ¿En qué medida cree que la Consejería de Educación y Ciencia y COCEMFE-ASTURIAS podrían colaborar en lo que respecta a la atención a la discapacidad física?

Desde la Consejería de Educación y Ciencia están articulados diversos programas de Apoyo a la Acción Educativa, dónde se puede participar y colaborar en la mejora de la respuesta a la diversidad de nuestra población, como pueden ser los programas de Apertura de Centros a la Comunidad, Asturias Espacio Educativo, etc. También es posible la colaboración a través del Área de Orientación Educativa y Necesidades Educativas Especiales, articulando vías de comunicación para llevar a cabo programas de mejora, donde se recojan las sugerencias de asociaciones u organizaciones como la de COCEMFE en materia de inclusión de la discapacidad física y también un gran trabajo, aunque difícil, de cambio de actitudes y sensibilización de toda la comunidad educativa y social asturiana para con la discapacidad en general.



El pasado año 2004 ha sido un año de consolidación del avance de nuestro SIL. A través de los distintos programas desarrollados se ha conseguido mantener una metodología que ha sido aplaudida desde ámbitos especializados en la integración de colectivos de difícil inserción y avalada por los resultados. Los programas desarrollados en el área de formación y empleo se han centrado en los siguientes objetivos:

1.- Acciones de orientación profesional para el empleo y asistencia para el autoempleo

El objetivo general del programa OPEAS, es realizar acciones de orientación profesional y autoempleo, articuladas en itinerarios de inserción ocupacional y dirigidas a mejorar las posibilidades de ocupación de los demandantes de empleo inscritos en las Oficinas de Empleo del Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias.

COCEMFE-ASTURIAS, participa en este programa como **Entidad Asociada al Servicio Público de Empleo** en la realización de acciones de orientación profesional para el empleo y asistencia para el autoempleo.

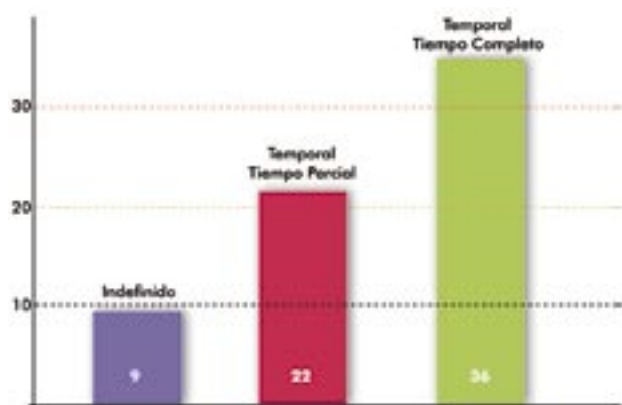


Formación y Empleo

UN AÑO DE AVANCE

2. Programa experimental en materia de empleo

Se considera Programa Experimental de empleo, el que tenga por objeto el desarrollo de planes integrales de empleo que combinen acciones de diferente naturaleza tales como: información, orientación y asesoramiento; formación; práctica laboral y movilidad geográfica, con la finalidad de conseguir la inserción laboral de las personas desempleadas.



Contratos registrados por tipo de contrato

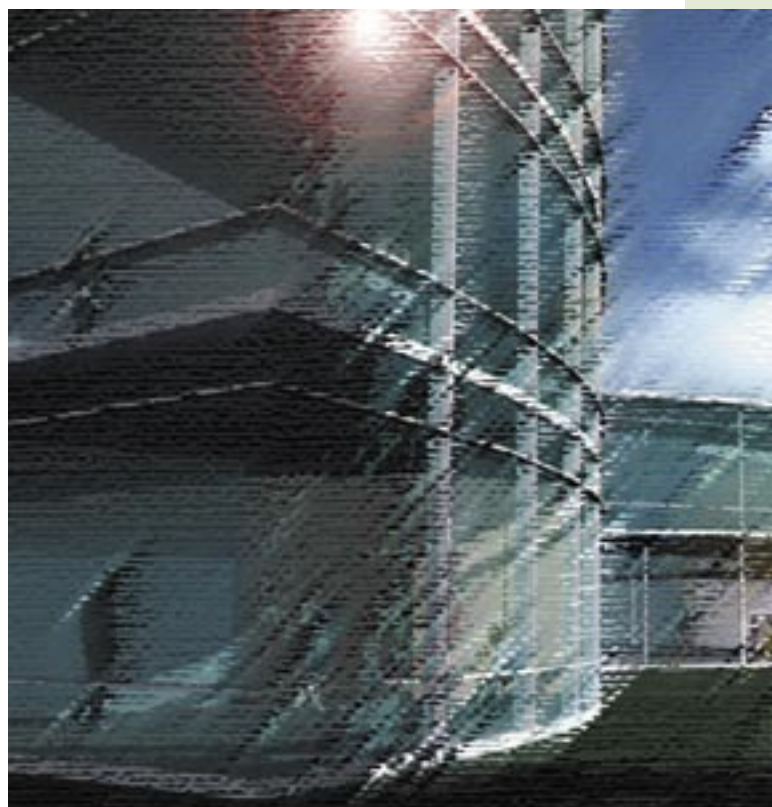
Las acciones del Programa Experimental irán orientadas, con carácter general, a la mejora de la ocupabilidad e integración de los colectivos señalados como prioritarios en la definición del Plan Nacional de Acción para el empleo entre los que se encuentran las personas con discapacidad.

3.- Programa para la realización de obras de interés general y social

El objetivo fundamental del Programa es mejorar el nivel de información de las empresas en diversos aspectos, tales como la obligación de reserva del 2% en empresas de más de 50 trabajadores o el cumplimiento

de las medidas alternativas; facilitar a las empresas información sobre las ventajas de la contratación del colectivo de personas con discapacidad; dar a conocer el colectivo entre el tejido empresarial de tal forma que desaparezcan los estereotipos laborales que existen sobre las personas con discapacidad; dar a conocer el Servicio de Integración Laboral como medida complementaria y de apoyo en la selección de personal dentro de la empresa.

Estas actuaciones se integran perfectamente en la metodología que desde el SIL hemos venido manteniendo



EXCMO. AYUNTAMIENTO
DE GRANDAS DE SALIME



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
GOZÓN



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE
TERVERGA



desde hace ya 5 años. Por tanto los resultados que a continuación analizaremos también se muestran agrupados.

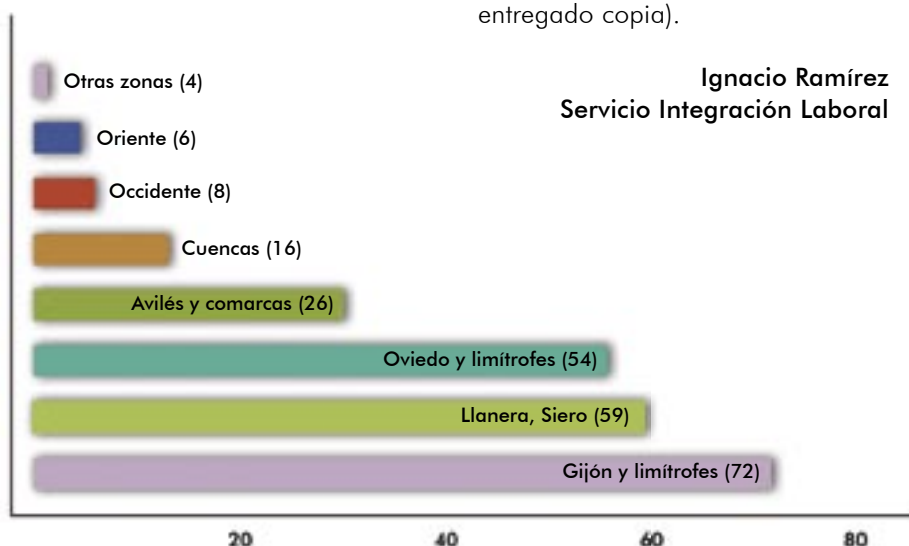
En primer lugar hablaremos de los números más genéricos que se refieren a los usuarios y empresas que forman parte de la bolsa de empleo-empresa del SIL.

Como en los últimos años las acciones de orientación de nuestro servicio han recibido en primeras visitas a 526 personas, de las cuales 383 han sido usuarios nuevos que han elevado la cifra total a 1.780 personas en bolsa de empleo. Cabe destacar que las peticiones de orientación por parte de los demandantes de empleo se realizan de forma voluntaria, poniendo de relieve la buena reputación de las orientaciones realizadas.

En el ámbito empresarial, este año ha sido muy activo y se han producido 245 nuevas incorporaciones de

empresas que sumadas a las visitadas en años anteriores alcanzan un acumulado de 950 empresas. Las ofertas recibidas (se debe tener en cuenta que contamos como una oferta cada ocasión en que una empresa solicita del servicio uno o varios trabajadores para una funciones concretas) han sido 118 para las que han sido seleccionados 738 candidatos de los que hemos obtenido 69 contratos formalizados (se cuentan únicamente aquellos contratos que se han producido a través de un proceso completo de intermediación -orientación-contacto con empresa-oferta-selección-entrevista de selección-contrato y que además, nos hallan entregado copia).

Ignacio Ramírez
Servicio Integración Laboral



Empresas visitadas por población. Total de Empresas visitadas: 245

GRUAS ROXU

OVIEDO
Cta. Santander-Marea (Siero)
Teléfono 985 793 636
Fax 985 794 048

GIJÓN
Tremolles, 11
Teléfono 985 357 743

AVILÉS
Tabaca
Teléfono 985 515 091
Fax 985 515 582

Website: www.gruassxa.com E-mail: roxu@gruassxa.com

ESPINAREU
Empresa Constructora

Avda. Dr. Fleming (Recinto Feria de Muestras)
Tlf./Fax: 985 180 239 - espinareu@teleline.es - www.espinareu.com

COFIA, S.L.

CONCESIONARIO

FIAT

Avda. de Lugo, 60
Tfnos. 985 568 495 - 985 568 927
Fax. 985 567 225
33400 Avilés
e-mail: cofia@mrblit.es

Hierros
José Fernández S.a.

Apartado de Correos 40
Avenida de Viella, 13 / 33420 Lugones (Asturias)
Teléfonos. 985 260 281 - 260 282 / Fax 985 260 052

COCEMFE-ASTURIAS firma un convenio por la integración laboral

El Proyecto "Naranco", financiado por el Fondo Social Europeo en un 75%, va destinado a personas con discapacidad y a mujeres con cargas familiares.

El día 29 de Marzo tuvo lugar en Oviedo la firma del convenio entre las 7 entidades que forman la agrupación de desarrollo "NORA" y que desarrollarán durante los 2 próximos años el proyecto "NARANCO". Acudieron a este acto, **Gabino De Lorenzo** y **José Avelino Sánchez Menéndez** como alcaldes de los Ayuntamientos de Oviedo y Llanera entidades integrantes de este proyecto, así como representantes de las demás entidades que lo integran, **Severino García Vigón**,

Presidente de la Federación Asturiana de Empresarios, **José Manuel Prieto Menéndez**, Secretario General de CC.OO Unión Comarcal Oviedo, **Francisco Fernández Corte**, Presidente de Cruz Roja Española en Asturias, **Alfredo García Quintana** Presidente de Hostelería de Asturias y **Mónica Oviedo Sastre**, Vicepresidenta de COCEMFE-ASTURIAS (Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España en Asturias).



Mónica Oviedo Sastre Vicepresidenta de Cocemfe-Asturias junto a Gabino de Lorenzo Ferrera alcalde de Oviedo y José Avelino Sánchez Menéndez, alcalde de Llanera.

Dentro de esta agrupación de desarrollo, COCEMFE-ASTURIAS, intervendrá en todo lo relativo a la discapacidad, participando en la selección del personal técnico y formándolo en materia de discapacidad. Dará orientación laboral específica para personas con discapacidad, formación para desempleados en "servicios de acompañamiento a personas" introduciendo la **figura profesional del "Asistente personal" para discapacitados**, para lo cual dará formación alrededor de 30 personas. También dispondrá de un Aula Virtual.

La agrupación "Nora" que lleva trabajando durante el último año en este proyecto, tendrá como representante al Ayuntamiento de Oviedo.

El Proyecto Naranco

El Proyecto "Naranco", se desarrollará desde este año hasta el 2007, y su finalidad es promover las condiciones de igualdad y nuevos métodos de lucha contra las desigualdades y discriminaciones en relación con el mercado laboral y así facilitar la incorporación de las personas que tienen más dificultades para acceder a este mercado o que incluso, debido a las continuas negativas recibidas por parte de los empleadores, han desistido en su búsqueda.

Este proyecto cuenta con un presupuesto total de 2,1 millones de euros, de los que el Fondo Social Europeo aportará el 75%, concretamente 1,6 millones de euros.

Las personas que se beneficiarán serán fundamentalmente mujeres y jóvenes, con baja o nula cualificación, mujeres titulares de familias monoparentales, personas con discapacidad y parados de larga duración.

Más de 400 personas de los concejos de Oviedo y Llanera, que participarán en un plan personalizado de acceso al empleo.

Las personas que se beneficiarán serán fundamentalmente mujeres y jóvenes, con baja o nula cualificación, mujeres titulares de familias monoparentales, personas con discapacidad y parados de larga duración

Las siete entidades que integran la agrupación de desarrollo, se comprometen a facilitar el personal y los instrumentos para formar a los 400 destinatarios de la iniciativa. A cambio las personas que acepten beneficiarse de este proyecto deben asumir y firmar una serie de compromisos, que serán evaluables a través de los correspondientes seguimientos.

Tras la firma del convenio, se seleccionará a las personas susceptibles de participar. Teniendo en cuenta que las cifras de desempleo en el Principado, sitúan el paro femenino en torno al 60%.

La idea es realizar un estudio socioeconómico en el que se especifiquen cuántas de esas mujeres tienen formación, cuál es su cualificación, experiencia laboral y situación personal y familiar.

En la base de todo el proyecto está el desarrollo de políticas para garantizar el principio de igualdad entre hombres y mujeres, del que se encargará CC.OO.

Para la puesta en marcha de esta iniciativa comunitaria, serán contratados 16 profesionales que darán asesoramiento a los destinatarios en la búsqueda activa de empleo, una vez que finalice el proceso de formación. Para ello se instalarán 4 Equal Point, que son terminales informáticas que facilitarán la participación en el proyecto desde zonas periféricas, y 2 Ofi-BAE, que son oficinas en los ayuntamientos de Oviedo y Llanera en los que habrá apoyo técnico para la búsqueda de empleo.

Centros de Servicios Sociales

LA CALZADA Alfonso Obreiro de la Calzada, 1 Teléfono: 985 18 14 07	CONTRUECES Río Nareña, 2 Teléfono: 985 18 15 24	LA CAMOCHA Charles Chaplin, s/n Teléfono: 985 13 40 11
EL LLANO Río de Oro, 11 - 15 Teléfono: 985 14 30 49	ARENA Canga Argüelles, 16 - 18 Teléfono: 985 18 16 20	MONTEANA Centro Cívico de Monteana Teléfono: 985 31 18 77 Calzada 18 14 07
ZONA CENTRO Palacio Valdés, 2 (Gota de Leche) Teléfono: 985 18 28 20	NATAHOYO La Estrella, s/n Teléfono: 985 31 03 43	
COTO Paseo de la República, s/n Teléfono: 985 18 17 40	GIJÓN - SUR Ramón Arce, 7 Teléfono: 985 18 16 44	

 **Asociación Municipal de Asturias**
FUTURO MÁS FAMILIA

 **CAJA RURAL DE ASTURIAS**

entrevista con

Mónica Oviedo Sastre

vicepresidenta de cocemfe-asturias

1. Como persona recién llegada a Cocemfe-Asturias, queremos que todas las personas provenientes del ámbito de la discapacidad en Asturias puedan conocerla un poco mejor. ¿Puede decirnos que rasgo suyo destacaría a la hora de afrontar el trabajo?

Esta nueva etapa la emprendo con mucha ilusión y muy motivada ante las perspectivas que me ofrece este nuevo proyecto.

Considero que con mi experiencia anterior, mi capacidad de trabajo y mi sentido de la responsabilidad puedo aportar un valor añadido a las funciones que por mi cargo me corresponde desempeñar en COCEMFE-ASTURIAS.

2. ¿Por el hecho de ser mujer tiene Ud. Una especial sensibilidad hacia la problemática de las mujeres discapacitadas?

Por supuesto, al ser mujer y discapacitada comprendo mejor las necesidades y los problemas con los que una mujer discapacitada se encuentra habitualmente, por ello desde COCEMFE trataremos de fomentar su participación en las iniciativas encaminadas a su inserción so-

A raíz de las elecciones celebradas en diciembre de 2004 Mónica Oviedo entra a formar parte de la Comisión Ejecutiva de COCEMFE-ASTURIAS como Vicepresidenta. Licenciada en derecho por la Universidad de Oviedo, es una mujer luchadora que pese a su juventud posee amplia experiencia laboral en el sector de la discapacidad.

cial, laboral, cultural... y así evitar la desigualdad de género e incluso la marginalidad, ya que todos debemos de disfrutar de las mismas oportunidades en igualdad de derechos.

Por desgracia, todavía actualmente a la mujer se le "culpabiliza" por su discapacidad debido a unos cánones estéticos que la gran mayoría consideran un valor (no siéndolo en ningún caso) por ello la educación de la sociedad en valorar a la persona según sus aptitudes y valores personales, es un objetivo todavía por alcanzar y en el cual pondremos nuestro empeño.

3. Durante los últimos meses, ha ido tomando contacto con todas las realidades que la discapacidad plantea, en temas como barreras arquitectónicas, desempleo y tan-

tos otros ¿Hay alguna cuestión que esté entre sus prioridades a la hora de abordarlo como problema?

Para mí no existen prioridades a la hora de abordar los distintos problemas con los que la discapacidad se enfrenta. Cada uno de ellos hay que plantearlo e intentar resolverlo en el momento en que aparece en la sociedad.

A las barreras arquitectónicas nos enfrentamos diariamente y desde siempre, vivimos en ciudades hostiles que nos obstaculizan el acceso a cualquier actividad que las personas sin discapacidad realizan habitualmente y sin problema alguno: acudir al trabajo, ir de compras, disfrutar de nuestro tiempo de ocio... pero



“A la mujer se le “culpabiliza” por su discapacidad debido a unos cánones estéticos que la gran mayoría consideran un valor... La educación de la sociedad en valorar a la persona según sus aptitudes y valores personales, es un objetivo todavía por alcanzar y en el cual pondremos nuestro empeño”

actualmente, con la Ley y el Reglamento de accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, tenemos la posibilidad de exigir la desaparición de las barreras existentes e impedir que aparezcan otras nuevas. Desde COCEMFE tenemos muy presente la accesibilidad en la comisión desde la que se trabaja por la eliminación de barreras y confiamos que en colaboración con la administración tanto regional como municipal en un futuro cercano sea un problema que vaya desapareciendo.

Junto con la formación, el desempleo es uno de los aspectos que se trabajan desde COCEMFE, puesto que las personas con discapacidad deben acceder a la plena integración laboral para poder conseguir su independencia y con ella dirigir su vida. Me atrevería a animar a los discapacitados a formarse de una manera integral, por ser esta formación la que les va a permitir competir en el ámbito laboral en igualdad de condiciones.

4. Volviendo al asunto concreto de la mujer con discapacidad recientemente con motivo de celebrarse el “Día de la mujer trabajadora” de nuevo se pusieron de relieve las altas tasas de desempleo que existen en nuestra CCAA de mujeres con discapacidad. Las políticas sociales aplicadas hasta el momento y las reivindicaciones del movimiento asociativo en general, se han

preocupado por la integración del colectivo sin tener en cuenta el género. Pero ¿Cuáles son los factores que pueden explicar las causas de exclusión social de las mujeres con discapacidad?

En determinados casos la mujer discapacitada fue y es la que tradicionalmente se ocupó/a de las labores de la casa, de la familia y del cuidado de los enfermos y personas mayores, vetándosele así la posibilidad de desarrollarse personal y laboralmente. A veces las familias, en exceso proteccionistas, han impedido que las mujeres con discapacidad accedieran a la educación y como consecuencia a un trabajo remunerado y a su socialización.

Por otro lado, hay que luchar contra los estereotipos que existen en la sociedad respecto a la mujer en general y mas pronunciados aún si la mujer es discapacitada, que nos llevan a la pérdida de oportunidades de autorrealización y de calidad de vida.

5. Por último que le dice la frase “Hacer visible lo invisible” ¿Es esto posible?

La “invisibilidad” es la situación en la que se encuentran un gran número de personas con discapacidad: mujeres, ancianos, inmigrantes... que por su falta de información, su desorientación o falta de protección no constan en ningún censo o estadística y a quienes no llegan los recursos de los que se podrían beneficiar. Me preguntas que si es posible “Hacer visible lo invisible”, yo creo que si y este es uno de los retos que debemos afrontar, acercándonos a estas personas para conseguir que se les oiga a través de nosotros; para ello son necesarios proyectos y programas específicos, dirigidos especialmente a los “invisibles” y destinados a favorecer su inclusión social y potenciar la igualdad de oportunidades.



CUMPLE 25 AÑOS COCEMFE

La Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE) celebra este año su 25 aniversario con un programa de actos a lo largo de estos meses donde se incluye una exposición audiovisual sobre su historia, además editará un número especial de su revista "En Marcha" que en el año 2001 cumplió 20 años.

COCEMFE es una Organización No Gubernamental, de ámbito estatal y sin ánimo de lucro cuyo principal objetivo es la promoción y defensa de las condiciones de vida de las personas con discapacidad física y/u orgánica.

Los orígenes de COCEMFE se remontan a 1980 cuando por necesidad de reconocimiento de personalidad jurídica de la antigua Coordinadora, se constituye una comisión gestora que se legaliza como Asociación Nacional Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España. Pero sería en enero de 1988 durante el congreso de Granada donde fueron modificados los estatutos y pasaría a constituirse la actual Confederación Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE).

Desde ese momento COCEMFE ha estado trabajando para mejorar la calidad de vida de las personas con dis-

COCEMFE recibió en el año 2004 la **Gran Cruz de la Orden Civil de la Solidaridad**. En la foto S.M. La Reina entrega el galardón a D. Mario García Presidente de COCEMFE.

capacidad y para lograr su plena integración socio-laboral fundamentalmente a través del ámbito de empleo y formación, sanidad, accesibilidad y otros.

En materia de empleo, los Servicios de Integración Laboral (SIL) son una herramienta óptima para adecuar las necesidades del colectivo a la demanda empresarial. Además se ocupa del fomento de actividades para la eliminación de barreras arquitectónicas, la creación de planes para mejorar las condiciones sanitarias y educativas del colectivo, la especial atención a las necesidades de la infancia, la juventud y la mujer, sin olvidar la gestión de programas europeos en distintos campos y planes de cooperación al desarrollo con Latinoamérica.

Todos somos COCEMFE

Pero a la hora de hablar de COCEMFE, su trabajo y sus logros no debemos olvidarnos que tras estas siglas se aglutinan más de 1.000 organizaciones de todo el territorio español, que se organizan en Confederaciones autonómicas, Federaciones provinciales y Entidades Estatales



y representan a las distintas discapacidades, en total más de un millón y medio de personas.

COCEMFE también trabaja en colaboración con otras entidades con las que comparte intereses comunes. Es miembro fundador de CERMI (Comité Español de Representantes de Minusválidos), del Real Patronato sobre Discapacidad, del Consejo Estatal de ONG de Acción Social, de la Confederación Estatal de Pacientes de España y de la Coordinadora de ONGD para el Desarrollo.

Fuera de nuestras fronteras la Coordinadora forma parte del Foro Europeo de la Discapacidad (EDF), representando a los españoles con discapacidad física, la Internacional de Personas con Discapacidad (DPI),

Tras estas siglas se aglutinan más de 1.000 organizaciones de todo el territorio español, que se organizan en Confederaciones autonómicas, Federaciones provinciales y Entidades Estatales y representan a las distintas discapacidades, en total más de un millón y medio de personas

la Red Europea contra la Exclusión y la pobreza (EAPN) y es miembro fundador de La Red Iberoamericana de Entidades de Personas con Discapacidad Física.

A lo largo de estos 25 años de andadura **COCEMFE** ha ido dando pasos a veces pequeños, pero siempre seguros y hacia adelante, consiguiendo sacar adelante proyectos, leyes, actuaciones que tienen como objetivo garantizar la defensa de los derechos de las personas con discapacidad. Leyes como el Patrimonio Especial-

mente Protegido, la Ley de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación o la tan deseada futura Ley de la Dependencia.

Tras el orgullo legítimo que **COCEMFE** siente, al hacer resumen de estos 25 años de existencia, ya está pensando en los próximos 25 pues aún queda mucho trabajo por hacer, nuevos retos y desafíos esperan y a nosotros desde esta redacción sólo nos queda felicitar a **COCEMFE** por la gran labor que desarrolla. Y que cumpla muchos más.



día de la mujer trabajadora

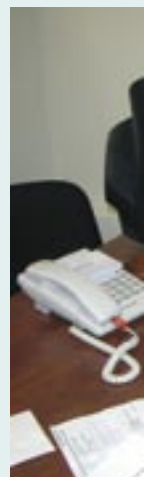
El pasado 8 de Marzo se celebró el Día Internacional de la Mujer trabajadora, con este motivo las mujeres discapacitadas han querido hacer una llamada de atención sobre la doble discriminación a la que se enfrentan en la actualidad por su condición de mujer y además discapacitada, hecho este que añade barreras que dificultan aún más la ya de por sí difícil situación de la mujer en distintos ámbitos sociales como el laboral.



A través de un comunicado oficial Organizaciones de Discapacitados como el CERMI (Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad) y COCEMFE (Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España) hicieron público sendos manifiestos que coincidían en muchos de sus puntos reivindicativos entre los cuales resaltamos los siguientes:

Las mujeres con discapacidad exigimos:

- ❑ La puesta en marcha del prometido Plan Integral de Acción sobre Mujeres y Discapacidad aplicable a todo el estado español.
- ❑ Que los contenidos del Plan sean formulados por nosotras, las propias mujeres con discapacidad, a través de un proceso participativo que involucre al mayor número de mujeres de todo el país en plena igualdad.
- ❑ Qué tanto el Gobierno central como los Gobiernos de las Comunidades Autónomas se impliquen activamente en hacer realidad los contenidos de este Plan ya que de ellos son las competencias sobre las materias que nosotras consideramos fundamentales en un proceso que garantice nuestra plena participación en la sociedad como ciudadanas de pleno derecho.
- ❑ Que con este plan se reconozcan y se hagan efectivos nuestros derechos históricamente olvidados.





Datos en Asturias

De las 55.173 mujeres con discapacidad que existen en nuestra CC.AA, 13.704 se encuentran en edad de trabajar; de ellas sólo 1.094 trabajan (el 7,6%) frente a 5.743 hombres.

Si nos fijamos ahora en los datos de formación, seguramente entenderemos mejor esta situación: del total de mujeres con discapacidad, 21.738 son analfabetas y sin estudios (el 39,4%); 29.683 (el 53,8%) tienen estudios primarios; 2.813 (el 5,1%) cuenta con estudios secundarios, y sólo 938 (el 1,7%) tiene estudios profesionales, superiores o universitarios.

salgamos de la "invisibilidad"



El comunicado elaborado por COCEMFE con motivo del 8 de marzo, termina afirmando que ni la discapacidad ni el género pueden constituirse en obstáculos que impidan a la mujer con discapacidad, el pleno desarrollo como ciudadanas de pleno derecho, sino al contrario, el género y la discapacidad suponen una riqueza que en este mundo diverso hay que defender, valorar y fomentar.

La integración Laboral es un factor laboral imprescindible para la inte-

gración social de la mujer discapacitada, es necesario que ésta se incorpore al mercado laboral en igualdad de condiciones.

Un empleo estable con un salario digno constituye la clave para:

- ☐ La independencia económica.
- ☐ La manifestación de capacidades.
- ☐ El reconocimiento social y la autoestima.
- ☐ El desarrollo de expectativas de vida familiar propia y de vida profesional.
- ☐ La integración y la participación social.

Datos en España

Estos son los datos de la “invisibilidad” de la mujer con discapacidad en el mundo laboral en cuanto al conjunto de España se refiere.

De las 2.055.251 mujeres con discapacidad, aproximadamente 659.057 se encuentran en edad laboral (entre los 16 y los 65 años), y de éstas, el 84% no trabaja (es decir, 554.057).

¿Cuáles son los factores que pueden explicar las causas de exclusión social de las mujeres con discapacidad?

- ☐ El reparto tradicional de papeles en la familia en función del sexo lo que sin duda en muchos casos puede condicionar el acceso a la educación y al empleo.
- ☐ Razones del entorno social y familiar de procedencia, que restringe la igualdad de oportunidades sobre todo en el ámbito rural.
- ☐ El mayor grado de sobreprotección familiar durante la infancia y la juventud que nos limita especialmente la plena integración social.
- ☐ Los estereotipos, valores estéticos, prejuicios sociales existentes, la auto percepción e imagen personal que en muchos casos es negativa y nos causan cierto retraimiento a la hora de integrarnos en la sociedad y que explica en cierto modo una baja autoestima.
- ☐ La dependencia de terceras personas a que puede obligar en mayor o menor medida la discapacidad.
- ☐ Y finalmente, las consabidas barreras arquitectónicas y sociales.



- Casi tres de cada cuatro mujeres con discapacidad en edad laboral están apartadas por distintas razones del mercado de trabajo
- Se debe informar y divulgar la realidad de las mujeres con discapacidad, sin distorsiones, difundiendo las necesidades y funciones de los diferentes colectivos, huyendo del drama

SEM SISTEMAS ESPECIALES DE METALIZACIÓN, S.A.

- Instalaciones automáticas de granallado y pintado de chapas y perfiles.
- Tratamiento de granallado y pintado en cabina semiautomática.
- Metalización con zinc, aluminio, bronce, cobre, etc.
- Recargues con aceros especiales.
- Fabricación de equipos.

Calzada Alta, s/n. - 33212 GIJÓN
Tel. 985 322 400 Fax. 985 329 904

Ruvicam, S.L.
Excavaciones y Transportes

C/ Alfredo Truán, 9-1º.
33205-Gijón

Tel. 985 346 659 Fax. 985 353 211

Samperio Ojea, S.L.

- Departamento Industrial
- Maquinaria y accesorios para las Industrias de Géneros de Punto y Confección

Av. Rufo García Rendueles, 4, 8ºD. 33203 Gijón (Asturias) - Tel./Fax: 985 361 626

TRANSFORMADOS DEL ACERO, S.A.

Polígono Industrial nº1 - 33211 Tremañes (Gijón)
Telfs: 985 312 903 - 985 300 375. Fax 985 311 753
tracesa@redestb.es

■ El dato más relevante es que el 76,41% de estas mujeres que no trabajan (es decir, 503.138) están clasificadas como "inactivas" y, por tanto, fuera de los circuitos de formación e inserción sociolaboral.

■ Prácticamente una de cada cuatro mujeres con discapacidad en edad laboral es considerada "activa", es decir, que tiene o busca empleo, mientras que casi tres de cada cuatro están apartadas por distintas razones del mercado de trabajo.

¿Podemos hacer algo desde los medios de Comunicación?

Los medios de comunicación, tienen una importante responsabilidad a la hora de la imagen y la percepción que la sociedad tiene de la mujer con discapacidad. La Mayoría no suele diferenciar a hombres y mujeres y hablan de discapacitados sin distinción de géneros, generalmente las noticias sobre discapacidad aparecen en las secciones de sucesos, y en muchas ocasiones protagonizando noticias en las que son merecedoras de compasión. En esto influye el desconocimiento que los profesionales de la información tienen sobre el mundo de la discapacidad, en general, y de las mujeres con discapacidad, en particular.

Por lo tanto debemos cuidar el lenguaje sobre la discapacidad para



cambiar algunos conceptos negativos (retrasados, minusválidos...). No hay que olvidar que el lenguaje conforma el pensamiento y nuestra manera de ver el mundo. Se debe informar y divulgar la realidad de las mujeres con discapacidad, sin distorsiones, difundiendo las necesidades y funciones de los diferentes colectivos, huyendo del drama.

Y para finalizar conviene recordar el manifiesto de las mujeres con discapacidad en Europa sobre sensibilización, medios de difusión, comunicación e información que en uno de sus puntos más importantes recomienda a los medios de comunicación consultar a las mujeres con discapacidad, especialmente a las dirigentes de movimientos asociativos.



ultracongelados
FRIOPOLE, S.A.
Hamburguesas 100% Vacuno, Patatas, Precocinados,
Verduras, Pescados y Mariscos
Tífnos 985 168 835 - 985 307 125 • Fax. 985 168 836
C/ Alfred Nobel, 3 • Porceyo • 33392 Gijón
E-mail: friopole@ofinorte.es

SERVIMOTOR GIJON, S. A.
CONCESIONARIO DE CAMIONES Y AUTOBUSES



Carretera Gijón - Oviedo
33392 Porceyo - Gijón
Tel. 985 167 671 Fax. 985 168 682



Industrial Química del Nalón, S.A.
NalónChem
Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo
Tel.: 985 982 600 - Fax: 985 982 626
iqn@nalonchem.com

TAPIA SEGURIDAD



**alarma CONECTADA
a central receptora
985 212 956**

Cuentos para soñar un mundo mejor

Es una publicación propiciada por la Fundación FASAD (Fundación Asturiana de Atención y Protección a Personas con Discapacidad y/o Dependencias), en el marco de la acción 3, de la Iniciativa Comunitaria Equal Promociona: Sistemas locales de igualdad de oportunidades. En su línea a favor de la Inclusión de niñas y mujeres con discapacidad.

El objetivo fundamental de este material didáctico es la educación en valores, teniendo muy presente la atención a la diversidad

En esta experiencia educativa colabora también la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias, ya que los contenidos del manual elaborado lo va a trabajar el profesorado que imparte el Primer Ciclo de Primaria. La distribución en los colegios de la región asturiana será de 2.000 ejemplares.

El material se estructura a través de 5 cuentos infantiles, que son el punto de partida para desarrollar bloques de actividades cuyo objetivo es trabajar el concepto de diferencia desde un punto de vista positivo, haciendo especial énfasis en las cuestiones de género y discapacidad, aunque sin olvidar a otros colectivos que también se encuentran en riesgo de exclusión social.

El objetivo fundamental de este material didáctico es la educación

en valores, teniendo muy presente la atención a la diversidad.

Se trata de despertar la capacidad crítica del alumnado, tanto respecto a su propia forma de pensar y actuar como respecto a su entorno familiar y social, así como en lo que se refiere al mundo que les rodea.

Así mismo, estos materiales desarrollan una perspectiva de género en los niños y niñas, que les permitan ser conscientes de las desigualdades existentes entre mujeres y hombres.

También, se trabaja con el alumnado la perspectiva de la discapacidad, a fin de que comprendan como el entorno, y no la deficiencia, es el principal factor de discapacitación de las personas, tratando de acercar y dar a conocer a los alumnos/as los distintos tipos de disfunciones existentes:

físicas, visuales, auditivas, psíquicas y mentales.

Se trata fundamentalmente de promover el respeto a la diferencia y su consideración como factor enriquecedor para la propia identidad y para la sociedad en general.



Fundación FASAD

C/ Arzobispo Guisasola, 14 Bajo.
Tlf.: 985 224 479 - www.fasad.org

Metodología utilizada

La estructura de las Unidades Didácticas es siempre la misma: El hilo conductor de todos los cuentos es su protagonista: Beatriz, una niña en silla de ruedas a la que se vinculan otros personajes femeninos, siempre niñas con discapacidad. Los relatos giran en torno a ellas, que son las que guían al alumnado a través de diversos conceptos relacionados con el género, y otras cuestiones tales como la solidaridad, el compañerismo, la interculturalidad, el cuidado del medio ambiente... A continuación hay una pequeña introducción para que el profesorado relativa a cada Unidad Didáctica y finalmente, un número variable de actividades organizadas por bloques temáticos. Así mismo, cada U.D finaliza con un glosario de términos.

Las actividades combinan diversos tipos de organizaciones del trabajo. Pueden realizarse de forma individual o en grupo, en el aula o en casa, siendo deseable que se combinen

todos estos métodos. En algunos casos se proponen actividades que amplían el ámbito de acción a todo el centro escolar o incluso al pueblo o ciudad. Para un gran número de actividades se sugiere un trabajo en equipo, siempre en grupos mixtos (niños y niñas), y el desarrollo de un debate con toda la clase.

Esta forma de estructurar el trabajo con el alumnado pretende involucrar al mayor número de personas posible en cuestiones como la discapacidad, el género, la inmigración etc., que exigen la participación de todos los miembros de la sociedad, haciendo que las niñas y los niños se conviertan en agentes de un cambio social a corto y largo plazo.

Este material también incluye un cuestionario de valoración para cada profesor/a que lo utilice, y que servirá para saber en que medida se cumplen los objetivos propuestos.

Las Autoras

Ana M^a García Gago:

Psicóloga y la autora del material didáctico que engloba la parte creativa de los textos: cuentos y actividades destinadas al alumnado.

Además de este manual tiene publicados otros tres cuentos infantiles: "Los bostezos de Pablo" en la Editorial Jucar, y otros dos relatos que también abordan la discapacidad física, "Camino con dos bastones"; y la discapacidad visual, "Lucía no teme a la oscuridad" en la Editorial Libros del Pexe.

Laura Viñuela:

Autora de los textos de la guía de conceptos del profesorado que incluye este manual.

Tiene el Doctorado en Estudios de la Mujer, así como ha trabajado y actualmente trabaja para diferentes Proyectos Europeos.

Ha publicado y colaborado en distintos estudios en las áreas de mujer y discapacidad.

y cuentos para todo el MUNDO



CROMA
Serigrafía

- Adhesivos
- Camisetas
- Regalos de Empresa

Tel y Fax: 985 346 667 - 985 176 126 - Móvil: 658 942 091
Avda. Portugal, 52 bajo 33207 Gijón (Asturias)



TALLERES 'ROGO'

Propaganda en Vehículos
Fachadas - Lonas
Adhesivos en Vinilo, etc.

C/ Cirujeda, 21 - 33205 Gijón
Tel. 985 361 436 - Móvil. 607 527 597



**ORTOPEDIA
POLIORTOS**

Llano Ponte, 34
33401 - Avilés - Asturias

Tlf. 985 541 539
Fax. 985 511 559

Ríe más, vive

La **Risa** es un **divertido camino** para lograr la relajación, abrir nuestra capacidad de sentir, de ser nosotros/as mismos, de ser más creativos, de conocernos mejor, en definitiva, de sentirnos bien y mejorar nuestra salud.



Debemos recordar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que: ***“la salud es el bienestar físico, psicológico y social completo y no solo la ausencia de enfermedad”***. Es aquí donde la Risa tiene su máximo valor dado que es una técnica básica tanto para fortalecer el sistema inmune y prevenir enfermedades, como para ayudarnos a mantener el bienestar físico y mental.

En los **Taller de la Sonrisa y el Humor** lo que hacemos es **aprender a reírnos con el cuerpo entero y utilizar los efectos terapéuticos de la Risa**. Pasamos un rato divertido. Estimulamos nuestras endorfinas u hormonas asociadas con el bienestar, que además ayudan a **potenciar el sistema inmunológico**.

La **finalidad principal** de estos talleres es proporcionar a las personas las estrategias necesarias para que sean capaces de **recurrir a las Risa y al Humor sobretodo en esos momentos que menos ganas tenemos** de reírnos (momentos de crisis, ansiedad, estrés, depresión, timidez, falta de comunicación, bloqueos mentales, resolución de conflictos, etc.) y que es cuando más lo necesitamos.

mejor



La finalidad principal de estos talleres es proporcionar a las personas las estrategias necesarias para que sean capaces de recurrir a la Risa y al Humor sobretodo en esos momentos que menos ganas tenemos de reírnos

CONTENIDOS

El taller se desarrolla a través de dinámicas de grupo que se desarrollan a través de diversos tipos de juegos (presentación, cooperación, comunicación, autoafirmación, integración, etc.). A través del juego mejoraremos nuestra **autoestima** y **autoconfianza** y afianzaremos nuestras habilidades de **interacción**, **comunicación** y **relación interpersonal** basadas en el respeto mutuo.

Más información

Centro Asturiano de Risoterapia
C/ Cimadevilla, 15 Escalera b-2º E
Tlf. 985 204 674
risoterapiasturias@telefonica.net

1. Anatomía y fisiología de la Risa.
2. Tipos de Risa y sus significados.
3. Efectos de la Risa sobre el cuerpo humano: sistema cardio-circulatorio, sistema digestivo, sistema locomotor y sistema inmunitario.
4. La Risa como estrategia para prolongar y mejorar la calidad de nuestras vidas.
5. La Risa como gran desencadenante de creatividad y comunicación.
6. Técnicas y juegos para reír plenamente sin estímulos externos.
7. Influencia de la Sonrisa y el Humor Positivo en las relaciones interpersonales.

METODOLOGÍA

Los Talleres de Risoterapia consisten en el desarrollo de dinámicas de grupos que se generan a través de juego de integración y comunicación con acompañamiento de música.

Tras una breve explicación teórica se ponen en práctica los conceptos trabajados a través de diversos tipos de juegos (presentación, conocimiento, confianza, cooperación, autoafirmación, etc.)

Los juegos tienen el propósito global de la creación de una realidad interna y una nueva percepción de nuestra realidad y comunicación con los demás. Es una forma de enriquecimiento y crecimiento personal.

María Milans del Bosch Ramos
Centro Asturiano de Risoterapia

SERTIBER
DELEGACION PARA ASTURIAS DE 
GRUAS TORRE, AUTOMONTANTES Y HORMIGONERAS
MONTAJE Y CONSERVACION, SERVICIO DE REPUESTOS
MAQUINARIA DE CONSTRUCCION, MONTACARGAS DE FACHADA
CENTRALES DE HORMIGON 
Telf. 985 16 74 22 y 985 16 76 22 • Fax: 985 16 83 11
e-mail: sertiber@fade.es • www.fade.es/sertiber/
C/ Arquímedes, s/n - Polígono de Porceyo • 33211 GUON


TRATAMIENTO DE SUPERFICIES METÁLICAS
Cabrales, 12, Entlo.
33201 Gijón
Telfs.: 985 355 478
985 355 344
Fax: 985 350 291
compras@indasa.com

**MAMPARAS
ASTURIANAS** S.L.
Mobiliario de Oficina y Complementos
Polígono de Falmuria, Nave 5 • 33438 Prendes (Carreño) Asturias
Telf.: 985 887 629 • Fax: 985 887 608 • Movil: 607 547 753

Asturias 19, Bajo. 33004 Oviedo
Tfno. 985 236 744 Fax. 985 272 924





PROGRAMACIÓN DEPORTIVA FEDEMA 2005



De nuevo Asturias será sede de un variado abanico de posibilidades de ver deporte adaptado de alto nivel. Entre ellas destaca la Copa de S.M. Rey de Tenis de Mesa que tendrá lugar en junio en el Complejo Deportivo Avilés y que se disputa en el formato de comunidades autónomas, de la que Asturias fue tercera en la pasada edición disputada en Sevilla.

Tres pruebas más serán puntuables para los respectivos Campeonatos de España. La de Esgrima en el mes de febrero y las de Tiro Olímpico y Halterofilia, ambas en septiembre, con sede todas ellas en Oviedo y con grandes opciones para los deportistas asturianos. Los paralímpicos Jesús Fernández y Alejandro Rodríguez en esgrima, el tirador José Luis Martínez y los halteras Javier Díaz, Juan Romero y Miguel Menéndez, son las bazas a estar en lo más alto del podium.

Igualmente, el Tenis en silla de ruedas tendrá presencia en el calendario anual, con una prueba puntuable para la Copa de España, trofeo que lleva consecutivamente en las vitrinas de Iván Da Silva desde su disputa en el año 2000.

Todo ello unido al especial Descenso del Sella para discapacitados físicos y los torneos de baloncesto en silla de ruedas, conforman un variado y atractivo calendario para el año 2005, que esperamos sea de vuestro interés y atención.

FECHA	EVENTO	LUGAR
26 y 27 Febrero	VI Trofeo "Ciudad de Oviedo" Esgrima en silla de ruedas. Prueba puntuable Cpto. de España	Hotel Silvota (LLanera)
10, 11 y 12 Junio	IV Trofeo "Ciudad de Oviedo" Tenis en silla de ruedas. Prueba puntuable Copa de España	Pistas Parque del Oeste (Oviedo)
25 y 26 Junio	Copa S.M. Rey de Tenis de Mesa	Complejo Deportivo Avilés
31 Julio	XII Descenso del Sella-Piragüismo	Arriendas-Llovio
27 Agosto	XI Torneo "San Agustín" Baloncesto en silla de ruedas	Complejo Deportivo Avilés
2, 3 y 4 Septiembre	III Trofeo "Ciudad de Oviedo" Tiro Olímpico. Prueba puntuable Cpto. de España	Club Principado de Tiro Olímpico El Caleyo (Oviedo)
10 Septiembre	IX Trofeo "San Mateo" Halterofilia Prueba puntuable Cpto. de España	Palacio Municipal de Deportes de Oviedo
24 Septiembre	X Torneo "San Mateo" Baloncesto en silla de ruedas	Polideportivo de Pumarín (Oviedo)
25 Septiembre	IX Milla Urbana "Ciudad de Oviedo" Atletismo Discapacitados Físicos	Inmediaciones Estadio "Carlos Tartiere" (Oviedo)

VI trofeo "Ciudad de Oviedo" de esgrima en silla de ruedas

Como es tradición, el último fin de semana de febrero tuvo lugar una nueva edición del Trofeo "Ciudad de Oviedo" de Esgrima en silla de ruedas, que cumplió su sexta edición en las instalaciones del Hotel Silvota, y el cuál tuvo como gran protagonista al madrileño Luis Sánchez que se impuso en las tres armas disputadas.

La mañana del sábado acogió la disputa de la espada, tanto en categoría masculina como femenina. Esta última estuvo copada por representantes valencianas ante la ausencia por lesión de la catalana Mariona Hellín, actual campeona de España, siendo la vencedora Yolanda Pérez que se impuso en la final a Teresa Salort, siendo tercera Mari Luz Vilanova.

En cuanto a la categoría masculina, con los dos asturianos en liza, el ovetense Alejandro Rodríguez no pudo pasar de los cuartos de final al caer derrotado con el valenciano Fernando Granell por 15-12, mientras que el allerano Jesús Fernández alcanzaba las semifinales, donde tenía que conformarse con el tercer puesto al perder con el malagueño Carlos Soler por 15-13. En la final, el madrileño Luis Sánchez, que se había impuesto en la otra semifinal a Granell por 15-6, vencía esta arma por 15-12 al citado Soler.

La jornada de tarde del sábado fue dedicada al florete, en ambas categorías. En la femenina, era Mari Luz Vilanova la que vencía en la final a Yolanda Pérez por 15-13. Por su parte, en la masculina Jesús Fernández alcanzaba la final tras

La representación asturiana con dos segundos puestos de Jesús Fernández en florete y sable, y dos terceros, de este en espada y de Alejandro Rodríguez en florete, un muy buen bagaje dado el actual estado de forma de Luis Sánchez.

enfrentarse los dos asturianos en semifinales, derrotando a Alejandro Rodríguez por 15-9. Luis Sánchez vencía en la otra semifinal al valenciano Juan Arnau por 15-10, y lograba el doblete en la final, al vencer a Fernández por 15-10.

De este modo, la jornada matutina del domingo quedó reservada al sable, en este caso sólo en categoría masculina. Alejandro Rodríguez, mermado por una lesión en su mano izquierda desde hace tres semanas, no pudo pasar de cuartos de final al caer con Juan Arnau por 15-11. Jesús Fernández por su parte pasaba esta ronda frente al vasco Rafael Porres, 15-5, y en un vibrante duelo en semifinales con Carlos Soler (15-11) alcanzaba la final, donde el madrileño Luis Sánchez de nuevo le dejaba sin el ansiado triunfo al vencerle por 15-11, demostrando que es el mejor esgrimista del momento, tal y como ya acreditó con otro "triple" en la primera prueba disputada en Valencia hace un mes.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes **D. José Manuel Suárez Vocero**, Concejal del Ayuntamiento de Oviedo, **D. Alberto Martínez Vassallo**, Coordinador de la Comisión Nacional de Esgrima en silla de ruedas y **D. José Alberto Álvarez García**, Presidente de FEDEMA.

Hombres

Categoría	Vencedor
Espada	Luis Sánchez
Sable	Luis Sánchez
Florete	Luis Sánchez

Mujeres

Categoría	Vencedor
Espada	Yolanda Pérez
Sable	M ^o Luz Vilanova

La competición estuvo organizada por FEDEMA y el Club Armas Gijón, contando con el patrocinio del Ayuntamiento de Oviedo, la Dirección General de Deportes y Cajastur.

Ahora, las próximas citas de la esgrima en silla de ruedas en este Campeonato de España serán las pruebas de Madrid, Sevilla y Barcelona, de las cuáles, unidas a las ya celebradas de Valencia y Oviedo, se descarta el peor resultado para determinar los campeones definitivos de cada una de las armas.



Texto:
José Alberto Fernández
presidente de FEDEMA



Cristina Fernández

Envíe sus consultas a: area juridica@cocemfeasturias.es

1.- ¿Qué grado de minusvalía es necesario acreditar para tener derecho a los beneficios para el fomento del empleo de los minusválidos?

En la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad se establece que el grado mínimo de minusvalía deberá ser igual o superior al 33 por 100. Por tanto aquellas personas que tengan reconocido, por el correspondiente certificado, ese grado de minusvalía, participarán en las medidas que se arbitren para fomentar su inserción en el mercado ordinario de trabajo así como para ser contratadas en prácticas o para la formación en dicho mercado.



Así el trabajador minusválido que se inscriba en la oficina de empleo como tal minusválido (acreditando dicha circunstancia por medio de certificado en el grado recogido en el párrafo anterior), podrá beneficiarse de las medidas que se arbitren para facilitar su acceso a un empleo. Las empresas que quieran contratarlos, deberán solicitar a la oficina de empleo estos trabajadores mediante

una descripción detallada de los puestos que pretendan cubrir, las características técnicas de los mismos, y la capacidad que ha de tener el trabajador o trabajadores que vayan a ocuparlos. Si, a resultas de esta solicitud, la empresa contrata, por tiempo indefinido y a jornada completa, a uno o varios trabajadores minusválidos tendrá derecho a percibir una subvención y a

bonificaciones en las cuotas empresariales de la Seguridad Social que hubiera de abonar por dichos trabajadores.

Cuando el contrato de trabajo en vez de ser por tiempo indefinido fuera a tiempo parcial, se mantendrán las bonificaciones en las cuotas empresariales de la Seguridad Social aunque la subvención se reducirá proporcionalmente a la jornada de trabajo pactada.

2.- ¿Se reconoce automáticamente la condición de minusválido a aquellas personas que perciban una pensión de invalidez con cargo a la Seguridad Social?

Aunque lo lógico es que se produjera una homologación o reconocimiento automático de la condición de minusválido con un grado igual o superior al 33 por 100, a aquellas personas que estuvieran percibiendo una pensión por invalidez con cargo a la Seguridad Social (sea ésta de la naturaleza que sea), esta circunstancia no se produce. Por ello, una persona que tenga reconocida una pensión de la Seguridad Social ha de presentar la solicitud para su reconocimiento como minusválido, al igual que ocurriría en el caso de que ya tuviera reconocida una minusvalía. En este último supuesto,

dicho reconocimiento no implicaría, a su vez, un derecho a percibir la pensión de invalidez que le correspondiera atendiendo al grado de minusvalía que le han reconocido en el certificado correspondiente.

Es necesario que tanto el reconocimiento de la condición de minusválido como la solicitud del derecho a percibir una pensión de invalidez de la Seguridad Social se interesen en solicitudes independientes que habrán de ser presentadas y tramitadas ante los Organismos correspondientes.

COCEMFE e Ibermutuamur firman un convenio de colaboración



La Confederación Coordinadora Estatal de Minusválidos Físicos de España (COCEMFE) y la Mutua de Accidentes de Trabajo y Enfermedades Profesionales de la Seguridad Social (Ibermutuamur) han firmado un convenio de colaboración por el cual ambas entidades se comprometen para mejorar la calidad en los

puestos de trabajo de las personas con discapacidad y articular las relaciones correspondientes entre la Mutua y las entidades integradas en COCEMFE.

Entre otras, se prevé la realización de Jornadas de sensibilización social conjuntas, la edición de publicaciones en áreas de interés común como pueden ser la prevención de riesgos laborales, análisis de riesgos o programas de atención sanitaria para personas con discapacidad, y el desarrollo de actividades para la integración socio laboral para el colectivo de personas con discapacidad.

Puesta la primera piedra del hospital Central de Asturias

El Pasado 1 de abril tuvo lugar en un multitudinario acto la colocación de la primera piedra del Hospital Central de Asturias, que estará terminado en el plazo de cuatro años y medio. El presidente del Principado, Vicente Álvarez Areces, presidió el acto al que asistieron unas dos mil personas, entre ellas diputados regionales y nacionales, así como alcaldes y el Delegado del Gobierno en Asturias, Antonio Trevín. COCEMFE-ASTURIAS también acudió respondiendo a la invitación que le había sido cursada.

El jefe del Ejecutivo asturiano aseguró que el complejo será "el de mayor



Vistas del nuevo Hospital Central se prevee su inauguración en el año 2010.

amplitud y ambición del país". Se levantará en la finca de La Calellada, en terrenos del antiguo hospital psiquiátrico, sobre una superficie de 364.867 metros cuadrados, con

180.000 metros de construcción. Dispondrá de capacidad para 1.039 camas, casi la mitad en habitaciones individuales y 121 de cuidados intensivos.

Si quieres trabajar, elige la mejor herramienta.

Cursos gratuitos

Albañilería, pintura, esculpido, carpintería, cantería, forja, soldadura, construcción, electricidad, técnicas de mantenimiento, nuevas tecnologías, formación...

Si quieres convertirte en un verdadero profesional y conseguir en muy poco tiempo un empleo, FUCOMI es tu mejor herramienta de trabajo. La más valiosa para los desempleados de las Comarcas Mineras. La más cualificada para enseñarte un oficio. La más práctica a la hora de formarte. Y la más eficaz para que encuentres un empleo. Inscríbete en nuestros cursos gratuitos y súbete a todos los nuevos profesionales que el año pasado encontraron un puesto de trabajo.

CURSOS TOTALMENTE GRATUITOS

fucomi
FUNDACIÓN COMARCAS MINERAS
Tu mejor herramienta de trabajo
Tel. 985 42 00 25
www.fucomi.com

Vacaciones

COCEMFE



Turno	Fecha	Destino	Hotel	Precio
T-01	1 al 14 de Junio	Islantilla (Huelva)	Oasis Islantilla ****	285 €
T-02	15 al 28 de Junio	Torremolinos (Málaga)	Sol Príncipe ***	295 €
T-03	23 al 30 de Junio	Lanzarote (Las Palmas G.C)	Beatriz Playa ***	265 €
T-04	1 al 14 de Julio	Torrevieja (Alicante)	Cabo Cervera ***	275 €
T-05	2 al 15 de Julio	Manga Mar Menor (Murcia)	Husa Doblemar ****	345 €
T-06	4 al 17 de Julio	Los Cristianos (Tenerife)	Mar y Sol	385 €
T-07	11 al 24 de Julio	Los Cristianos (Tenerife)	Mar y Sol	385 €
T-08	18 al 31 de Julio	Viella-Valle Arán (Lleida)	Refugio Valle de Aran ***	350 €
T-09	2 al 15 de Agosto	Torrevieja (Alicante)	Cabo Cervera ***	290 €
T-10	3 al 16 de Agosto	Los Cristianos (Tenerife)	Mar y Sol	385 €
T-11	8 al 21 de Junio	Los Cristianos (Tenerife)	Mar y Sol	385 €
T-12	20 al 31 de Julio	Santa Susana (Barcelona)	Aquahotel Onabrava ****	290 €
T-14	7 al 20 de Septiembre	Viella - Valle Arán (Lleida)	Refugio Valle de Aran ***	350 €
T-15	15 al 28 de Septiembre	Torremolinos (Málaga)	Sol Príncipe ***	320 €

2005

BENEFICIARIOS

- Personas que acrediten un grado de minusvalía física igual o superior al 50%
- Ser mayor de 16 años. Autorización del padre, Madre o Tutor en caso de menores.
- Pueden asistir con carácter excepcional los hijos de los beneficiarios menores de 16 años, siempre que

se justifique la imposibilidad de poder viajar sin su compañía.

- Con carácter excepcional podrán ser beneficiarios los discapacitados menores de 16 años, siempre que vayan acompañándose de sus padres o tutores de hecho.
- En caso de no cubrir la totalidad de las plazas, podrán ser cubier-

tas con personas de una minusvalía inferior al 50%.

- Podrán llevar acompañante aquellas personas que utilicen silla de ruedas, o su minusvalía sea superior al 75%, siempre y cuando necesiten ayuda para su normal desenvolvimiento.

Turno	Fecha	Destino	Hotel	Precio
T-16	16 al 29 de Septiembre	Almuñecar (Granada)	Helios ***	255 €
T-17	18 al 30 de Septiembre	Santiago de la Rivera (Murcia)	R.FundAmifp	143 €
T-18	19 al 28 de Septiembre	Benicasim (Castellón)	Intur Orange ***	170 €
T-19	3 al 16 de Octubre	Islantilla (Huelva)	Oasis Islantilla ****	245 €
T-20	14 al 27 de Octubre	Benidorm (Alicante)	Bali ****	220 €
T-21	15 al 29 de Octubre	Balneario de Arnoia (Orense)	Balneario Arnoia ***	360-255 € (*)
T-22	17 al 27 de Octubre	Palma Nova (Mallorca)	Residencial Vora Nova	350 €
T-23	3 al 17 de Noviembre	Balneario de Arnoia (Orense)	Balneario Arnoia ***	360-255 € (*)
T-24	4 al 17 de Noviembre	Benidorm (Alicante)	Poseidon ***	240 €
T-25	15 al 28 de Noviembre	Aguilas (Murcia)	Cala Real ****	150 €
T-26	18 de Nov al 2 de Dic	Balneario de Arnoia (Orense)	Balneario Arnoia ***	360-255 € (*)
T-27	1 al 11 de Diciembre	Pto. de Santa María (Cádiz)	Pto. Bahía ***	165 €
T-28	2 al 15 de Diciembre	Benidorm (Alicante)	Poseidon ***	240 €

(*) Precio corresponde a beneficiario y acompañante. Para más información www.cocemfe.es (Programa de vacaciones)

Osteoporosis

una epidemia silenciosa

Se define la osteoporosis como una enfermedad sistémica caracterizada por la pérdida de masa ósea, que da lugar a una mayor fragilidad de los huesos y por tanto un aumento del riesgo de fracturas.

Los huesos tienen menor contenido cálcico y se vuelven "porosos" y frágiles, rompiéndose con traumatismos leves (caídas) o aplastándose (vértebras) sin traumatismo previo.

Con la mayor esperanza de vida de las últimas décadas, el porcentaje de personas osteoporóticas se ha incrementado, llegando a constituir lo que algunos

llaman la "epidemia silenciosa", ya que la enfermedad no produce síntomas hasta que suceden las complicaciones (fracturas).

Más del 40% de las fracturas que suceden en personas mayores de 60 años tienen relación con la osteoporosis.

¿Quién tiene más riesgo de padecer osteoporosis?

- ▶ Las mujeres.
- ▶ Los mayores de 60 años.
- ▶ Las personas que ya hallan tenido fracturas.
- ▶ Los que tengan antecedentes familiares
- ▶ Las mujeres con menopausia precoz o que hallan sido aneختomizadas (menopausia quirúrgica).
- ▶ Fumadores.
- ▶ Estilo de vida sedentario o personas con enfermedades que limiten su capacidad de realizar ejercicio o caminar (encamados, hemipléjicos, parkinson, demencias, enfermos reumáticos,...).
- ▶ Personas delgadas.
- ▶ Los que hallan sido tratados de forma crónica con corticoides.
- ▶ Algunas enfermedades que producen osteoporosis (hepatopatías, hipertiroidismo,...).

¿Cómo se si tengo osteoporosis?

En caso de no haber presentado fractura previa, el diagnóstico de presunción se realiza a través de la detección de factores de riesgo y con la realización de una densitometría ósea, que nos indica la masa ósea. Esta prueba utiliza radiación con rayos x y su indicación debe ser realizada por su médico. En caso de haber presentado fractura previa, el tipo de fractura y la radiología pueden bastar para establecer el diagnóstico.





Recuerde: El ejercicio físico ayuda a antener la masa ósea y mejora mi estado físico reduciendo el riesgo de caídas.

¿Cómo evitar la osteoporosis?

- ▶ Asegurar una dieta rica en calcio (1.2 gramos día).
- ▶ Anular el consumo de tabaco y ambiente de humo.
- ▶ Realizar actividad física cotidiana, de preferencia ejercicios en carga (caminar, correr, pesas, tai-chi, bicicleta, bailar,...) siempre dentro de sus posibilidades y con consejo médico. En personas con discapacidades importantes siempre hay alguna actividad física que se pueda adaptar (consultelo con un medico rehabilitador).
- ▶ Evitar un consumo excesivo de alcohol y café.
- ▶ Tratamientos farmacológicos. Hoy día su médico pose un conjunto de medicamentos con probada eficacia para esta enfermedad.

¿Qué consecuencias acarrear las fracturas?

Las vertebrales son causa de dolor de espalda, deformidad y pérdida de estatura. En casos severos pueden producir lesiones paralizantes por compresión de medula espinal.

Las fracturas de cadera requieren en la mayoría de los casos de tratamiento quirúrgico, y aunque en los últimos años la técnica quirúrgica ha mejorado su pronóstico, aún hoy se produce un 5-10% de mortalidad en el primer año tras la fractura de cadera y un 49% de los mayores de 65 años que la sufren quedan limitados para actividades básicas como la independencia en el vestido y aseo o incapacitados para deambular de forma independiente.

Las fracturas de hombro y muñeca, pueden dejar limitaciones en la movilidad de estas articulaciones.

¿Qué puedo hacer para prevenir las fracturas?

Dos son las actuaciones. Prevenir la osteoporosis o tratarla si ya está instaurada y prevenir las caídas.

Los huesos que se rompen con más facilidad en las personas que presentan osteoporosis son: las vértebras, la cadera, la muñeca, el humero y la pelvis.

¿Cómo evitar las caídas?

Posiblemente este sea el pilar fundamental de todo tratamiento encaminado a reducir la osteoporosis y sus consecuencias, y con frecuencia no se le presta la debida atención.

1. Deben valorarse causas médicas de las caídas y tratarse:

- Pérdidas de visión.
- Trastornos del equilibrio
- Alteraciones del ritmo cardiaco y de la tensión arterial.
- Alteraciones por medicamentos (tranquilizantes, hipnóticos,...).

2. Mejorar la forma física y el equilibrio por medio de sencillos ejercicios.

3. Valorar necesidades de ayudas técnicas para la marcha (andadores, bastones,...).

4. Utilizar calzado adecuado con suela antideslizante.

5. Reducir obstáculos que supongan riesgo de caída en domicilio: alfombras, cables, mesitas en zonas de paso,...

6. No subirse a taburetes o sitios inestables (mantener objetos pesados de uso habitual al alcance de la mano).

7. Colocar material antideslizante en sitios húmedos o mojados (bañeras,...).

8. Utilizar protectores de cadera, que reducen el riesgo de fractura de la misma en caso de caída.



Dr. Miguel Jiménez
Servicio de Medicina
Física y Rehabilitación
Hospital San Agustín.
(Avilés-Asturias)

Txangurro

Ingredientes para cuatro personas:

4 Centollos de 750 grs. cada uno, 10 cucharadas de aceite de oliva, 1 cebolla mediana, pelada y picada, 2 zanahorias, raspadas y picadas, un diente de ajo pelado y picado, dos copas de brandy y de vino blanco, 400 grs. de tomate frito, 1/2 litro de caldo de pescado, dos Puerros, un trozo de guindilla, 40 grs. de mantequilla, 4 cucharadas de pan rallado, 100 grs. de arroz, sal y pimienta negra molida.

Elaboración:

Cueza los centollos en una cacerola grande con agua y sal, durante 10 minutos, retírelos, y deje que se templen. A continuación, ábralos, extraiga la carne de las patas y del caparazón, y resérvela en un recipiente aparte. Limpie los puerros, deseche su parte verde, y pique la parte blanca.

Machaque las cáscaras de las patas y de la parte inferior del caparazón, póngalas en

una cazuela con 8 cucharadas de aceite y las verduras, y deje rehogar durante 15 minutos.

Rocíe el preparado con el brandy, y flaméelo; añada el tomate, el vino, el caldo, la guindilla y el arroz, dejando cocer a fuego lento durante una hora, aproximadamente. Seguidamente, páselo por un chino, y salpimente.

Ponga en una cazuela el resto del aceite y 20 grs. de



mantequilla, incorpore la carne de los centollos, y dele un par de vueltas. Cubra con la salsa preparada, mezcle bien, y rellene con esta mezcla los caparazones superiores de los centollos. Espolvoree con el pan rallado, y ponga una nuez de mantequilla en cada uno. Dórelos en el grill durante 3 ó 4 minutos, y sívalos enseguida.

Fresa Miami



Ingredientes para cuatro personas:

- 500 grs. de fresa asturiana.
- 3 naranjas.
- 3-4 rodajas de piña.
- 2-3 cucharadas de azúcar.
- 1 copita de kirsch.
- 250 grs. de helado de turrón.

Elaboración:

Lave las fresas, deseche los rabillos, y póngalos enteros troceados en un cuenco. A continuación, añada las 2 naranjas peladas y la piña troceadas.

Espolvoree con el azúcar, rocíe con el zumo de la naranja y, por el último con el kirsch.

Dejar macerar la fruta durante 30 minutos y, si lo desea, distribúyala en copas para postre.

Decore las copas poniendo sobre cada una de ellas unas bolitas de helado, cuyo sabor variar a su gusto.

Asadillo de Pimientos con bacalao Marinado

Ingredientes para seis personas:

1/2 Kg. de lomo de bacalao, 1/2 limón, 4 dientes de ajo, 4 pimientos rojos, sal C.S, aceite y cominos.

Elaboración:

Asar los pimientos, pelarlos y aliñar con los demás ingredientes. Macerar 24 horas el bacalao con el zumo de limón, el aceite de oliva y unas hojas de laurel. Poner el asadillo en el fondo del plato, encima las láminas de bacalao marinado con un toque de puré de aceitunas negras, cebollino y aceite de perejil.





Cine

Director: F Gary Gray

Interpretes: John Travolta, Uma Thurman, Vince Vaughn, Danny Devito...

John Travolta vuelve como Chili Palmer en "Be cool", secuela de la comedia "Cómo conquistar Hollywood [Get shorty]" (1995). En esta ocasión, Chili abandona la industria del cine para convertirse, gracias a sus increíbles habilidades y tácticas de negociación, en el nuevo Rey Midas de la industria discográfica. Chily Palmer adopta como protegida a una joven cantante, luchadora y con talento, llamada Linda Moon. Sus armas para conseguir el éxito son su peculiar combinación de astucia callejera y por supuesto su habilidad negociadora.

Música



14 nuevos temas de pop en estado puro, forman parte del cuarto disco de Eva Amaral y Juan Aguirre.

Pájaros en la cabeza se ha grabado en Londres bajo la producción del ingeniero de sonido Cameron Jerkins, con quien ya colaboraron en Estrella de mar (2002), a partir de las maquetas sobre las que Eva y Juan trabajaron en su estudio, O Gato Negro.

Libro

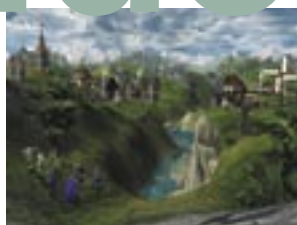
De: Joachim Fest
Galaxia Gutenberg - Círculo de Lectores

Joachim Fest reconstruye en este impresionante ensayo, centrado en los últimos días de Hitler en el búnker, unos acontecimientos que significaron el completo hundimiento de una nación en términos históricos, políticos y humanos.



Videojuego

Settlers V



La veterana saga de Blue Byte se pasará a las 3D en esta nueva entrega, que tendrá también versiones para consolas y numerosas nuevas opciones más orientadas a la estrategia.

**COCEMFE-ASTURIAS**

C/ Doctor Avelino González, 5 bajo. 33211 Gijón (Asturias)
www.cocemfeasturias.es - federacion@cocemfeasturias.es

Tel.: 985 396 855 Fax: 985 990 756

Asociaciones Federadas a COCEMFE-ASTURIAS

**FRATER**

(Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad)
 C/ San Isidoro, 2 bajo Izda. 33003 Oviedo
 Tel.: 985 222 521

**ALCER**

(Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales)
 C/ Emilio Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo
 Tel./Fax: 985 256 250

**UMA**

(Unión de Discapacitados del Principado de Asturias)
 C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón
 Tel./Fax: 985 360 438

**ELA Principado**

(Asoc. Contra la Esclerosis Lateral Amiotrófica)
 C/ San Rafael, 22. 33209 Gijón
 Tel./Fax: 985 163 311

**DIFAC**

(Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca)
 C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33400 Avilés
 Tel./Fax: 985 551 501

**CÉBRANO**

(Asoc. de Afectados por Lesión Cerebral Sobvenida)
 C/ Cptan. General Gutiérrez Mellado, 6 4º A.
 33510 Pola de Siero. Tel./Fax: 985 726 470

**AADEM**

(Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple)
 C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo
 Tel./Fax: 985 288 039

**AENFIPA**

(Asoc. de Enfermos de Fibromialgia del Principado de Asturias)
 Centro Social el Cristo. C/ Burriana, 1. 33006 Oviedo
 Tel.: 687 469 175

**FQ**

(Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística)
 C/ Jacinto Benavente, 13. 33013 Oviedo
 Tel./Fax: 985 96 45 92

**ALAS**

(Asoc. Lúpicos de Asturias)
 Calle Instituto, 17 2ºA. 33201 Gijón
 Tel.: 985 172 500 - Fax: 985 170 538

**AHEMAS**

(Asoc. de Hemofilia de Asturias)
 Hospital Central. C/ Julián Clavería, s/n. 33006 Oviedo
 Tel.: 985 230 704 - Fax: 985 600 355

**PRÁMARO**

(Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapacitados)
 Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado
 Tel.: 657 138 199

**Asociación Parkinson Asturias**

C/ Mariscal Solís, 5. 33012 Oviedo
 Tel./Fax: 985 237 531

**ADAFA**

(Asoc. Democrática Asturiana de Familias con Alzheimer)
 Avda. de Galicia, 62. Dpcho. Nº 8. 33212 Gijón
 Tel./Fax: 985 321 525

**ACCU-Asturias**

(Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa)
 C/ La Paz, 1 bajo. 33209 Gijón
 Tel./Fax: 985 091 237

SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

CONTACTAR CON

Redacción serCapaz. Grupo Iniciativas, s.l.
 Dr. Avelino González, 5 bajo 33211 Gijón, Asturias (España)
 Tlf.: 985 392 290 - Fax: 985 990 187 - e-mail: comunicacion@cocemfeasturias.es



¿de verdad crees haberlo visto todo?

YELMO CinExpress
Entradas y Palomitas sin coles




Ahora, además de las entradas, puedes adquirir por internet palomitas, bebidas y otros productos de nuestro bar a un precio muy especial y sobre todo, los podrás recoger sin esperar colas.

CONQUISTA NUESTRA CARTILERA www.yelmocineplex.es

Bonemovie
ir al cine te cuesta menos en Yelmo Cineplex



CLÁSICA Bonemovie

ORO Bonemovie

Disfruta del mejor cine al mejor precio. Adquiere tu YELMO BONEMOVIE en tarjeta. Disfrutarás del mejor cine a unos precios increíbles, cuando tú quieras. Elige los días que mejor se adapten a ti, y escoge entre BONEMOVIE Clásica o Oro, y en compañía. Ve con quien quieras, podrás utilizar hasta dos bonos para una misma sesión.

Venta anticipada de entradas
www.yelmocineplex.es
www.cinentradas.com 902 22 09 22

YELMO CINEPLEX LOS PRADOS
Centro Comercial Los Prados Oviedo

YELMO CINEPLEX OCIMAX GIJÓN
Maestro Amado Morán s/n. Gijón

Tu Parlamento



HO C SIGNO VIVITUR INIACIO

HO C SIGNO VIVITUR PAS

Junta General del Principado de Asturias

[www.jgpa.es]

Si perteneces al **sector de la construcción** y tus hijos o tú tenéis alguna **discapacidad superior al 33%**

flic *te puede ayudar*

Ayudas para:

- Educación especial
- Rehabilitación
- Asistencia especializada
- Eliminación de barreras
- Transporte
- Etc.

flic FUNDACION LABORAL DE LA CONSTRUCCION DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Domicilio Social: Alto el Caleyú, 2
E - 33170 • Ribera de Arriba
Principado de Asturias
Tel: (+34) 985 982 800
Fax: (+34) 985 982 801

Domicilio Postal: Aptdo. 1848
E - 33080 • Oviedo • Principado de Asturias

Gijón: Celestino Junquera, 2 - 2ª planta
oficina 26 • E - 33202 • Gijón
Tel y fax: (+34) 985 350 873

www.flic.es • flic@flic.es • Teléfono directo: 902 11 56 12

pronor
Proyectos e Instalaciones de Gas del Noroeste S.L.

Pronor fundada a finales de 1993 se ha convertido en una empresa líder en su sector, traspasando las fronteras asturianas e implantándose en numerosos puntos de la geografía española.

Pronor es fundamentalmente una empresa de servicios. Su actividad tradicional, está ligada al mundo de la instalación y de la obra civil, donde ha ido creciendo de igual forma que la expansión del gas natural en nuestro país como combustible económico, cómodo y seguro.

Empresa instaladora autorizada de gas, calefacción, fontanería, climatización y mantenimiento

www.pronor.es

C/ Santa Eulalia de Mérida, 8 - 33006 Oviedo
Tlf. 985 201 642 - Fax: 985 203 092





¿Otra carta del banco?



Somos nosotros...

te enviamos cientos de cartas al año, te esperamos en tu buzón... papeles, recibos, facturas... gracias a tu esfuerzo, estamos mejorando tu ciudad, tu pueblo, tu trabajo y el de todos los demás.

125
AÑOS
cajAstur
parte de ti