

# serCamaz

**PROGRAMA  
DEVACACIONES  
COCEMFE  
2016**



**Mario García  
No se presenta a la  
reelección en COCEMFE**

ENTREVISTA A  
**FRANCISCO  
BLANCO**

Consejero de Empleo, Industria y Turismo  
del Principado de Asturias



## **Día Mundial de las EE.RR**

El HUCA contará este año con  
una Unidad de Atención Multidisciplinar  
para ENFERMEDADES NEUROMUSCULARES

# EMPIEZA POR F

¿CUÁL ES EL EVENTO MÁS MULTITUDINARIO DEL VERANO EN GIJÓN?



Si tienes pensado poner un **STAND** en **FIDMA** y quieres promocionar **TU EMPRESA**

**GRUPO INICIATIVAS TIENE LOS CATÁLOGOS**



¡SOMOS ESPECIALISTAS EN RECLAMO PUBLICITARIO! Y BUSCAMOS EMPRESAS Y ENTIDADES QUE QUIERAN **CUMPLIR UNA LABOR SOCIAL A UN PRECIO JUSTO**



MÁS INFORMACIÓN, PRESUPUESTOS Y MEJORES OFERTAS EN  
T 985 392 290 - [info@grupoiniciativas.com](mailto:info@grupoiniciativas.com) - [www.grupoiniciativas.com](http://www.grupoiniciativas.com)

# SUMARIO

## ASOCIACIONES

04 APACI

18 DIFAC

## ENTREVISTA

20 Francisco Blanco Ángel  
Consejero de Empleo, Industria y  
Turismo del Principado de Asturias

## COCEMFE ACTUALIDAD

24 Pilar Varela, Consejera de Servicios  
y Derechos Sociales, visita  
COCEMFE Asturias

25 Día Mundial de  
las Enfermedades Raras

26 Siete millones de personas  
se benefician de la casilla "☒ Solidaria"

36 Proyecto Autoempleo  
Incorpora (PAI) Asturias

38 No todo es hablar

## ESPACIO ABIERTO

40 Entrevista a Estrella Rodríguez Pardo  
Presidenta de la Plataforma de  
ONG de Acción Social

42 ¡Felicidades! COCEMFE cumple 35 años

49 Vacaciones COCEMFE

serCapaz Nº 57.

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

Publicidad: Susana Fernández

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

Diseño y Maquetación:

C.E.E. Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, S.L.

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

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

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Cizero Digital.

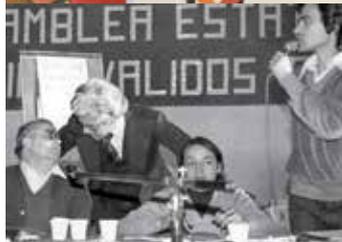
Colaboradores: Cristina González, David Benedicto,  
Lucía García, Paloma Vegas, Noelia Moral,  
Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



# EDITORIAL

La revista serCapaz repasa en este número 57 las actividades y acontecimientos más destacados durante este primer cuatrimestre del año en lo concerniente a la discapacidad, en sus múltiples ámbitos.

Otro año más, las entidades de acción social hemos hecho un importante esfuerzo para hacer llegar a los contribuyentes la importancia vital de marcar la casilla de actividades de interés social al hacer su declaración de la renta.

Son muchos los programas que COCEMFE Asturias ha desarrollado en 2015 procedentes del 0,7% del IRPF del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. De algunos de ellos damos cumplida información en estas páginas.

En la visita que la Consejera de Servicios y Derechos Sociales realizó a nuestro CAI de Viesques, así como a nuestras instalaciones centrales y al centro especial de empleo "Grupo Iniciativas de Comunicación Integral", propicié que pudiera conocer sobre el terreno y de primera mano la labor continuada y tenaz que llevamos a cabo desde el año 1994.

No podía faltar, como marca nuestra línea editorial, la entrevista en profundidad con un político de especial relevancia en las materias de interés para nuestro colectivo. En esta ocasión le ha correspondido el turno al Consejero de Empleo, Industria y Turismo, a quien le hemos preguntado para saber sus ideas e iniciativas acerca las dos áreas que más directamente inciden en nuestro colectivo, como son el empleo y el turismo.

Asimismo tratamos en este número sobre el **Día Mundial de las Enfermedades Raras** celebrado este año y del manifiesto reivindicativo elaborado por nuestras asociaciones con ese motivo.

Por supuesto que no podemos dejar de felicitar a COCEMFE Nacional por su 35 aniversario. Un cumpleaños marcado por el anuncio del fin de la actividad de **Mario García** al frente de COCEMFE, tras 17 años ejerciendo el liderazgo de la organización más representativa de la discapacidad en España. Un liderazgo sin el cual esta Confederación no sería concebible en su pujante realidad actual.

Como siempre, esperamos que en estas páginas encontréis una información interesante y atractiva.

## LOS DATOS DE CARÁCTER PERSONAL

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

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

### COCEMFE ASTURIAS

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

Fax: 985 95 07 56

# Exposición fotográfica “CREMALLERAS”

**EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA**



**CREMALLERAS**  
SALA ASTRAGAL  
GIJÓN

Del 4 al 20 de mayo de 2016  
De lunes a viernes en horario de 10:00h a 14:00h y de 17:00h a 21:00h



www.cislan.es      www.apaci.es

El **Proyecto Cremalleras** surge con motivo del **Décimo Aniversario de APACI** y a través de la **colaboración con el CIFP CISLAN**, mostrando la realidad de nuestros peques, jóvenes y sus familias.

**L**as cardiopatías congénitas son diferentes malformaciones cardíacas.

Son el **problema cardiológico más importante de la edad pediátrica**, no solo por su frecuencia (8 de cada 1.000 recién nacidos padecen este problema) sino por la gravedad de muchas de ellas.

Se trata del **problema congénito con mayor incidencia en España**, con unos cuatro mil nuevos casos cada año.

APACI (Asociación de Padres y Amigos de las Cardiopatías Congénitas) es una entidad **sin ánimo de lucro**, de **ámbito nacional y utilidad pública**, que viene trabajando desde

su creación en 2005 para mejorar las condiciones y la calidad de vida de los menores y jóvenes que sufren cardiopatías congénitas y sus familias.

La labor de APACI ha sido galardonada con el **Premio “José Lorca”** Principado de Asturias a la promoción y defensa de los derechos de la Infancia, y recientemente, en noviembre de 2015, ha recibido el **Premio Solidario ONCE** Principado de Asturias en **la categoría de “ONG”**.

La exposición esta formada por dos ambientes; En el primero, se puede contemplar la colección formada por 15 fotografías, que reflejan las huellas que las cirugías de-

jan en el cuerpo de nuestros pequeños y jóvenes valientes. Se trata de **las CREMALLERAS que forman parte de su identidad**. Estas fotografías han sido elaboradas por los alumnos de 2º Curso del CFGS de “Iluminación Captación y Tratamiento de Imágenes” del Centro Integrado de Formación Profesional de Comunicación Imagen y Sonido de Langreo.

**Las cardiopatías congénitas es el problema congénito con mayor incidencia en España, con unos cuatro mil nuevos casos cada año.**



En el segundo ambiente, se proyectan un audiovisual formado por dos videos en formato bucle, el primer montaje corresponde a diversas fotografías de nuestros asociados, acompañados de sus familiares, para reflejar que no se encuentran solos frente a la enfermedad y el siguiente corresponde al video de conmemoración del 10 aniversario de APACI, la sala tiene una disposición de teatro para comodidad de los visitantes.



### INAUGURACIÓN DE LA EXPOSICIÓN CREMALLERAS EN EL AUDITORIO PRINCIPE FELIPE EL 12.02.2016

Tras un breve discurso de bienvenida, la Directora de APACI, Juana Jara, dio paso al emotivo audiovisual "CREMALLERAS". Una vez finalizado agradeció.

A los alumnos del CISLAN, su maravilloso trabajo en el que han captado la esencia de APACI.

A nuestros patrocinadores: Obra Social la Caixa, IKEA

Asturias y la Fundación ALLMERKA, por su apoyo. Al Ayuntamiento de Oviedo, en especial al Area de Atención a las Personas e Igualdad.

Al Servicio de Salud del Principado de Asturias.

Por último aunque no menos importante a nuestras familias, por su participación, valentía e ilusión. Sin olvidar a nuestros voluntari@s, que



Inauguración de la exposición en el Auditorio de Oviedo.

desinteresadamente ceden su tiempo, cariño y energías en todas las aventuras que les proponemos. En APACI tenemos presente que las entidades están formadas por personas, por esto queremos agradecer a:

- ▣ **Dña. Ana Victoria Argüelles Secades**, Directora de Área zona de Oviedo de Caixabank, por respaldar nuestros proyectos.
- ▣ **Dña. M<sup>a</sup> Luisa Ponga Martos**, Concejala de Gobierno, Área de Atención a las Personas, por su interés y cercanía hacia
- ▣ **Dña. Victoria Játiva Quiroga**, subdirectora de organización de servicios sanitarios del SESPA, por el interés mostrado hacia nuestras familias.
- ▣ **Dña. Belén Fernandez Acevedo**, del grupo municipal PP, su apoyo incondicional durante estos 10 años.

Contamos contigo  
Apostamos por la integración

Envíanos tu curriculum

[www.lacera.es](http://www.lacera.es) | 902 190 090 | [lacera@lacera.es](mailto:lacera@lacera.es)

Limpieza e higienización | Conservación y mantenimiento | Proyectos, rehabilitaciones e interiorismo | Medio ambiente | Servicios auxiliares | Jardinería y paisajismo | Suministros higiénicos | Formación especializada

Lacera L<sup>+</sup>  
FacilityServices

# APTAA

## Programa Nuevas actividades de Ocio y Tiempo Libre Benéfico

Aptaa comienza a trabajar en la programación de diversas actividades de aventura, ocio y tiempo libre, que ejecutará el presente año dentro y fuera de nuestra comunidad autónoma, para socios y personas con discapacidad de diferentes colectivos y entidades afines de carácter autonómico y nacional.

El primero de los programas que llevó a cabo durante el mes de marzo, es el "Camino de Santiago", donde un grupo de 60 personas con distintos problemas de movilidad, realizaron a pié y en handbike los usuarios de silla de ruedas, diferentes tramos accesibles del llamado "Camino Francés", entre las localidades de Astorga (León) y Santiago de Compostela (La Coruña).

Las fechas más cargadas de actividad, volverán a ser los meses de verano, donde se esperan entre otros; **los campamentos de verano para personas con Acondroplasia de la Fundación Alpe**, que por primer año se realizarán en el Principado de Asturias; **los cursos de deporte adaptado y actividades de aventura para mutualistas con discapacidad de Fremap** en colaboración con la Feddf, donde los participantes podrán practicar y disfrutar de las distintas actividades y visitas culturales que han de realizarse por todo el Principado.



### ACTIVIDADES PREVISTAS

- "Camino de Santiago" pié y en handbike los usuarios de silla de ruedas.
- Campamentos de verano para personas con Acondroplasia de la Fundación Alpe.
- Cursos de deporte adaptado y actividades de aventura para mutualistas con discapacidad de Fremap.
- "La semana del handbike", con motivo de "Gijón" Ciudad Europea del Deporte 2016.



Con motivo de "Gijón" Ciudad Europea del Deporte 2016, se está programando "La semana del handbike", que tendrá como escenarios las diferentes rutas de la Villa de Jovellanos (Acuario / Molinón, Fluvial del Piles, La Camocha, Mirador de la Providencia/Playa San Lorenzo...).

Una semana destinada a colectivos y asociaciones de la provincia y una segunda semana abierta a la participación de personas que puedan asistir de otras comunidades.

Nuestra Asociación continuará trabajando en **planes de Dinamización Turística de varias comarcas del Principado**, asesorando y realizando los estudios necesarios en la adaptación de los medios naturales y ayudas técnicas, para Ayuntamientos y agencias, que permitan completar el proyecto "TURISMO ACCESIBLE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE PAÍSES EUROPEOS".





## El gobierno de Asturias reservará contratos para favorecer el empleo en los sectores con mayores dificultades

El Principado de Asturias, a iniciativa de las Consejerías de Servicios y Derechos Sociales y de Empleo, ha acordado reservar el 8% de los contratos públicos en determinadas áreas de actividad para Centros Especiales de Empleo y Empresas de Inserción, con el objetivo de facilitar el trabajo de las entidades que persiguen la integración laboral de personas con discapacidad o en riesgo de exclusión social. El Consejo de Gobierno dio el visto bueno a la medida el 10 de febrero de este año y el acuerdo se publicó en el BOPA el 20 de febrero. La medida se aplicará en todo el sector autonómico.

La reserva se establecerá cada año en función del cómputo global de los contratos adjudicados en el ejercicio presupuestario anterior e irá vinculada a las áreas de actividad en las que tienen mayor presencia los centros especiales y las empresas de inserción. En concreto, afectará a servicios de mantenimiento y conservación de zonas verdes, mensajería, correspondencia y distribución, almacenamiento, distribución publicitaria, digitalización y catalogación documental, recogida y transporte de residuos y vigilancia de aparcamientos de vehículos. También están incluidos los contratos relacionados con limpieza de edificios, lavandería y planchado, restauración, catering y hostelería, además de los suministros de ropa de trabajo.

El Ejecutivo ya ha acordado destinar el 8% de las contrataciones en determinadas áreas de actividad a centros especiales de empleo y empresas de inserción.

Servicios Sociales ha iniciado la tramitación del nuevo reglamento que regulará el concierto social.

El acuerdo adoptado se ampara en la última modificación de la disposición adicional quinta del Texto Refundido de la Ley de Contratos del Sector Público, derivada de la Ley 31/2015 de 9 de septiembre de 2015, que actualiza la normativa en materia de autoempleo e incluye medidas de fomento y promoción de la economía social. Esta norma convierte en obligación para las comunidades algo que antes era opcional y conlleva fijar porcentajes mínimos de reserva de contratos destinados a los centros especiales de empleo. Asturias ha decidido establecer el 8% para favorecer la protección y promoción del empleo en los sectores con mayores dificultades, pero sin vulnerar la libre competencia en el mercado.

Por otra parte, con el fin de garantizar la inserción laboral de estos colectivos, el Gobierno de Asturias exigirá que al menos un 40% de la plantilla de los centros especiales de empleo que opten a los contratos esté compuesta por trabajadores discapacitados con grandes dificultades de empleabilidad. También se prohibirá la subcontratación, excepto en prestaciones accesorias justificadas.

El acuerdo recoge una serie de directrices para su aplicación y garantiza el compromiso de toda la Administración autonómica, puesto que cada órgano de contratación definirá el importe de los contratos reservados y lo comunicará a la Consejería de Servicios y Derechos Sociales para su seguimiento.

### LOS CONCIERTOS SOCIALES Y LA CONTRATACIÓN PÚBLICA

La Consejería de Servicios y Derechos Sociales también trabaja en otros aspectos que permitirán avanzar en la contratación social. En estos momentos, el esfuerzo se centra en el desarrollo del reglamento que regulará los conciertos sociales, y que es imprescindible para aplicar la ley 9/2015 de 20 de marzo, que modificó la ley de servicios sociales del Principado de Asturias, de 2003, con el fin de reconocer el papel fundamental de la iniciativa social de cara a mejorar el bienestar social. Esta modificación abre la posibilidad de establecer un régimen de concierto específico, garantizando un marco seguro y estable a los servicios prestados por entidades del tercer sector.

La Consejería de Servicios y Derechos Sociales ha elaborado ya el borrador, en el que se incorpora la toma en consideración de principios como la atención personalizada e integral, el arraigo de la persona en el entorno, la elección del usuario, la continuidad en la atención y la calidad del servicio. En los últimos días del mes de abril, tras informar al parlamento, Servicios Sociales ha comenzado la tramitación del documento dando audiencia en primer lugar a las entidades sociales para que lo enriquezcan con sus aportaciones.



# CHARLA

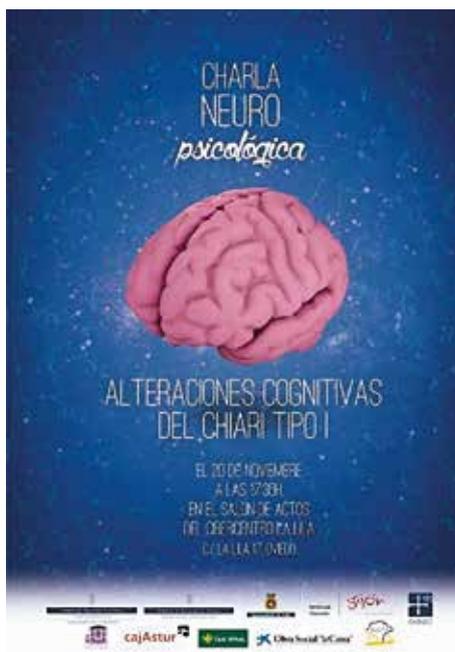
## “Alteraciones cognitivas del Chiari Tipo I”

El pasado 20 de noviembre tuvo lugar en el Salón de Actos del Cibercentro, La Lila de Oviedo, la charla *“Alteraciones cognitivas del Chiari tipo I”*.

**A**brió el acto **Dña Mercedes González Menéndez**, Concejala de Salud del Ayuntamiento de Oviedo, y nos acompañó como moderador el **Dr. Santiago Álvarez Labra**, Técnico de Salud de los Servicios Centrales del Servicio de Salud del Principado de Asturias (SESPA).

En la mesa de ponencias tuvimos el gusto de disfrutar del conocimiento del **Dr. José M<sup>a</sup> Torres Campa Santamarina** (Neurocirujano consultor del Centro Médico de Asturias, Coordinador del Servicio de Neurocirugía y presidente de la Comisión de Tumores del CMA) y del **Dr. José Luis Besteiro** (Psicólogo especialista en Psicología Clínica).

En la primera ponencia el Dr. Torres, con una descripción sencilla y clara, presentó a los asistentes **una visión actualizada del Chiari tipo I y su tratamiento quirúrgico**. Según su exposición los enfermos de Chiari tienen más tendencia a padecer problemas de columna y son más operados de hernias que otros pacientes, con un resultado del tratamiento quirúrgico no tan bueno como se desearía. Asimismo, manifiesta que los enfermos de Chiari tienen más predisposición a padecer Fibromialgia y Fatiga crónica lo que supone dolor mal controlado y un componente emocional importante. Nos explica que según el estudio de calidad de vida realizado



en el Hospital Vall d'Hebrón, las personas con Chiari tipo I, a pesar de haber sido intervenidos quirúrgicamente con una cirugía perfecta, un 66% manifiestan ansiedad y un 45% alteración moderada o grave de la calidad de vida.

En su ponencia el Dr. Besteiro expone el desarrollo de estudio Neuro psicológico realizado con 20 pacientes, entre ellos un grupo de afectados de Chiari tipo I y un grupo de control con características sociodemográficas parecidas y sin patología aparente y no sometidos a medicación.

**Los enfermos de Chiari tienen más predisposición a padecer Fibromialgia y Fatiga crónica lo que supone dolor mal controlado y un componente emocional importante.**

En su intervención describe que el cerebro está estructurado por funciones y se está comprobando que el cerebelo tiene conexiones y vías con las funciones prefrontales. A pesar de la distancia



Distribución y Contenedores, S.A.  
C/ Peña Santa, 12  
Polígono de Silvota 33192  
Llanera, Asturias

T 985 263 992  
F 985 980 998

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



que separa la corteza prefrontal del cerebelo, éste está implicado muy directamente en otras funciones que no le son propias. Esto explicaría porque los pacientes de Chiari sufren alteraciones de la memoria, atención y percepción.

**Los resultados del estudio presentado indica que los afectados de Chiari tipo I tienen dificultades de atención en las funciones ejecutivas cognitivas y de autocontrol, así como para mantener el curso del pensamiento y autorregulación de la propia conducta.**

Una de las noticias que más nos ha complacido en el desarrollo de la jornada ha sido el propósito de ampliar esta investigación con la posibilidad de hacer un estudio del sueño.

La clausura estuvo a cargo de **Dr. Manuel Matallanas**, gerente del SESPA, que nos acompañó en toda la jornada, participó activamente en el turno de preguntas, a la vez que se implicó en dar respuesta a las demandas sanitarias de los asistentes.

Desde ChySPA, queremos agradecer al Dr. Besteiro y al Dr. Torres, su apoyo y trabajo desinteresado. Para los afectados de Chiari y Siringomielia es muy importante el reconocimiento de los problemas cognitivos que sufrimos.

## EL AMAGÜESTU, CASTAÑAS, SIDRA Y ALEGRÍA

En un ambiente festivo el 7 de Noviembre de 2015 ChySPA organiza el amagüestu donde 22 miembros de la asociación disfrutaron de las castañas asadas y sidra dulce, con el acompañamiento de tortillas, empanadas, frisuelos etc. Toda celebración es buena para reunirse y compartir momentos de alegría y crear lazos de amistad.



## Conmemoración del Día Internacional de la Discapacidad

El cinco de diciembre con motivo de conmemorar el Día Internacional de La Discapacidad ChySPA organiza en La Sala El Pajar del Complejo Cultural As Quintas de La Caridad (Ayto. de El Franco) una **charla coloquio "Malformaciones Cráneo - Cervicales"** con el fin *sensibilizar y concienciar a la sociedad del Occidente Asturiano sobre las dificultades a las que se enfrentan las personas con Discapacidad.*

La presentación de las Malformaciones Cráneo-Cervicales fue a cargo **D. José Manuel Martínez Vega**, médico de familia del Centro de Salud de Pumarín, exponiendo a los presentes la importancia de un diagnóstico temprano desde la atención primaria.

Posteriormente **Mario Canal Suárez**, Vicepresidente de ChySPA realizó una exposición sobre los tipos de Discapacidad, el movimiento asociativo, la participación en el Mercado Laboral, etc.

Para terminar la jornada de una forma lúdica a las 20 horas en el Teatro Auditorio As Quintas, el Grupo de teatro Terapéutico ChySPA, puso en escena la obra de teatro

de ambiente marinero "El Chigre de los Prodigios y los Maravies del Bon Amor". Después de un gran día de trabajo, volvemos a casa con un sabor agridulce debido al poco interés del público por los actos realizados, pero la poca afluencia de los vecinos de La Caridad a los actos organizados, no nos ha desanimado sino todo lo contrario. Sabemos que no es fácil, y que la labor de divulgación, orientación y apoyo a los afectados está en nuestras manos. **Seguiremos en nuestra línea de trabajo dando visibilidad a las Malformaciones Cráneo Cervicales, a la vez que desarrollaremos actividades con el fin de sensibilizar a la sociedad de la problemática que sufren las personas afectadas por Enfermedades Raras.**



## III CARRERA POPULAR CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA en Villaviciosa: deporte y solidaridad se unen

Uno de los pilares del tratamiento de la fibrosis quística es la fisioterapia respiratoria y el deporte es su complemento perfecto.

**Unir fibrosis quística y deporte es uno de los retos que asume cada año la Asociación. Con este tipo de actividades remarcamos la importancia que tiene para los afectados la práctica del deporte**

**¡CUALQUIER DEPORTE ES POSIBLE, SIEMPRE QUE SE ADAPTE A LAS PARTICULARIDADES DE CADA AFECTADO!**

Gracias a este tipo de actividad, damos a conocer también a la sociedad el nombre de la Fibrosis Quística.

Cualquier enfermedad de baja prevalencia necesita que toda la sociedad sea sensible a sus necesidades y reivindicaciones para que se comprometan y apoyen la investigación o cualquier otra iniciativa. De hecho, la carrera fue fundamentalmente fruto de la implicación de organizadoras y de todas las personas, entidades y empresas de Villaviciosa que contribuyeron a que fuera posible.



*Representantes de la Asociación al inicio de la carrera.*

### Un año más la Asociación Asturiana de Lucha contra la Fibrosis Quística (FQ) une solidaridad y deporte en una de sus actividades.

**E**ste invierno tan suave dejaba a mediados de enero una semana fría y lluviosa. Sin embargo, más de 400 personas asumieron el reto de correr 7 kilómetros a lo largo de Villaviciosa el pasado 17 de enero.

#### ¿EL MOTIVO?

Era la III Carrera Popular contra la Fibrosis Quística, actividad que se viene celebrando desde 2014 en Villaviciosa, a iniciativa de Begoña Rodríguez Costales, deportista voluntaria, y Diana Fernández de la Fuente, madre de un niño afectado.

Unir fibrosis quística y deporte es uno de los retos que asume cada año la Asociación. Con este tipo de actividades remarcamos la importancia que tiene para los afectados la práctica del deporte, no solo por la mejora o el mante-

nimiento de la función pulmonar, sino también porque la inactividad física genera un círculo vicioso del que debemos unir todos: más predisposición a infecciones, vida sedentaria, etc.

*Participantes llegando a la meta.*



Así mismo nos permite ayudar a financiar los proyectos que llevamos a cabo: Fisioterapia Domiciliaria, Atención Psicosocial, Apoyo en la Práctica de Actividades Deportivas, etc.



*Se inicia la carrera. Andando, corriendo... lo que cuenta es sumarse a la causa.*

**La actividad fue un éxito de participación: 438 personas se inscribieron**, aunque el frío y el mal tiempo de los días anteriores no animaron a correr a algunos de los participantes. Tras la carrera los participantes pudieron degustar una espicha y disfrutaron de una rifa de productos y servicios donados por los comercios de la villa maliaya.

Trasmitimos también desde estas páginas nuestro agradecimiento al Ayuntamiento de Villaviciosa y a todas las personas y empresas que han contribuido al éxito de la carrera.

**Os emplazamos a todos los lectores a sumarnos en este reto deportivo y solidario: PARTICIPAR EN LA PRÓXIMA CARRERA EN 2017.**

*Entrega de premios ¡en diez categorías diferentes! Todo el mundo puede participar.*



*Mientras corrían, se preparaba la espicha final...*



EXCMO. AYUNTAMIENTO  
DE GRANDAS DE SALIME

**ORTOPEDIA**

**B+MA** BAZAR  
MEDICO  
ASTURIANO

Sillas de Ruedas  
Fajas Ortopédicas y Lumbostatos  
Calzado con Contrafuerte y Plantillas a Medida  
Camas Articuladas, Gruas Traslado Enfermos  
Ayudas a Tercera Edad

Nueve de Mayo, 17 - 33002 Oviedo - Tel.: 985 225 820 - Fax: 985 228 529

E-mail: [barzama@terra.es](mailto:barzama@terra.es)



**Química del Nalón**

Avda. Galicia, 31 - 33005 Oviedo  
Teléfono: 985 982 600 - Fax: 985 982 626  
[iqn@nalonchem.com](mailto:iqn@nalonchem.com) - [www.nalonchem.com](http://www.nalonchem.com)



EXCMO. AYUNTAMIENTO DE  
GRADO



Cabrales 24 - 33201 Gijón  
Tel: 985 357 011  
Fax: 985 346 742



# Actuación del TÉCNICO AUXILIAR ENFERMERÍA

**El objetivo del presente artículo es dar a conocer el papel tan importante que desarrolla el Técnico Auxiliar de Enfermería dentro del equipo multidisciplinar que presta atención integral a las personas afectadas de Parkinson (EP).**

La EP es una enfermedad neurodegenerativa, progresiva y crónica, cuya principal característica es la muerte progresiva de neuronas en una parte del cerebro denominada sustancia negra originándose una disfunción en la regulación de las principales estructuras cerebrales implicadas en el control del movimiento y equilibrio.

Su etiología es desconocida y se cree que es multifactorial. En la actualidad el diagnóstico está basado en la clínica y en la respuesta del paciente a la medicación.

LOS SÍNTOMAS MOTORES QUE DEFINEN LA ENFERMEDAD SON:

- **Temblor** en reposo.
- **Bradicinesia**: lentitud o pérdida del movimiento.
- **Rigidez muscular**: los músculos se contraen involuntariamente.
- **Inestabilidad postural o deterioro del equilibrio**: Alteración de la marcha, bloqueos, caídas frecuentes, postura encorvada...

Pero además de estos también se presentan **síntomas no motores** como:

- Trastornos gastrointestinales: estreñimiento, disfagia, sialorrea.
- Trastornos sensoriales: dolor, disfunciones olfativas, parestesias.
- Trastornos del sueño: insomnio, sueños vividos, piernas inquietas.
- Trastornos neuropsiquiátricos: depresión, demencias, conductas obsesivas.
- Trastornos autónomos: sequedad en los ojos, hipotensión ortostática, sudoración.
- Otros: cansancio, visión doble y borrosa, seborrea.



Grupo de fisioterapia de Parkinson.

Según el grado de afectación (Escala de Hoehn & Yahr) se habla de **CINCO ESTADIOS**:

- **Estadio 0** normal.
- **Estadio 1** afectación unilateral. Síntomas leves.
- **Estadio 2** afectación bilateral, equilibrio normal. Mínima discapacidad.
- **Estadio 3** afectación bilateral con alteración del equilibrio.
- **Estadio 4** aumento del grado de dependencia. Síntomas severos.
- **Estadio 5** severamente afectado. En silla de ruedas o cama. Invalidez total.

## LA EP NO AFECTA A TODAS LAS PERSONAS DE LA MISMA FORMA NI TIENE TODOS LOS SÍNTOMAS:

Un abordaje correcto requiere de un plan de cuidados adaptados a la situación personal de cada paciente. Es fundamental fomentar su autonomía e independencia implicándole en la toma de cualquier decisión que le concierna y motivando al paciente para que realice (mientras pueda) las actividades básicas de la vida diaria.

La función del Técnico Auxiliar de Enfermería ira encaminada al aprendizaje de estrategias que faciliten las actividades cotidianas al enfermo y a la prevención accidentes derivados de la evolución de los síntomas. Así como de informar de las ayudas técnicas disponibles para mejorar su autonomía y su calidad de vida.


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

**GRUPO itma**

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

**1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR**

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


  
**NORTEMECANICA, S.A.**

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

**MEDICACIÓN:** Debe conocer cuál es la medicación específica para tratar esta enfermedad, así como la forma de administrarla. Si está en tratamiento con Levodopa, no debe tomarla con las comidas, ya que se dificulta su absorción y, por lo tanto, su efecto. Lo ideal es tomar los fármacos con Levodopa media hora o una hora antes de las comidas o dos horas después.

**HIGIENE:** Es bueno que haga una ducha diaria adaptando el baño con productos de apoyo para facilitarlos. Es buen momento para controlar la piel y más si tiene algún grado de inmovilidad.

**VESTIDO:** Aconsejar al paciente que se vista cuando la medicación le haya hecho efecto. Se le debe hacer participar -en lo posible- de su cuidado, pidiéndole opinión sobre el momento, la postura adecuada, la ropa preferida, el peinado, etc.

**ORGANIZAR LA CASA:** La casa debe de estar preparada de modo que no existan peligros. Evitar suelos encerados, alfombras, muebles en los que pueda tropezar, sillón reclinable, cama regulable...

**ALIMENTACIÓN:** Es muy importante separar la hora de toma de la medicación de la hora de las comidas.

Los alimentos ricos en proteínas deben tomarse en la cena alejándolas así de la medicación cubriendo las necesidades en proteínas a pesar de concentrarlas en la cena. También se pueden tomar suplementos proteicos por la noche y aquellos alimentos que de forma natural aporten Levodopa como las leguminosas (habas y guisantes, por ejemplo).

Usar platos, vasos, cubiertos y pajas que sean fáciles de manejar.

Tomar pequeños bocados de cada vez, mastigarlos bien y no meter otro bocado hasta haber tragado el anterior. Tragar saliva a menudo. Hacer un seguimiento de su peso.

Que hagan una dieta equilibrada y variada, basada en los productos mediterráneos. Conservar al máximo los hábitos, costumbres y gustos personales, con el propósito de motivarle e incitarle en el proceso de deglución y mantener horarios regulares. Concederle más tiempo para comer y comprobar si necesita recalentar la comida.

Se aconsejan cinco comidas al día, de poco volumen cada una. Y si el afectado presentara fluctuaciones on-off y siempre que sea posible, deberá comer en la fase ON.

Evitar todo aquello que pueda distraerle en el momento de comer (TV, radio...).

**BLOQUEOS:** Para superar el bloqueo, el paciente debe pararse, apoyar los talones sin inclinarse hacia atrás y comenzar a balancearse sin moverse de sitio, hasta que esté listo para continuar.

El uso del bastón invertido, puede ser de gran utilidad. Consiste en añadir un apéndice de plástico rígido, mejor de color llamativo, en la base del bastón y cuando se presente el bloqueo debe de tratar de dar un paso por encima del apéndice y después los pasos subsiguientes.

Surte efecto también el incitarle a que responda a un paso militar (un, dos, un, dos...), o que intente saltar por encima de un pie de su acompañante o de un palo en el suelo...

**FESTINACIÓN** (pasos cortos, rápidos y confusos). Debe de dejar de andar cuando arrastre los pies. Con los talones firmes en el suelo, separar los pies entre sí unos 20 cm. para mejorar la estabilidad, y cuando dé un paso, apoyar primero el talón al suelo y luego los dedos. Si va con acompañante, caminar al lado, y no delante ni detrás, ya que podría perder el equilibrio.

Para ejercitar la marcha puede ser útil marcar una distancia de 6 a 10 m. lineales, señalando las líneas de salida y llegada. Contar en voz alto el nº de pasos que debe hacer del principio al final. Dar grandes pasos mejora la estabilidad, aumentando la base de sustentación apoyando primero el talón intentar andar la misma distancia con menos pasos y más largos. Indicarle que debe hacer el balanceo de los brazos, ya que les resulta casi imposible el balancear libremente los brazos al caminar. El movimiento del brazo tiene que ser opuesto al de la pierna, el brazo derecho, se mueve con la pierna izquierda y viceversa. También se puede facilitar la elevación de la rodilla mediante la colocación de obstáculos. No girar nunca sobre un pie o cruzar las piernas. Caminar describiendo un semicírculo con los pies ligeramente separados entre sí.

**DISFAGIA O DIFICULTAD PARA TRAGAR:** Sus principales consecuencias son la desnutrición, deshidratación y problemas respiratorios causados por bronco-aspiraciones. Se recomienda que si presentan problemas de deglución se de un poco de agua muy fría antes de comer porque estimula el reflejo de la deglución.

La persona afectada debe estar sentada, con la espalda a noventa grados y la cabeza con una ligera flexión hacia delante. Debemos adaptar la textura de los alimentos y líquidos a las que mejor degluta: papillas, uso de espesantes y triturados. Antes de cada cucharada, debemos comprobar que la cavidad oral esté despejada. Proporcionar periodos de reposo.

Es recomendable que se tomen pequeñas cantidades pero con alto contenido nutritivo. Finalmente, permanecer sentado de 20 a 30 minutos tras haber acabado de comer.

**Es importante que conocer la maniobra de Heimlich y enseñársela a la familia.**

**ESTREÑIMIENTO:** Este problema es frecuente y sus causas puede ser que comen y beben poco, la propia enfermedad, la falta de actividad física o el uso de determinados fármacos. Para evitarlo se pueden tomar medidas como beber entre 1,5 y 2 litros de agua al día, tomar fibra y comer fruta y vegetales; comer en ayunas ciruelas pasas o kiwis y respetar los tiempos para unos correctos hábitos intestinales.

**REPOSO Y SUEÑO:** Las tareas cotidianas le exigen mucho más tiempo y energía a un afectado por la EP que a cualquier otra persona. Por eso es esencial que descanse y recupere la fuerza necesaria para llevarlas a cabo.

Es importante seguir buenos hábitos como intentar acostarse a la misma hora, disminuir o eliminar factores ambientales perturbadores (ruidos...), hacer ejercicio regularmente, no consumir café, tabaco, alcohol o alimentos contundentes, evitar o reducir el sueño diurno; hacer rutinas relajantes antes de acostarse (darse un baño...) y evitar los líquidos después de la cena para prevenir el tener que levantarse para ir al baño a menudo.

**TERAPIAS:** Es muy recomendable que hagan aquellas terapias que está demostrado que ayudan a retardar la aparición y/o el agravamiento de los síntomas. Son tan necesarias como la medicación.

**AYUDA AL CUIDADOR:** El cuidar de un familiar que depende de nuestra ayuda puede ser una experiencia conmovedora y satisfactoria, pero ello conlleva una gran carga física y emocional provocando una sobrecarga o el llamado síndrome del cuidador.

Para tratar esta sobrecarga y prevenirla es importante seguir unas pautas de cuidado:

- Adquirir información técnica sobre cuidados: higiene, movilización, alimentación... pidiendo ayuda a profesionales y asociaciones.
- Pedir apoyo de familiares.
- Aprender a decir "NO" ante peticiones no razonables y "ESPERA" ante solicitudes no urgentes poniendo límite a los cuidados.
- Fomentar la autonomía del familiar.
- Evitar el aislamiento procurando actividades y relaciones sociales que le agraden.

**Cristina González Fernández**  
Auxiliar de Enfermería

# Actividades en AHEMAS

El pasado 7 de enero celebramos la tradicional Fiesta de Reyes, que organiza la Asociación de Hemofilia de Asturias para su colectivo más joven.



Este año disfrutamos de la magia que traen los Reyes Magos en la Jirafa Loca. Nos reunimos hacia las 5 de la tarde, los niños y también los padres para pasar una tarde de diversión y entretenimiento todos juntos. En primer lugar, los más pequeños se dispersaron por el recinto para jugar con lo que más les gustaba, mientras los adultos disfrutaban de un rato de charla. A las seis y media, volvieron junto a sus padres y merendamos entre risas. Finalmente, llegó el momento de la entrega de regalos. Como siempre, los tres de Oriente no se olvidaron de dejar algún pequeño detalle para nuestros niños hemofílicos asturianos.



El pasado lunes 8 de febrero realizamos una visita al Sepa, Servicio de Emergencias del Principado de Asturias ubicado en el Polígono de la Morgal. Tenemos que agradecer desde aquí, a los profesionales encargados de este servicio su disposición y buen hacer. El recorrido a dichas instalaciones, empezó con las aeronaves, es decir, los distintos helicópteros de los que disponen. También nos mostraron el parque de bomberos, donde pudimos ver e incluso probarnos los trajes especiales y los camiones utilizados para combatir los incendios. Finalmente, pudimos conocer a Gresca, una perra belga muy inteligente y muy bien adiestrada para encontrar a personas en terremotos o accidentes de minas.



## ¡Al tetrao con AHEMAS!

El día 3 de junio el Grupo de Teatro Rosario Trabanco representará en el Centro Municipal Integrado Pumarín Gijón Sur la obra de teatro *L'ATRACU* de José Ramón Oliva Alonso a beneficio de la Asociación Asturiana de Hemofilia (AHEMAS).

La hora de comienzo las 19:30 horas. Es la segunda vez que el Grupo de Teatro Rosario Trabanco representa la obra para AHEMAS, la vez anterior tuvo lugar en el teatro Filarmónica de Oviedo con un extraordinario éxito... ¡No te lo puedes perder...!

Niños Gratis. Adultos (Donativo): 3€.



PUBLIRREPORTAJE

# RODANDO por ASTURIAS

Hay muchas maneras de disfrutar del PARAÍSO NATURAL, también para quienes contamos con diversidad funcional

Asturias no sólo cuenta con una reconocida oferta de alojamientos accesibles, sino que también dispone de variados recursos para ser vividos íntegramente por todos y todas, en los que la silla de ruedas no es más que una forma de acceder a ellos.

## CINCO PROPUESTAS ACTIVIDADES DE AVENTURA CON SILLA DE RUEDAS

Aventurarnos a conocer todo lo que nos ofrece Asturias es el primer paso para poder disfrutar de esta tierra. Aquí van cinco propuestas para comenzar a descubrirla.



### 1. Karting

Subirse a un kart adaptado y sentirse como un auténtico piloto de competición es posible en Tapia de Casariego. Bóldos miniaturizados en los que la sensación de velocidad y control es absoluta con el acelerador y el freno en tus manos. Una explosión de adrenalina en un circuito que nos permite realizar las mejores trazadas en plena competición.

### 4. Río Abajo

El Sella es uno de los principales ríos de Asturias y probablemente el más afamado por el Descenso Internacional de sus aguas que se celebra en agosto. Aquí también tenemos la posibilidad de lanzarnos a un descenso fluvial en canoa que nos llevará a ser auténticos exploradores del Paraíso Natural.

### 2. Hacerse a la mar

En Gijón podemos surcar el mar Cantábrico a bordo de un velero accesible, en el que, si queremos podremos contar con el acompañamiento de un capitán perfectamente experimentado a nuestro lado. En el Puerto de Gijón tenemos a nuestra disposición todas las posibilidades para pasar una tarde meciéndonos entre las olas y sin más complicación de estar pendientes del estado de la mar.

### 5. Rutas en Quad

Subirse a un quad es una experiencia única que nos permite recorrer parajes inéditos de Asturias desde una perspectiva de total y absoluto control. Seguridad y respeto absoluto del medio ambiente son las claves que hacen de esta propuesta una de las más emocionantes para recorrer el Paraíso Natural.

### 3. Sendas en Handbike

La Senda del Oso es una ruta privilegiada desde todo punto de vista. Atravesando parajes completamente excepcionales, y con un escasísima pendiente derivada del origen ferroviario de este itinerario, podemos subirnos a una hand-bike y recorrerla. Desde Proaza a Teverga o Quirós, esta Senda es una de las mejores opciones para adentrarse en las tierras de los osos.



Hoy salgo en casa  
Salgo en Asturias

Cálzate la magia de Asturias y sal a disfrutar de toda su diversidad.  
Todo lo que buscas para tus vacaciones y escapadas de fin de semana lo tienes a un paso.

Descúbrelo en [turismoasturias.es](http://turismoasturias.es)

Naturaleza

Asturias  
paraíso natural

GOBIERNO DEL  
PRINCIPADO DE ASTURIAS

# PADRES CON EII

## consejos para el cuidado de tus hijos



### TIPO DE PARTO, NATURAL O POR CESÁREA

El tipo de parto afecta a la microbiota del bebé. ¿A qué se debe esto? Durante el embarazo y la lactancia, la mujer experimenta notables cambios anatómicos y fisiológicos. La mayoría de estos cambios están regulados hormonalmente, afectan a las microbiotas de las distintas mucosas y epitelios y favorecen el “éxodo” bacteriano de madre a hijo, un proceso que tendrá importantes repercusiones microbiológicas, inmunológicas y metabólicas madre e hijo. Las microbiotas en niños por cesárea presentan menor diversidad microbiana, debido a que la microbiota vaginal de la madre en el parto natural es similar a la intestinal y puede migrar de madre a hijo. En la microbiota intestinal de los niños por parto natural se aprecia un incremento de Bifidobacterium Genus.

### LECHE MATERNA O FÓRMULA

Dar el pecho a nuestros hijos proporciona bacterias interesantes para un desarrollo óptimo de la flora de su intestino. La leche materna proporciona agentes antiinflamatorios, agentes moduladores de crecimiento, oligosacáridos y por supuesto bacterias. Estos agentes proporcionarán al niño ayudas para el desarrollo de la microbiota, regulación en la producción de citoquinas, mejora en la absorción de nutrientes y permeabilidad de las mucosas.

### USO DE ANTIBIÓTICOS

Cuando sea necesario el uso de antibióticos en niños, siempre hay que tener

**E**l origen de las Enfermedades Inflammatorias Intestinales no es del todo conocido, sin embargo, se sabe que se deben parcialmente a factores genéticos y factores ambientales. Como padres afectados por Colitis Ulcerosa (CU) y enfermedad de Crohn (EC), nuestros hijos sufren el riesgo de desarrollo de una EII. Se estima que el riesgo para desarrollar CU teniendo 1 de los padres CU es un 8%, y alrededor de un 30% si uno de los padres tiene EC. Si los dos padres tienen EC, las posibilidades aumentan hasta el 40%.

■ Por David Benedicto. Socio-Colaborador de ACCU-Asturias.

### ¿CUÁNDO EMPIEZA TODO?, CUIDEMOS A NUESTROS PEQUEÑOS

Ahora que empezamos a conocer la importancia de nuestra flora intestinal (a partir de ahora microbiota), es importante conocer cómo se desarrolla para cuidar la de nuestros hijos. Los dos primeros años del bebé son los más importantes en el desarrollo de su microbiota intestinal, puesto que es la etapa en la que el intestino se va colonizando. Algunos factores importantes son:



los  
alces

ROPA DE VESTIR.  
HOGAR Y TEXTILES

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



DECATHLON  
XIXÓN-GIJÓN

La tienda donde encontrarás un equipo de vendedores deportistas que te ayudarán a equiparte para disfrutar de tu deporte al mejor precio y con el mejor servicio.

Polígono de Rozos, carretera AS 2 km 22. Teléfono 985 30 71 90. Horario de 10 a 22 h ininterumpido de lunes a sábado.  
Síguenos en nuestras redes sociales: Facebook: <https://www.facebook.com/decathlongijon>  
Twitter: <https://twitter.com/DecathlonGijon> [www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)

en cuenta el efecto de los antibióticos sobre la flora intestinal. Un uso prolongado puede producir efectos negativos. Los antibióticos son importantes en tratamientos de muchas enfermedades, especialmente en niños, pero no hay que abusar de su uso. Los antibióticos y probióticos podrían trabajar juntos en algunos casos. Su mecanismo de acción es diferente. Un antibiótico se parecería a un "aclarado", es decir, se lleva por delante todo lo que puede, y no siempre es interesante. Por ejemplo imaginemos pacientes con diarrea, si limpiamos toda la microbiota, los primeros en volver serían los estafilococos y podrían producir un problema crónico.

Un probiótico trabajaría de otra manera, intentando regular de alguna manera las relaciones del ecosistema bacteriano, regulando efectos inmunes, mejorando la barrera intestinal.

**Como padres nuestra obligación es la vigilancia de los síntomas en nuestros hijos, una dieta apropiada, controlar el stress de la mejor manera posible, dar ejemplo a nuestros niños cuando vayan creciendo con buenas prácticas y la búsqueda de un pediatra especialista como guía para las dudas que vayan surgiendo en la convivencia con la enfermedad.**

Como recomendación a nuestros lectores para conocer las aplicaciones prácticas de pro y prebióticos, lo más seguro es comprobar la guía práctica de la WGO World Gastroenterology Organisation, en su última versión disponible.

WGO



<http://www.worldgastroenterology.org/guidelines/global-guidelines/probiotics-and-prebiotics>

## POSIBILIDADES

Ya hemos visto aplicaciones de probióticos para enfermedades intestinales en la actualidad, tanto en adultos como en niños, aunque su efecto es limitado y todavía están bajo investigación. Sin embargo estos estudios abren distintas posibilidades.

### PROBIÓTICOS PREVENTIVOS PARA NIÑOS

Debido a la relación entre la microbiota intestinal y las enfermedades inflamatorias, surge una pregunta: ¿Se pueden realizar tratamientos preventivos antes, durante, y post embarazo, para mejorar la calidad de vida de los niños?

Hay estudios en los que se proporciona distintas cepas de lactobacilos y bifidobacterias a mujeres embarazadas y a sus hijos recién nacidos con antecedentes familiares de alergia. Durante los 6 a 12 primeros meses de vida han mostrado una reducción modesta de la incidencia de eczema, acompañado de sensibilización atópica o no. Es una línea de investigación abierta que todavía necesita más tiempo y resultados.

## CONCLUSIÓN

Los padres con Ell, tenemos la ventaja de conocer en primera persona los problemas de las enfermedades

que sufrimos. A pesar de estudiar y tener esperanzas en las líneas de investigación más recientes, nunca hay que olvidar una buena base para poder vivir con la mayor calidad de vida en nuestra familia. Como padres nuestra obligación es la vigilancia de los síntomas en nuestros hijos, una dieta apropiada, controlar el stress en la manera posible, dar ejemplo a nuestros niños cuando vayan creciendo con buenas prácticas y la búsqueda de un pediatra especialista como guía para las dudas que vayan surgiendo en la convivencia con la enfermedad.



Como consumidores de alimentos funcionales, siempre podemos analizar las distintas alegaciones de salud de los alimentos que consumimos, en este caso probióticos, en la agencia europea de seguridad alimentaria EFSA o en la AESAN, agencia española de seguridad alimentaria.

EFSA



<http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/nutrition.htm>

AESAN



[http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena\\_alimentaria/detalle/registro\\_comunitario\\_declaraciones.shtml](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/registro_comunitario_declaraciones.shtml)

# DIFAC (DISCAPACITADOS FÍSICOS DE AVILÉS Y COMARCA), 20 años

## tejiendo una estructura social a favor de la inclusión de las personas con discapacidad

Las diferentes consecuencias que acarrea la discapacidad física, tanto a nivel personal como social, hace necesaria la existencia de un tejido asociativo que responda a las necesidades derivadas de estas consecuencias.

■ Lucía García García, vocal de DIFAC.

Por ello la prioridad de DIFAC es luchar por la promoción de la autonomía personal de las personas con discapacidad y la supresión de cualquier tipo de barrera, física o social, que impida o dificulte su plena inclusión en el ejercicio de sus derechos, el acceso a los bienes y servicios de la comunidad, etcétera; necesidades planteadas por nuestro colectivo.



Durante estos 20 años muchas son las batallas que hemos ganado, aunque aún quedan muchas batallas por ganar.

Estamos impartiendo talleres para desarrollar diferentes capacidades que mejoren la calidad de vida de nuestros soci@s. Entre estas actividades están: **apoyo psicológico, danza integrada, manualidades, coro, visitas guiadas, Campeonato de Billar Bola 8 en Silla de Ruedas, comida en la calle en Avilés y Corvera de Asturias, y actividades al aire libre en general.**

**Durante estos 20 años muchas son las batallas que hemos ganado, aunque aún quedan muchas batallas por ganar.**

Asesoramos e informamos a todas aquellas personas que lo soliciten sobre temas jurídicos, asociativos y/o sanitarios.

Nuestros asociados se están beneficiando de los **Programas "MEJORA" y "Atención Especializada a Domicilio"** de COCEMFE Asturias.

Los programas, así como el resto de actividades, se basan en actuaciones y presupuestos encuadrados dentro de un año natural. Su continuidad es de vital importancia para el colectivo que representamos, y ésta está sujeta a los recursos económicos que se obtengan para tal fin.

DIFAC nace el 20 de noviembre de 1995, con el fin de que se cumpla la Ley de Barreras de ese mismo año, integrándose posteriormente en COCEMFE Asturias, con unos objetivos que no han cambiado: difundir la problemática de las personas con discapacidad y defender sus derechos; fomentar la unidad entre las personas

con discapacidad; promover la participación e inclusión en la sociedad; participar en la eliminación y no creación de barreras tanto físicas como sociales; dar apoyo físico y psicológico a todos sus asociados y asesorar a todas las personas o entidades públicas y/o privadas que puntualmente planteen necesidades concretas.



# CARTA ABIERTA de una socia de DIFAC

Hace unos meses, no sabría especificaros cuántos, una gran amiga publicó en Facebook una frase que explica perfectamente lo que me pasa desde que tengo mi discapacidad.

**E**sta amiga, Sandra V., usuaria de silla de ruedas, mexicana, profesora, una bellísima persona y con sabiduría y empatía como pocos, compartió lo siguiente:

***"Lo peor que le puedes hacer a una persona con una enfermedad invisible es hacerle sentir que necesita demostrar cuán enfermo está."***

La sensación de que esa frase de aquella canción cuenta lo que te pasa, o te pasó, o lo que sentiste por alguien, creo que todos la hemos vivido.

Ahora bien, si lo trasladamos a la discapacidad, que ya es difícil de entender, comprenderéis lo que ésta frase significa para mí. Me explico: *Una persona sin discapacidad puede tener empatía e intentar ponerse en el lugar de otra con discapacidad. Pero yo soy realista, y sé que por mucha buena fe que tengas nunca llegas a entender TODO lo que implica esa discapacidad. Puedes atisbar parte de las necesidades, frustraciones, etc., pero el día a día nunca. Ni aunque te lo expliquen.*

Especifiquemos ahora eso de **"discapacidad invisible"**. Cuando ves a alguien en silla de ruedas entiendes que no puede caminar. Si ves a una persona con bastón blanco te haces cargo de que no ve. Y, en ambos casos, te apartas si estás en mitad de su camino... Eso sí hay empatía, que por desgracia no abunda, y estás atento.

Pongámonos ahora en el caso de alguien con sordera, por ejemplo. Si coincide que lo ves hablando por signos te das cuenta, pero si no, no puedes saber que es sordo. ¿Cuántas dolencias

**invisibles hay?** Muchas. Baste como ejemplo fobias, fibromialgia, asperger, dislexia... No lo vemos: no lo sabemos.

Y este es mi caso. No se ve. Tengo una minusvalía importante reconocida, pero no se ve. Incluso explicándola, muchos no lo entienden. He tenido que contestarle a un discapacitado "visible" indignadísimo que si tenía algún problema le reclamara al tribunal que me valoró. Y es triste.

Triste, sí. Y muy duro. Ya cada dolencia te cambia, tiene sus batallas a pelear, frustraciones a enfrentar y características a asumir. Si además de esto ves que la gente no te entiende, o te mira como una quejica o cuentista, todo te cuesta más. Y como no me falta un brazo, no uso silla ni bastón, y nada indica lo que padezco, tengo que explicar lo que me supone ser como soy y lo que me limita... Y enfrentarme a la incredulidad de muchos.

*"(...) hacerle sentir que tiene que demostrar cuán enfermo está."*

Es cansino.

Pero en el camino puedes tener suerte, y encontrar gente que intenta ponerse en tu lugar, y te entiende, pero por encima de todo te respeta. Como mi amiga Sandra, que me dio la frase que mejor resume esa situación. Gente que conoces por casualidad, querida Putxi, que te valora y te ayuda a rodearte de gente que también te valora. DIFAC: Junta, socios... (vosotros sabéis quiénes sois).

Gente que te devuelve día a día un poco de la autoestima que has ido perdiendo por el simple hecho de apreciarte como eres, ver más allá de tus limitaciones

**La discapacidad, por supuesto, sigue ahí, pero ahora sólo ella me tiene en cama cuando toca, y no depresiones por la discapacidad en sí ni por la incomprensión que a menudo viví.**

por la dolencia invisible, y todas las que te impusiste con cada flaqueza.

Y así, poco a poco, ha mejorado mi autoestima. He recuperado parte y he descubierto facetas de mí que no sabía que tenía.

Tengo que decir que agradezco que me animaran, casi empujaran, a descubrirlas. Poniéndome al frente de un taller en el que comparto mis conocimientos y experimentos de manualidades y reciclaje. He aprendido mucho, y al ver que también enseño, me siento útil. Mis trabajos gustan, soy capaz de comunicar a los socios que se animan, lo pasamos bien... Es muy gratificante. Y ahora me siento valorada, como persona y por mis capacidades.

La discapacidad, por supuesto, sigue ahí, pero ahora sólo ella me tiene en cama cuando toca, y no depresiones por la discapacidad en sí ni por la incomprensión que a menudo viví.

***Y todo esto, queridos lectores, lo hace posible un poco de empatía y respeto. Simplemente.***

Lucía García García  
Vocal de DIFAC



Entrevista a...

# Francisco Blanco

Consejero de Empleo, Industria y Turismo del Principado de Asturias



Francisco Blanco (Gijón, 1969) es licenciado en Administración y Dirección de Empresas y Doctor en Economía. Profesor Titular en ejercicio del área de Economía Pública en la Universidad de Oviedo.

Fue director general económico-financiero del Ayuntamiento de Gijón entre 2007-2011 y portavoz del PSOE en la Comisión de Hacienda entre 2011 y 2015.

Secretario de Desarrollo Socioeconómico y Programas de la Federación Socialista Asturiana, coordinó el programa electoral para las elecciones autonómicas de 2015. En 2014 publicó el libro titulado *La Economía Socialdemócrata. Crisis y Globalización*.

**P. A pesar de las campañas de información sobre la obligatoriedad de cumplir la Ley de Reserva del 2% para las grandes empresas, sigue habiendo empleadores reacios a su aplicación. ¿Qué medidas se podrían establecer desde la Consejería de Empleo para un mayor cumplimiento de la misma?**

Cumplir con una cuota de reserva de puestos de trabajo para personas con discapacidad constituye una imposición legal para garantizar los derechos de estas personas y su inclusión social. Así, las empresas públicas y privadas con 50 o más empleados están obligadas a que el 2% de su plantilla esté integrada por trabajadores con discapacidad.

De manera excepcional, podrán quedar exentas de esta obligación, de forma parcial o total, bien a través de acuerdos recogidos en la negociación colectiva sectorial o bien por decisión del empresario, comunicada a la autoridad laboral. En ambos supuestos, además, hay que aplicar las medidas alternativas determinadas reglamentariamente.

La Consejería de Empleo, Industria y Turismo, a través del Servicio Público de Empleo, sólo tiene competencias para autorizar la utilización de medidas alternativas y de las medidas alternativas concretas solicitadas por las empresas que tengan la obligación de cumplir con la cuota de reserva. Para hacer uso de esta prerrogativa, la empresa debe presentar una oferta en una oficina de empleo; esta oferta se gestiona y, en caso de constatar que no existe candidato adecuado disponible para cubrir el puesto de trabajo ofertado para una persona con discapacidad, la oficina de empleo certifica la inexistencia de candidatos. En este caso, la empresa podrá solicitar al Sepepa la autorización para utilizar medidas alternativas y concretará en la solicitud cuáles son las medidas de las que va a hacer uso, que están establecidas legalmente y van desde la celebración de un contrato mercantil o civil

con un centro especial de empleo o con un trabajador autónomo con discapacidad hasta las donaciones o acciones de patrocinio de carácter monetario destinadas al desarrollo de actividades de inserción laboral y de creación de empleo para personas con discapacidad. A la vista de la solicitud y con el resultado de la gestión de la oferta de empleo, el Sepepa resolverá.

También me gustaría comentar que el Servicio Público de Empleo no tiene competencias en materia inspectora.

Por otro lado, quisiera añadir que el Gobierno del Principado publicó en el BOPA de 20 de febrero de 2016 una resolución por la que se reserva el 8% de los contratos públicos en determinadas áreas de actividad para centros especiales de empleo y empresas de inserción, con el propósito de facilitar el trabajo de estas entidades, que persiguen la integración laboral de personas en situación de exclusión social. Se trata de una medida importante que afecta a todo el sector público autonómico.

**P. El Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias ha orientado laboralmente a cerca de 10.000 personas con discapacidad, y como Agencia de Colocación cuenta con cerca de 6.000 inscritos en Asturias. Gracias en buena parte a la colaboración de la Consejería que usted dirige ahora, se han logrado cientos de inserciones laborales de personas con discapacidad, ¿Cree que se podría incentivar a los empresarios para que decidan involucrarse en esta cuestión y aumentar el número de ofertas de empleo para estos colectivos?**

La contratación de personas con discapacidad por parte de empresas del mercado ordinario de trabajo está bonificada en las cotizaciones a la seguridad social durante toda la vigencia del contrato. Se trata de bonificaciones que varían

en función de la naturaleza del contrato: temporal o indefinido; de la edad de la persona contratada, de si la discapacidad está calificada como severa o normal, y de si la persona contratada es un hombre o una mujer.

En el caso de los contratos de formación y aprendizaje, la reducción de las cuotas empresariales por todos los conceptos será del 100% para empresas de menos de 250 trabajadores y del 75% para aquellas de 250 trabajadores o más.

Además, durante este ejercicio, desde la Consejería de Empleo, Industria y Turismo vamos a convocar ayudas para favorecer tanto la contratación indefinida de personas desempleadas con discapacidad como la transformación de contratos temporales de fomento de empleo en indefinidos siempre que se formalicen, en ambos casos, al amparo del Real Decreto 1451/1983, de 11 de mayo, regulador de medidas de fomento del

empleo de los trabajadores minusválidos.

El importe previsto de la subvención es de 3.907 euros por trabajador contratado a jornada completa o la parte proporcional si la contratación es a tiempo parcial, con la obligación de mantener el contrato un mínimo de 3 años.

**"El Gobierno del Principado publicó en el BOPA de 20 de febrero de 2016 una resolución por la que se reserva el 8% de los contratos públicos en determinadas áreas de actividad para centros especiales de empleo y empresas de inserción, con el propósito de facilitar el trabajo de estas entidades, que persiguen la integración laboral de personas en situación de exclusión social".**

Oferta válida hasta 31/05/2016 para financiación de compra de vivienda, condicionada a la domiciliación por parte de los prestatarios en cuenta abierta a su nombre en la entidad de nómina/s y/o ingresos recurrente por un importe superior a 1.000 euros mensuales y a la contratación en Caja Rural de Asturias de: una tarjeta de débito, un Seguro Multirisgo de Hogar para el bien hipotecado, y un Seguro de Vida vinculado al préstamo que cubra, al menos, el principal del préstamo adeudado en cada momento. La concesión de operaciones de riesgo está sujeta a los criterios de riesgo de Caja Rural de Asturias. El importe del préstamo no podrá superar el 80% del valor de tasación.

**Para hipotecas a tipo variable:** Frecuencia de revisión anual. En el caso de no cumplirse alguna de las condiciones la comisión de apertura y el tipo de interés del primer año y el diferencial variarán en función de los productos no contratados.

1) TAE Variable: 1,698% calculada para una operación de préstamo hipotecario para compra de vivienda a un plazo de 30 años, por un importe de 150.000 euros, incluyendo para su cálculo costes estimados de tasación (307,34 €), gestoría (275,88 €), impuestos (2.000,00 €, calculado para IAJD de la comunidad autónoma de Asturias. El importe del impuesto puede variar en función de la comunidad autónoma), Registro de la propiedad (200,00 €), seguro Multirisgo Hogar (228,42 €/año) y seguro de vida vinculado al préstamo (prima anual=266,63 €, calculada para una persona de 30 años. Para el resto de anualidades la prima puede variar en función del capital asegurado y de la edad actuarial del Asegurado en la fecha de cada renovación). Cuota mensual primer año: 499,88 €. Resto de años: 478,87 €. El Euribor utilizado es el publicado en el BOE de fecha 02/04/2016: 0,012%. La TAE Variable se ha calculado bajo la hipótesis de que el índice de referencia y los costes no varían; por tanto, esta TAE Variable variará con las revisiones del tipo de interés y/o de los costes.

**Para hipotecas a tipo fijo:** 2) TAE=3,12%, calculado para una operación de préstamo hipotecario para compra de vivienda que cumple las condiciones indicadas, a un plazo de 30 años, por un importe de 150.000 euros, incluyendo para su cálculo costes estimados de tasación (307,34 €), gestoría (275,88 €), impuestos (2.000,00 €, calculado para IAJD de la comunidad autónoma de Asturias. El importe del impuesto puede variar en función de la comunidad autónoma), Registro de la propiedad (200,00 €), seguro Multirisgo Hogar (228,42 €/año) y seguro de vida vinculado al préstamo (prima anual=266,63 €, calculada para una persona de 30 años. Para el resto de anualidades la prima puede variar en función del capital asegurado y de la edad actuarial del Asegurado en la fecha de cada renovación). Seguros meditados por RGA Mediación D.B.S.V. S.A., con CIF A79490264 y domicilio en C/ Basauri, 14 - Madrid (perteneciente al Grupo Caja Rural).

**HIPOTECA VARIABLE**  
EURIBOR +  
**0,95%**  
Revisión anual

**HIPOTECA FIJA**  
TIPO FIJO  
**2,40%**

**YA TIENES HIPOTECA**

**SIN COMISIÓN DE APERTURA** **30 Hasta años** **TAE Variable 1,698%**

**SIN COMISIÓN DE APERTURA** **30 Hasta años** **TAE 3,12%**

**TÚ ELIGES**

**4. COCEMFE Asturias intenta ofrecer a nuestro colectivo todas las actividades de la cartera de servicios del Servicio Público de Empleo (Orientación, Prospección, Intermediación, etc.). Entre ellas, el Asesoramiento al Autoempleo y al Emprendimiento a través de acuerdos con los principales Ayuntamientos o con entidades privadas. ¿Cuál cree que debería ser el papel de las entidades colaboradoras como COCEMFE Asturias, especializadas en colectivos con grandes dificultades de acceso al empleo con respecto a la cartera de servicios del Servicio Público de Empleo?**

Ante todo, me gustaría subrayar que la Cartera Común de Servicios constituye un compromiso de los Servicios Públicos de Empleo con las personas y las empresas usuarias y que el acceso a estos servicios se garantiza en condiciones de igualdad, con independencia del lugar en que se encuentre el desempleado.

La Cartera Común de Servicios del Sistema Nacional de Empleo está integrada por los servicios de orientación profesional, colocación y asesoramiento a las empresas, formación y cualificación para el empleo y asesoramiento para el autoempleo y el emprendimiento.

COCEMFE, como entidad colaboradora del Servicio Público de Empleo, presta servicios a los demandantes de empleo según los criterios que determine el Servicio Público de Empleo para cada programa en el que colabora. Como ya he comentado, el Sepepa es el responsable de que se cumpla el compromiso adquirido con los usuarios y de evaluar cómo se ha prestado ese servicio.

**P. ¿Se tiene previsto implementar en esta legislatura un plan de acción para favorecer la inserción laboral de las personas con discapacidad?**

En el Plan Estratégico de subvenciones de la Consejería de Empleo, Industria y Turismo figuran las medidas que se prevén desarrollar durante este ejercicio; entre ellas las acciones dirigidas a personas con discapacidad. La mayoría



de estas medidas específicas se concretan en ayudas, entre ellas las destinadas a financiar costes salariales de personas con discapacidad en Centros Especiales de Empleo o en empresas de inserción.

Además, es importante tener en cuenta que las personas con discapacidad se consideran colectivo prioritario para el acceso a determinadas acciones o servicios, como cursos de formación, orientación profesional, programas de acompañamiento a la búsqueda de empleo...

Por otra parte, el Servicio Público de Empleo de Asturias, a instancia de la Consejería de Servicios y Derechos Sociales, forma parte de los grupos de trabajo que se encargan de actualizar el Plan de Discapacidad del Principado de Asturias, en el que se concretan todas las medidas relativas a la discapacidad. Asimismo, el Sepepa forma parte de los grupos de trabajo del Plan de Acción para la Inclusión Social, en el que se abordan de modo integral todas las ayudas previstas para este colectivo.

**"Durante este ejercicio, desde la Consejería de Empleo, Industria y Turismo vamos a convocar ayudas para favorecer tanto la contratación indefinida de personas desempleadas con discapacidad como la transformación de contratos temporales de fomento de empleo en indefinidos siempre que se formalicen, en ambos casos, al amparo del Real Decreto 1451/1983, de 11 de mayo, regulador de medidas de fomento del empleo de los trabajadores minusválidos.**

**El importe previsto de la subvención es de 3.907 euros por trabajador contratado a jornada completa o la parte proporcional si la contratación es a tiempo parcial, con la obligación de mantener el contrato un mínimo de 3 años".**

**P. El Servicio de Integración Laboral de COCEMFE Asturias es una de las apuestas más importantes de nuestra Federación, desde su creación en el año 1999, habiendo realizado desde entonces más de 10.000 visitas a empresarios ¿cómo valora Vd. su labor en la integración laboral de las personas con discapacidad?**

Los Servicios de Integración Laboral son servicios especialmente útiles para aquellas personas con discapacidad que presentan más dificultades para acceder al mercado de trabajo.

Además de las tareas que realizan para ofrecer trabajadores con discapacidad a empresas que necesitan cubrir vacantes y de la formación específica adecuada al puesto que facilitan a los trabajadores, estos Servicios de Integración Laboral cuentan con un elemento dife-



**"Las personas con discapacidad se consideran colectivo prioritario para el acceso a determinadas acciones o servicios, como cursos de formación, orientación profesional, programas de acompañamiento a la búsqueda de empleo..."**

renciador y fundamental, como es el apoyo a la empresa en el proceso de incorporación de los trabajadores.

**P. A causa de la crisis, actualmente están interrumpidas las ayudas del Principado a la contratación y adaptación de puestos de trabajo para las personas con discapacidad, ¿tiene previsto reanudar dichas ayudas, imprescindibles para continuar la incorporación al mercado de trabajo de este colectivo?**

Como ya he comentado anteriormente, en este ejercicio tenemos previsto convocar ayudas para empresas radicadas en el Principado con el fin de favorecer la contratación indefinida de personas desempleadas con discapacidad y la transformación en indefinidos de los contratos temporales de fomento de empleo para personas con discapacidad. Se trata de unas ayudas que no se han convocado desde el año 2011 y que pondremos en marcha para subvencionar todos aquellos contratos indefinidos o las transformaciones de contratos temporales en indefinidos que no fueron beneficiadas de esta medida.

**P. Durante años el Principado de Asturias publicó, a través de la Sociedad Regional de Turismo, el folleto oficial de Turismo sin Barreras con información sobre los establecimientos y recursos que facilitaban su uso y disfrute por todas las personas, ¿tienen pensado reanudar esa línea de trabajo?**

Lo cierto es que nunca hemos abandonado ese camino, cuestión distinta es que no hayamos reeditado la guía en soporte papel dentro de la estrategia general de potenciar el soporte digital en todas nuestras acciones. No obstante, me gustaría destacar que la información no sólo sigue disponible, sino que los contenidos relativos a accesibilidad están completamente actualizados en nuestra web.



**zitron**

**EMPRESA LÍDER EN SISTEMAS DE VENTILACIÓN**  
VENTILADORES · VAGONES DE CARGA · CABRESTANTES  
PALAS · JUMBOS

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

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



CENTRO GERONTOLÓGICO  
CENTRO DE DÍA

**COSTA VERDE**

**Nuestros mayores...**

*Su bienestar, nuestra mayor  
recompensa*

C/ Álava, 64 · 33211 Gijón ( Asturias)

T 984 190 704 · [www.gcostaverde.com](http://www.gcostaverde.com)

# La Consejera de Servicios y Derechos Sociales VISITA COCEMFE ASTURIAS

La Consejera de Servicios y Derechos Sociales del Principado de Asturias, Pilar Varela, visitó el pasado 1 de abril el **Centro de Atención Integral de Viesques**, en Gijón, para personas con discapacidad física gravemente afectadas, que viene prestando sus servicios desde 2007.

La Consejera, junto con la Directora General de Servicios Sociales de Proximidad, **Lina Menéndez**, fue recibida a su llegada por una representación del Comité Ejecutivo de COCEMFE Asturias, con **Mónica Oviedo**, su vicepresidenta, a la cabeza, además de **Segifredo Lena** y **Cristina Fernández Amado**, secretarios de organización y de formación y empleo, respectivamente, así como la directora del centro Aurelia Maza.

La Consejera pudo conocer de primera mano la labor del CAI en el transcurso de su visita por las distintas dependencias e instalaciones. Durante el acto COCEMFE Asturias trasladó a Pilar Varela la realidad de las personas con discapacidad física y orgánica a las que

representamos, sus necesidades y reivindicaciones. En este sentido, Mónica Oviedo aprovechó la visita de la consejera de Servicios y Derechos Sociales para pedir que **se agilicen los trámites de adjudicación de dos plazas en el Centro Residencial y 13,5 en el Centro de Día**. También pidió buscar la fórmula para mantener la gestión del transporte de CAI, así como avanzar en el Reglamento de la **Modificación Parcial de la Ley de Servicios Sociales**, con el fin de poder concertar directamente las plazas de CAI con las entidades no lucrativas de la Discapacidad que actualmente gestionan este tipo de servicios.

Posteriormente, la visita continuó para recorrer las instalaciones centrales de



COCEMFE Asturias, que incluyó el **Centro Especial de Empleo Grupo Iniciativas de Comunicación Integral**.

Allí, la Consejera pudo conocer a través de los técnicos y trabajadores de las diferentes áreas y departamentos los numerosos programas y proyectos que nuestra federación lleva desarrollando en el Principado desde el año 1994, y que abarcan desde la formación y el empleo o el transporte adaptado puerta a puerta, la accesibilidad, el servicio

de ayuda a domicilio y la rehabilitación continuada, entre otros. Desde las oficinas centrales de COCEMFE Asturias también se aprovechó para exponer a la Consejera la **preocupante situación económica provocada por los atrasos en el pago de la subvención de mantenimiento**, lo que dificulta que las entidades dispongan de los recursos necesarios para satisfacer la importante demanda de servicios que reciben en sus dependencias.

**Pilar Varela se interesó por las actividades que se llevan a cabo cotidianamente y departió con los usuarios, tanto de la residencia como del centro de día.**



De izqda. a dcha. Lina Menéndez, Directora General de Servicios Sociales de Proximidad, Lelí García, directora del CAI, Mónica Oviedo, Vicepresidenta de COCEMFE Asturias y Pilar Varela, Consejera de Servicios y Derechos Sociales.



Las Asociaciones de Enfermedades Poco Frecuentes, entregan un manifiesto Reivindicativo al Director General de Salud Pública.

# DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS



Una delegación formada por las Asociaciones que representan a las personas afectadas por enfermedades "raras", o poco frecuentes, integradas en COCEMFE Asturias junto con miembros del *Comité Ejecutivo de esta entidad*, mantuvieron el pasado 4 de marzo un encuentro con el Director General de Salud Pública, Antonio Molejón al que le fue entregado un manifiesto REIVINDICATIVO.

**T**ras la entrega del manifiesto se llevó a cabo una mesa de trabajo en la que fueron analizados los 11 puntos recogidos en éste, todos ellos de máxima importancia para las más de 75.000 personas que en nuestra comunidad presentan una patología poco frecuente. Uno a uno fueron analizándose los asuntos objeto de reivindicación con el objetivo de poner en marcha un grupo de trabajo que aporte soluciones.

Entre las principales reivindicaciones figuraban las de una rehabilitación continuada, garantía de que todos los pacientes tengan acceso a una aten-

ción socio-sanitaria de calidad; el impulso del fomento de la investigación y el diagnóstico genético preimplantacional, que permita seleccionar embriones para eliminar patologías congénitas graves.

Por su parte, Antonio Molejón que se mostró receptivo hacia lo allí planteado, anunció que el HUCA contará en el segundo semestre de este año con una unidad de atención multidisciplinar para enfermedades neuromusculares, una excelente noticia, que viene a solucionar una reivindicación histórica de las asociaciones representantes de las lla-

mas enfermedades "raras", o de baja prevalencia del Principado de Asturias.

La entrega de este manifiesto reivindicativo estuvo enmarcada en los actos de visibilización celebrados para conmemorar el *DÍA MUNDIAL DE LAS ENFERMEDADES RARAS*, celebrado este año el 29 de febrero, al ser bisiestro. El anuncio reiterado de la llegada ese día de un temporal de lluvia y viento, obligó a suspender el conjunto de actividades programado al aire libre, como el taller de danza, la lectura de manifiesto y la suelta de globos previstos en Avilés.

COCEMFE Asturias lleva varios años celebrando con sus asociaciones federadas este día especial con el fin de llamar la atención de la sociedad en general sobre las reivindicaciones y necesidades de las más de 75.000 personas afectadas en Asturias por estas enfermedades poco frecuentes.

## ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS DE ENFERMEDADES POCO FRECUENTES

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

# Siete millones de personas SE BENEFICIAN DE LA CASILLA



## SOLIDARIA

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

El 13 de abril se presentó en la Junta General del Principado de Asturias la **campaña informativa "X Solidaria"** en la que se ofrecieron los datos de la recaudación para la casilla de "Actividades de Interés Social" del ejercicio fiscal presentado en el año 2015 a nivel autonómico.

**E**n el acto de presentación de la **Campaña "X Solidaria"**, que estuvo presidido por el Presidente de la Junta General, **Pedro Sanjurjo**, participaron los representantes de la Mesa del Tercer Sector en el Principado de Asturias, **Victor García Ordás**, presidente de la Mesa del Tercer Sector y de la Red de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias, **Mónica Oviedo**, vicepresidente de la MTSPA y presidenta del Comité de Representantes de Per-

sonas con Discapacidad del Principado de Asturias (CERMI Asturias), **Jose Luis Carmona**, vicepresidente de la MTSPA y de Cruz Roja Asturias, **Ignacio Alonso Areces**, Vicepresidente de la MTSPA y director de Cáritas Asturias, **Aitana Martínez**, Secretaria de la MTSPA y presidenta del Consejo Territorial de la ONCE en Asturias.

En su intervención, *Pedro Sanjurjo* pidió la solidaridad de todos los contribuyen-



tes, especialmente en estos tiempos en que la crisis ha colocado a muchas personas en escenarios de pobreza y riesgo de exclusión social. Todos tenemos la posibilidad, continuó Sanjurjo, de sumarnos a una buena causa solidaria, no es cuestión sólo de ayudar de forma generosa y altruista, si no de comprometerse con un objetivo de suma trascendencia social.

**"Es necesaria la solidaridad de todos los contribuyentes, especialmente en estos tiempos que ha colocado a muchas personas en escenarios de pobreza y riesgo de exclusión social".**

Sanjurjo destacó asimismo el importante crecimiento de las organizaciones del Tercer Sector y su papel activo en la denuncia y en la atención a las necesidades y problemas de la sociedad.

*Victor García Ordás*, en su intervención, explicó que el acto que se estaba llevando a cabo era uno de los primeros organizados por la Mesa del Tercer Sector de reciente creación, y que comenzaba así a visibilizar su presencia ante las impor-



tantes cuestiones sociales y humanas que reclaman el esfuerzo de todos los agentes implicados en las mismas.

La Mesa está compuesta por cinco importantes organizaciones de carácter social:

- *Cáritas Asturias.*
- *Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad del Principado de Asturias (CERMI Asturias).*
- *Comité Autonómico de la Cruz Roja Española en Asturias.*
- *Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE).*
- *La Red de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en Asturias (EAPN AS).*

Los intervinientes se concentraron en exponer algunas ideas-fuerza con el fin de trasladar a los contribuyentes un concepto claro y fundamental:

**“Marcar la casilla de Actividades de interés Social No Cuesta Nada, no significa que hay que pagar más, ni que van a devolvernos menos, si ese es el resultado de la declaración. Es un pequeño gesto individual para cambiar en positivo la vida de siete millones de personas que se encuentran ahora mismo en riesgo de exclusión social”.**



**MARCAR LA X SOLIDARIA EN TU DECLARACIÓN SÍ TE RENTA**

Porque seleccionando la casilla "Actividades de Interés Social" estarás ayudando a más de 6 millones de personas que lo necesitan. Y si habitualmente marcas la casilla de la Iglesia, marcando las dos podrás ayudar el doble.

0,7% del IRPF por el régimen de Interés Social

+

0,7% del IRPF por la Iglesia Católica

Para ellas, tus impuestos lo son todo. Y a ti, no te costará nada.

**SOLIDARIA**  
www.xsolidaria.org

Seguimos en

#siterenta

## LA SOLIDARIDAD EN CIFRAS

Tal como señaló en su intervención Aitana Martínez, presidenta del Consejo Territorial de la ONCE en Asturias:

**En nuestra comunidad, las personas contribuyentes son 513.715 y el total de la asignación tributaria ascendió a 13.088.979 €.**

185.067 personas marcaron la casilla de sólo *Actividades de Interés Social* (34.92%), y 82.784 la de Ambas (16.27%) En total, los contribuyentes que marcaron una o las dos casillas (fines sociales + Iglesia Católica) fueron **267.851, con**

**una recaudación de 7.278.146 euros, lo que equivale al 51.19% de los declarantes asturianos.**

En cuanto al ámbito de la discapacidad se refiere, **Mónica Oviedo**, presidenta del CERMI Asturias fue la encargada de informar sobre los numerosos proyectos que las entidades que representan y prestan servicio a las personas con discapacidad física, sensorial, intelectual y enfermedad mental llevaron a cabo en 2015. Y ello gracias a que un importante número de asturianos y asturianas decidieron poner la CRUZ en la casilla de



El año pasado, se quedaron más de 1.000 programas sin atender.

4.478 personas asturianas con discapacidad se beneficiaron en 2015.

CAI de COCEMFE Asturias, con fondos procedentes del 0'7 se repuso el material para el desempeño de las actividades básicas de la vida diaria de los usuarios y se adquirieron equipamientos...

ACTIVIDADES DE INTERES SOCIAL al hacer la declaración de la renta y con este sencillo gesto han decidido que una pequeña parte de sus impuestos vaya a las personas más desfavorecidas de la sociedad entre las que se encuentran las PC.D.

La Presidenta del CERMI agradeció a los asturianos y asturianas que marcan la X Solidaria este gesto y solicitó que siguieran marcando la casilla. Para finalizar, se dirigió a las 161.851 personas que dejaron en blanco la casilla para solicitarles que la marquen y contribuyan así a la labor trascendental de mantener y extender la ayuda a quienes más la necesitan.

Oviedo habló en nombre de la discapacidad, explicando que ese dinero sirve para financiar iniciativas solidarias, poniendo numerosos ejemplos de programas y proyectos que se ejecu-

tan gracias a las subvenciones procedentes del IRPF, y que están encaminados a mejorar la calidad de vida de las personas con diferentes discapacidades y sus familias. Citó a modo de ejemplo el programa "Promoción de la Autonomía Personal y vida independiente" y el de "Transporte Adaptado para Personas con Movilidad Reducida", ambos de COCEMFE Asturias y subvencionados por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad a cargo del 0,7.

Para finalizar, un claro mensaje de confianza a los contribuyentes con respecto al buen fin de sus asignaciones: **las ONG están obligadas de gestionar estos recursos con la mayor transparencia, justificando su aplicación** -de forma exhaustiva- ante el Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad, con auditorías de la IGAE y, selectivamente, del Tribunal de Cuentas.

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

www.proima.es

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

EXCMO. AYUNTAMIENTO DE GOZÓN

**SYTEL**  
comunicaciones

- Centrales Telefónicas
- Instalación y Mantenimiento

Tlfs: 652 080 236 - 652 080 237 Instalador Autorizado Panasonic

**ORTOPEDIA CENTER**

CALZADO PARA DIABÉTICOS  
DESCANSO Y BIENESTAR

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

# II Torneo de Navidad de TENIS DE MESA COCEMFE ASTURIAS

Organizado por la **Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano (APTAA)** y con la colaboración de **Tenis de Mesa Castrillón**, se celebró el día 26 de diciembre el **II TORNEO DE NAVIDAD COCEMFE Asturias**.

**E**ste tuvo lugar en el CAI de Viesques y contó con 8 participantes de diferentes asociaciones integradas en CoceMFE Asturias así como residentes del propio CAI.

El torneo dio comienzo a las 9,30 h de la mañana con el cuadro de individuales pasando a siguiente ronda Laura Martínez, Domingo Vior, Roberto González y Nacho Robles. Seguidamente comenzaron **las eliminatorias de dobles, novedad este año** a petición de los participantes del año pasado que querían participar en más partidos, pasando a la final Cristian Bazán, Roberto González, Nacho Robles y Anany Hayn.

Después de jugar la semifinales individuales quedaron para tercer y cuarto puesto Nacho Robles y Domingo Vior quedando tercer puesto para Domingo Vior en un partido muy disputado y jugando la final Laura Martínez y Roberto González en el que Laura demostró sus horas de entrenamiento, ganando su segundo torneo consecutivo.

En el tercer y cuarto puesto de dobles resultaron ganadores Miguel Ángel Pérez y Domingo Vior y la final la disputaron Cristian Bazán y Roberto González contra Anany Hayn y Nacho Robles que vencieron en un disputado encuentro.



*Los ganadores a la puerta del CAI, donde se celebró el torneo.*

Por sus características, el tenis de mesa es un deporte con un elevado número de jugadores con discapacidad, participando en las diferentes ligas nacionales de la Real Federación Española en sus diferentes categorías.

Es por ello, uno de los deportes que mejor consigue sus fines dentro de la Rehabilitación complementaria de las Personas con Discapacidad, debidos principalmente a que compagina reflejos, rapidez e inteligencia, además de requerir el empleo de un esfuerzo físico importante.

El tenis de mesa no solamente constituye una forma sana de hacer deporte, sino también una excelente medio de educación, y que conjuga la labor individual con la de equipo, fusionando los valores personales y colectivos.

Este deporte puede ser practicado por cualquier persona con discapacidad, lo que le convierte en uno de los más practicados entre el colectivo.

Además, el tenis de mesa permite a la persona con discapacidad el montaje e instalación del campo de juego, lo que ofrece una autonomía para su práctica que muy pocos deportes permiten.

**NUUESTRO AGRADECIMIENTO a Nacho Robles, presidente de Aptaa** y promotor de este evento deportivo así como **a todos los participantes en el mismo**. Desde aquí os emplazamos para una nueva edición en la que nos esforzaremos por mejorar el nivel y el número de participantes.

## GANADORES II EDICIÓN INDIVIDUAL

- 1º LAURA MARTÍNEZ
- 2º ROBERTO GONZÁLEZ
- 3º DOMINGO VIOR

## DOBLES

- 1º CRISTIAN BAZÁN Y ROBERTO GONZÁLEZ
- 2º ANANY HAYN Y NACHO ROBLES
- 3º MIGUEL ÁNGEL PÉREZ Y DOMINGO VIOR

**EL TENIS DE MESA es una de LAS ACTIVIDADES MÁS IMPORTANTES DENTRO DEL DEPORTE ADAPTADO para personas con discapacidad física, no solo por el número de participantes, sino también por su enorme poder de integración.**



# PROGRAMA DE Acompañamiento Hospitalario

COCEMFE Asturias a través de su empresa de Ayuda a Domicilio **APOYO Y CUIDADOS PARA LA CALIDAD DE VIDA S.L** y el **Departamento de Trabajo Social del Hospital Universitario Central de Asturias** continúa un año más desarrollando el *Programa de Acompañamiento Hospitalario*, gracias a la inestimable colaboración de entidades como **FUNDACIÓN CAJA RURAL DE ASTURIAS**.

**E**l origen de esta iniciativa, responde a varios factores característicos de nuestra CC.AA y a ciertas necesidades detectadas en el ámbito hospitalario:

## FACTORES DE CARÁCTER

**DEMOGRÁFICO:** Asturias, es la segunda CC.AA más envejecida, lo que genera mayor probabilidad de sufrir enfermedades y personas con dependencia, mayores tasas de supervivencia de la población, etc. La sociedad envejece y necesita recursos adecuados a sus necesidades.

**FACTORES SANITARIOS:** aumento de la aparición de enfermedades crónicas y degenerativas (lo que supone mayores casos de dependencia).

**FACTORES SOCIALES:** la mayoría de cuidados dispensados a las personas dependientes, se realizan por la familia más directa, principalmente mujeres, es lo que llamamos la feminización de los cuidados. Esto supone un esfuerzo

más intenso, de horas y dedicación. La mayor incorporación de la mujer al mercado laboral de los últimos años, y por lo tanto menos dedicación a la atención del familiar dependiente (en todos los ámbitos) crea la necesidad de crear recursos, servicios y programas para dar respuesta a los mismos.

Muchas de estas circunstancias se trasladan al medio hospitalario: pacientes de edad avanzada que pasan muchas horas solos ante la incertidumbre que provocan continuas pruebas médicas; escasa red social para poder acompañarles, a lo que se suma el cansancio pronunciado de los cuidadores principales o diversas situaciones familiares y personales.

Para conciliar el cuidado del paciente hospitalizado y el trabajo en un contexto como este, era necesario desarrollar algún sistema que sufragase la necesidad y que continuase a lo largo del tiempo.

**El servicio ofrece dos horas de acompañamiento por paciente, de lunes a viernes, en las diferentes áreas hospitalarias, pero principalmente en neurología, rehabilitación, medicina interna y cardiología.**

Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de los **pacientes hospitalizados limitados** por la evolución de la enfermedad **en situación de dependencia**, cuyo soporte familiar sea insuficiente y/o por descarga del cuidador principal.

El servicio ofrece dos horas de acompañamiento por paciente, de lunes a viernes, en las diferentes áreas hospitalarias, pero principalmente en neurología, rehabilitación, medicina interna y cardiología.

Es un programa que se lleva desarrollando desde el **año 2009**, lo que ha supuesto una atención directa a casi **900 pacientes**, con más de **3.000 horas de acompañamiento** efectivas realizadas por profesionales especializadas en materia de discapacidad y dependencia.

Los resultados del mismo son muy positivos: mejora la calidad de vida del paciente durante el proceso de hospitalización, sirve de apoyo emocional, propicia descanso a los cuidadores principales, y además fomenta la integración laboral, ya que los profesionales que realizan el servicio son personas con discapacidad.

## MÁS INFO:

985 39 68 55 / 985 39 16 33



# APOYO Y CUIDADOS PARA LA CALIDAD DE VIDA EN ASTURIAS

## AYUDA ESPECIALIZADA INTEGRAL

SOMOS UNA EMPRESA CON AMPLIA TRAYECTORIA PROFESIONAL, FORMADA EN DISCAPACIDAD, AUTONOMÍA PERSONAL Y DEPENDENCIA. CONTAMOS CON UN EQUIPO DE PROFESIONALES TITULADOS Y CON RECONOCIDA EXPERIENCIA.



## ACREDITADOS POR LA CONSEJERÍA DE BIENESTAR SOCIAL Y VIVIENDA

### SERVICIOS DE ATENCIÓN DIRECTA

- Servicio de atención a personas con discapacidad y personas mayores dependientes.
- Servicio de atención a menores.
- Servicio de atención a enfermos en proceso de recuperación.
- Servicio de realización de tareas domésticas.
- Servicio de acompañamiento al exterior.
- Servicio de acompañamiento hospitalario.
- Servicio de planchado a domicilio.

### SERVICIO DE ATENCIÓN TELEMÁTICA

- Servicio de Atención Telefónica Básica (de supervisión y vigilancia de lunes a viernes). Con complementos de:  
+ *Emergencia*: movilizar recursos de emergencia y aviso a familiares.

### OTROS SERVICIOS

- Servicio de información y asesoramiento en materia de discapacidad y dependencia.
- Servicio de alquiler de sillas de ruedas manual (alquiler temporal).
- Servicio de tutela de llaves (básico).



**¡SOLICITE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO!**

PARA MÁS INFORMACIÓN

T] 985 39 68 55 / 985 39 16 33 - [info@apoyoycuidados.com](mailto:info@apoyoycuidados.com) - [www.apoyoycuidados.com](http://www.apoyoycuidados.com)

### HORARIO DE ATENCIÓN:

De octubre a mayo: Lunes, miércoles y viernes de 8 a 15 horas. Martes y jueves de 8 a 14 y de 15 a 17:45 horas

De junio a septiembre: Lunes a viernes de 8 a 15 horas

# MÁS DE 440 PERSONAS SE BENEFICIARON EN 2015 DE LOS PROYECTOS

## PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE Y TRANSPORTE ADAPTADO PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA DE COCEMFE ASTURIAS

Estos proyectos han sido posibles gracias a la **solidaridad de los contribuyentes que cada año marcan en su declaración de la renta la casilla de Actividades de Interés general consideradas de interés social.**

COCEMFE Asturias ha desarrollado el proyecto "Promoción de la Autonomía Personal y vida independiente" a lo largo de 2015, con el que se ha podido dar respuesta a las necesidades planteadas por las personas con mayores dependencias.

El proyecto, que se viene llevando a cabo en los últimos años, ha atendido en 2015 a **343 personas, realizando 8.714 horas** de atención, repartidas en sesiones de fisioterapia, logopedia,

apoyo domiciliario para las actividades básicas de la vida diaria y/o acompañamientos. Asimismo, se dio respuesta a numerosas consultas y se asesoró en materia de accesibilidad, tanto a particulares como a asociaciones, comunidades de vecinos o entidades públicas.

El proyecto "PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y VIDA INDEPENDIENTE" de COCEMFE Asturias se ejecuta gracias a la subvención *procedente del 0,7% del IRPF del Ministerio de*

*Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.* La Confederación gestiona esta subvención para que sus entidades miembros puedan financiar sus proyectos prioritarios, al tiempo que les proporciona asesoramiento y realiza el seguimiento durante la elaboración, ejecución y justificación de los mismos. En este caso, el proyecto se enmarca en el Programa de COCEMFE, "Atención a las Personas con necesidades de atención integral sociosanitaria".

Asimismo, COCEMFE Asturias ha puesto en práctica el PROYECTO "TRANSPORTE ADAPTADO PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA" durante el periodo comprendido entre el 1 de enero y el 31 de diciembre de 2015 para contribuir a la normalización de muchas personas dependientes, faci-

**Un equipo multiprofesional, integrado por trabajadores sociales, fisioterapeutas, logopedas, ayudantes domiciliarios y técnicos de accesibilidad, se ocupa de atender las necesidades de las personas de nuestras entidades federadas que lo precisen, a través de tratamientos de rehabilitación física, servicios de logopedia, apoyo domiciliario y mejora de la accesibilidad en los entornos.**



Soluciones de Packaging Alimentario  
en Poliestireno Expandido

f t g+ in

www.poliastur.es



Avda. Portugal, 52 bajo  
33207 Gijón (Asturias)

**CROMA**

Adhesivos Camisetas  
Regalos de Empresas

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



Industrial Olmar, Sociedad Anónima

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



MESÓN-PULPERÍA  
**TIERRAS GALLEGAS**

www.tierrasgallegas.com

Bajo del Molinón, Grada Este • Gijón T 984 198 618



litando sus desplazamientos para la llevar a cabo actividades como asistencia a terapias, trámites de carácter social, educativo, sanitario o de ocio. Este proyecto ha permitido que cien usuarios hayan experimentado una mejora significativa en su calidad de vida y en la de sus familias.

Al igual que el programa de Promoción de la Autonomía, ya mencionado, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, también apoya este servicio gestionado por COCEMFE. Gracias a esto, la Confederación

puede ayudar a que sus entidades miembros financien sus proyectos prioritarios, al tiempo que les proporciona asesoramiento y realiza el seguimiento durante la elaboración, ejecu-

ción y justificación de los mismos. En este caso, el proyecto se enmarca en el programa de COCEMFE de "Transporte Adaptado Puerta a Puerta para Personas con Discapacidad Física y Orgánica".

AMBOS PROGRAMAS HAN SIDO SUBVENCIONADOS POR



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

**ALSA**  
Hacemos tu viaje más fácil

alsa.es

Disponible en el App Store

Disponible en Google play

f t i

**CUIDANDO EL AGUA GANAMOS TODOS**

Gijón | ema 50 AÑOS

# PROYECTO AUTOEMPLEO

## *Incorpora (PAI) Asturias*

COCEMFE Asturias ha sido seleccionada por la Fundación Bancaria "La Caixa", como punto de Autoempleo Incorpora, entre las diferentes candidaturas presentadas por las entidades del grupo Incorpora Asturias.

Por M<sup>a</sup> Eugenia García. Técnico en Orientación Laboral del SIL

El proyecto presentado por COCEMFE Asturias está basado en las líneas de acción del Plan Anual de Políticas de Empleo y del Plan de acción de la Estrategia Española sobre discapacidad 2014-2020.

El Punto de Autoempleo Incorpora tiene como misión contribuir a la inserción laboral de colectivos en riesgo o situación de vulnerabilidad mediante el apoyo a proyectos de autoempleo y emprendimiento.

Esta iniciativa responde al convencimiento de que existen personas en riesgo de exclusión con ideas de negocio y/o cono-

ras de una profesión que son capaces de crear una empresa si reciben, un buen asesoramiento y acceso a la financiación necesaria para la inversión inicial de su proyecto.

El principal objetivo de esta iniciativa es ofrecer tutorías a posibles autónomos y trabajadores por cuenta propia a través del apoyo, antes, durante y después del inicio de su actividad económica y empresarial. El proyecto también contará con una línea de financiación para los proyectos considerados como viables gracias al acuerdo con Micro-Bank de la Caixa.

### EL PLAN DE TRABAJO QUE SE ESTÁ LLEVANDO A CABO COMPRENDE LAS SIGUIENTES ACCIONES:

#### 1. La difusión del Proyecto, creando sinergias con entidades sociales del Grupo Incorpora Asturias y demás asociaciones territoriales.

Las actividades que se están llevando a cabo son:

- **Motivación** hacia el autoempleo mediante la impartición de módulos transversales en los cursos de formación.
- **Difusión y publicidad**, a través de dípticos, carteles, prensa, radio, páginas web de entidades, etc
- **Trabajo en red** con las entidades colaboradoras y demás agentes sociales.
- **Talleres de sensibilización y networking**, para conocer las demandas y expectativas de los emprendedores explorando oportunidades de mercado, recursos, ideas de negocio, etc.



EL PUNTO PERMANENTE DE AUTOEMPLEO INCORPORA ESTARÁ UBICADO

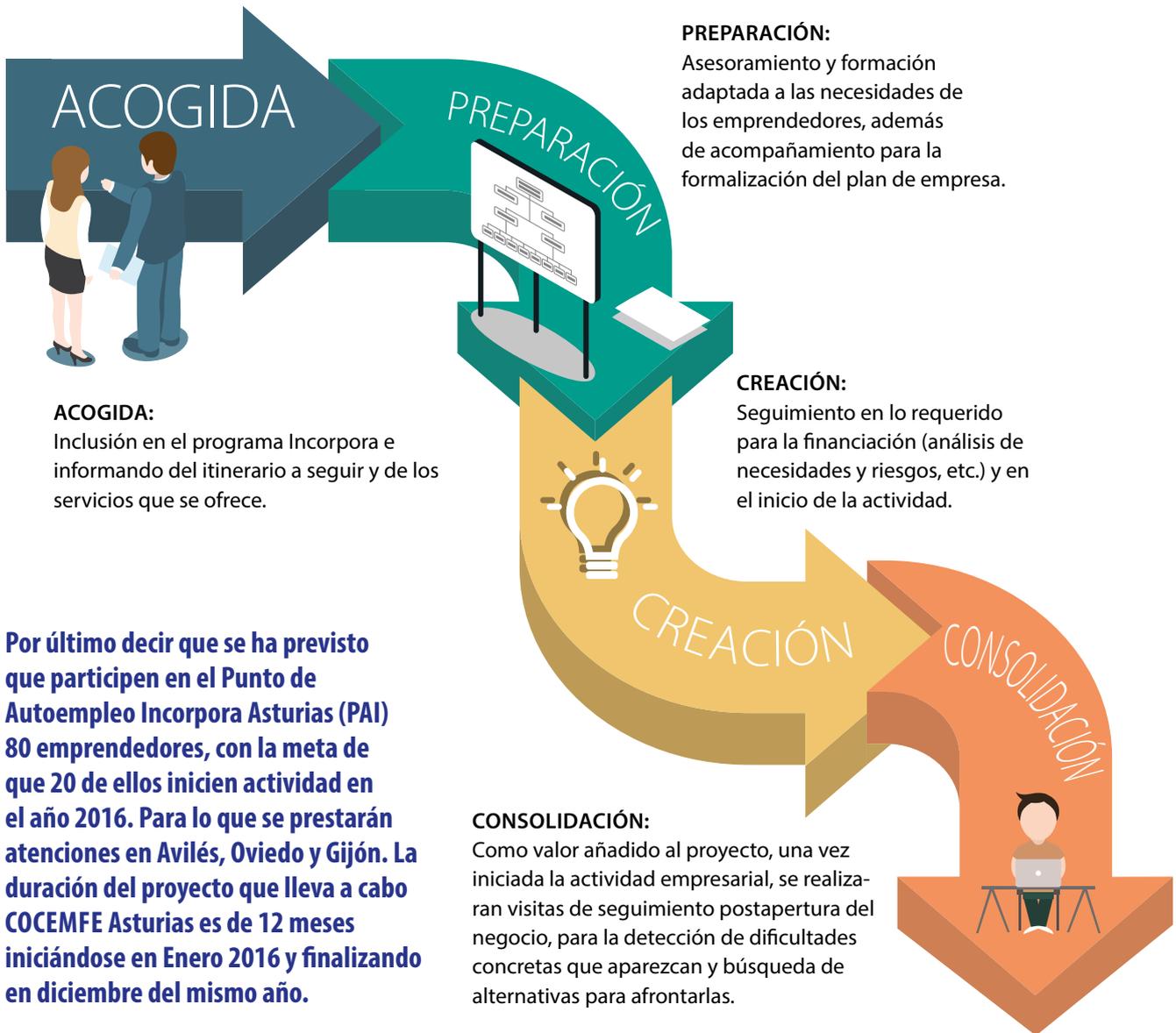
Calle Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés.

T: 984 052 003 / Persona de contacto: Andrés del Moral Menéndez / Email: andres@cocemfeasturias.es / Web: www.cocemfeasturias.es

# incorpora

de "la Caixa"

2. El acompañamiento de los beneficiarios en un itinerario personalizado de emprendimiento que está compuesto por cuatro fases:



Por último decir que se ha previsto que participen en el Punto de Autoempleo Incorpora Asturias (PAI) 80 emprendedores, con la meta de que 20 de ellos inicien actividad en el año 2016. Para lo que se prestarán atenciones en Avilés, Oviedo y Gijón. La duración del proyecto que lleva a cabo COCEMFE Asturias es de 12 meses iniciándose en Enero 2016 y finalizando en diciembre del mismo año.



**CLÍNICA OFTALMOLÓGICA  
DR. TOMÁS VILLACAMPA CASTRO**

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

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

# Proyecto Ability+ 2016

## HA COMENZADO EL PROYECTO ABILITY+2016

*que pretende mejorar las condiciones de empleabilidad de los usuarios a través de procesos integrales de información, orientación y talleres*

El Ayuntamiento de Gijón aprueba el convenio de colaboración con COCEMFE Asturias para la realización del proyecto Ability+ para la integración laboral de las personas con discapacidad de Gijón.

### ¿POR QUÉ ES NECESARIO LLEVAR A CABO LA INTERVENCIÓN?

Los datos de tasa de actividad y desempleo en las personas con discapacidad, siguen presentando a este colectivo como necesitado de apoyo en su integración laboral. Año tras año los propios desempleados con discapacidad acuden a nuestro servicio buscando ese apoyo en un número al que en ocasiones no podemos dar del todo respuesta por la falta de recursos a pesar de los esfuerzos de nuestra entidad.

Hemos detectado que desde que en Asturias se hiciesen notar los efectos de la crisis laboral hasta ahora, la actitud del demandante de empleo ha sufrido cambios. Una primera respuesta activa ante esta situación, ha dado paso a la desmotivación por la falta de resultados y un mercado laboral que da pocas oportunidades. Esto en gran parte ha propiciado la tendencia a la baja de la tasa de actividad y la minimización de inserciones laborales en aquellos que aún están activos en su búsqueda de empleo.

Entendemos que la actitud ante la realidad del desempleo es un factor determinante en el éxito. La falta de identi-



Proyecto Ability+2015.

dad, control y autoestima son barrera importantes a superar en carrera hacia la inserción laboral. Además del factor "Incertidumbre", "miedo" y "ansiedad", hay que intentar que aflore la idea de "oportunidad" que la situación presenta: oportunidad para replantearse la carrera profesional, dedicar tiempo a proyectos y retomar actividades.

La actitud ante el desempleo puede trabajarse individualmente pero a través de los distintos proyectos realizados en nuestra entidad, hemos comprobado que el trabajo en equipo potencia los resultados: las habilidades y talentos se complementan, aumenta el aprendizaje porque se comparten conocimientos

**La actitud ante el desempleo puede trabajarse individualmente pero a través de distintos proyectos, hemos comprobado que el trabajo en equipo potencia los resultados.**

y se reducen los sentimientos de aislamiento y soledad.

En el proyecto Ability+2016 se tratará de trabajar la actitud antes la búsqueda de empleo desde una perspectiva individual, pero sobre todo colectiva, a través de píldoras formativas y grupos de búsqueda de empleo, maximizando así la empleabilidad y mejorando la posibilidad de llegar al objetivo final de la inserción laboral.

### ¿QUÉ SE VA A HACER?

El objetivo primordial es conseguir la colocación efectiva de los/as usuarios/as que acuden al Servicio de Integración Laboral.

Su cometido también es el de la sensibilización y cambio de mentalidad y actitud social ante los problemas vinculados a la integración laboral de las personas con discapacidad. COCEMFE Asturias se han convertido en una herramienta básica para la inserción laboral de las personas con discapacidad, revelándose como un mecanismo de intermediación que acerca la discapacidad y a las personas con discapacidad al mercado laboral y a la empresa al colectivo de personas con discapacidad.

### Las PRINCIPALES ACCIONES que se ofertan son:

- Acercar el Servicio de Integración Laboral a las personas con discapacidad de Gijón.
- Mejorar las condiciones de empleabilidad de los usuarios a través de procesos integrales de información, orientación y talleres.
- Divulgar y promocionar el SIL en el sector empresarial de la zona para conocer sus necesidades y obtener ofertas de empleo.
- Fomentar y acompañar a las iniciativas empresariales que pretendan emplear a este colectivo.
- Promover la incorporación laboral del colectivo en el mercado de trabajo.

### LAS PRINCIPALES ACCIONES QUE SE OFERTAN SON:

- Servicio de integración laboral adaptado a los beneficiarios.
- Atención personalizada e individual para el diagnóstico de empleabilidad, trazado de itinerario de inserción personalizado y seguimientos.
- Píldoras formativas según diagnóstico y necesidad:
  - Cultura laboral.
  - Discapacidad y empleo.
  - Habilidades sociales (entrevista de trabajo).
  - Herramientas para la búsqueda de empleo.
  - Búsqueda de empleo a través de la red.
  - Recursos para el empleo en Gijón.
- Grupos de búsqueda de empleo por sectores o perfil.

### BENEFICIARIOS DIRECTOS

Los beneficiarios de este proyecto serán las personas con discapacidad en edad laboral, con certificado de discapacidad reconocido por la entidad competente (al menos 33%) y con disponibilidad para incorporarse al mercado de trabajo y/o a planes formativos hasta un límite de 300.

Las empresas y empleadores que quieran ofertar un empleo a trabajadores con discapacidad, realizando acciones de información y sensibilización sobre la promoción de las capacidades de este colectivo y los beneficios que pueden obtener de cara a la contratación, abriéndose una vía de relación y de dotación de recursos humanos que se concreta en acciones de intermediación laboral.

Las personas que quieran beneficiarse del proyecto, deberán aportar la documentación acreditativa de su condición y toda aquella necesaria para evaluar su desempeño en las tareas que se entrenarán en talleres posteriores y así optimizar la adquisición de competencias.

La persona de contacto será *Isidora* en el teléfono 985 396 913 en horario de 9 a 14 horas. Se realizará acto de finalización del proyecto al que serán invitados representantes del Ayuntamiento de Gijón, beneficiarios y acompañantes, en el que se entregará además un documento acreditativo de su participación en el programa.

**Se publicará toda la información en las páginas web y redes sociales del Ayuntamiento de Gijón y COCEMFE Asturias.**



Servicio de Asistencia Técnica

Informática

Televisores Monitores profesionales

Venta y alquiler Videoproyectores

Destructoras

Multifunciones

Impresoras

Gestión Documental

**ARCO**  
COPIADORAS

Alonso Rodríguez Copiadoras S.L.  
C/ Asturcón N° 2 Bajo  
33006 - Oviedo  
Tel: 985 258 151 - 985 232 513  
Fax: 985 272 756  
arco@arcoofimatica.com  
www.arcoofimatica.com



Transinsa

Polígono Espíritu Santo  
Calle Irlanda 32  
33010 Oviedo  
Tfno: 902 119 691  
info@ambulanciasdeasturias.com



# NO TODO ES HABLAR

En ocasiones se observa que a la consulta de logopedia acuden personas que hablan correctamente. *¿Para qué van si hablan bien?* Esa pregunta y otras de este estilo nos las encontramos a veces realizadas por el resto de la gente que tenemos alrededor. *Si dice bien la "R", si se le entiende bien, no tiene problemas para hablar, ¿por qué va?...* Y es que en muchas situaciones en logopedia **NO TODO ES HABLAR**.

**A** los logopedas se nos conoce como esos maestros para aprender a hablar bien a los niños, bien sea por un déficit articulatorio, por problemas en el aprendizaje de lectura y escritura, dificultades en la emisión de la voz, trastornos en la producción del habla... pero lo que la mayoría de la gente desconoce, es que la logopedia es una disciplina profesional sanitaria, además de educativa, orientada a trabajar la prevención, evaluación y tratamiento de estos trastornos y otros en la población infantil y adulta.

Los logopedas trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas mediante la reducción de las alteraciones de las funciones y estructuras

**Los logopedas trabajan para mejorar la calidad de vida de las personas para que consigan las estrategias y habilidades necesarias para ser individuos plenos y autónomos dentro de la sociedad.**

corporales, limitaciones de actividad, restricciones en la interacción social y supresión de las barreras creadas por los factores contextuales y comunicativos que les afectan, para que consigan las estrategias y habilidades necesarias para ser individuos plenos y autónomos dentro de la sociedad.

La logopedia más desconocida es aquella que trabaja con la población adulta, será necesario acudir a un logopeda para valorar cuando nos encontramos en cualquiera de estas situaciones:

- Cuando se esté diagnosticado de **nódulos, pólipos...**
- Cuando se encuentre **afónico con frecuencia**.
- Cuando sienta **fatiga vocal**.
- Cuando al final del día se quede **sin voz**.
- Cuando note dificultad para hablar y ser entendido.
- Cuando muestre dificultades para **deglutir (tragar)**.
- Cuando perciba **pérdida de fuerza en la musculatura orofacial**.
- Cuando tenga dificultad para **controlar el babeo**.
- Cuando se le haya diagnosticado alguna enfermedad **neurodegenerativa como Parkinson, Corea de Huntington, Alzheimer, Esclerosis lateral amiotrófica...**
- Cuando haya padecido un **accidente cerebro-vascular (Afasias)**.
- Cuando tenga **pérdidas de lenguaje, vocabulario, memoria, atención, cálculo...**

## Por tanto, los beneficios de la logopedia son muy amplios y abarcamos 5 grandes áreas:

### 1. RESPIRACIÓN

Consigue mantener la capacidad vital de cada persona y un mejor aprovechamiento pulmonar.

### 2. ARTICULACIÓN

Ayuda a realizar una articulación más clara y precisa con la consiguiente mejora en la pronunciación.

### 3. FONACIÓN

Mejora de posibles disfonías y de los diferentes parámetros de la voz (tono, timbre e intensidad).

### 4. PROSODIA

Debemos adecuar el ritmo de habla a las características de cada persona, así lograremos que el habla sea más inteligible.

### 5. DEGLUCIÓN

Mejora el acto deglutorio sin tantos atragantamientos y toses, volviendo a una deglución más normalizada o adaptada a las necesidades individuales.

Además, se contribuye a la optimización funcional de la comunicación y la deglución, se mejora la calidad de la articulación y de la pronunciación, produce mejoría en la fluidez verbal, mejora la coordinación de los músculos del habla, regula la expresividad facial, ayuda a controlar los atragantamientos y el exceso de salivación, favorece la calidad de la respiración y aumenta la capacidad ventilatoria, mejora la comunicación entre el cerebro y el cuerpo, mejora la capacidad de memoria y el resto de habilidades cognitivas relacionadas con el lenguaje, ayuda a mejorar la autoestima y favorece la capacidad de comunicación e interacción.

Por estas razones, ¿HABLAMOS?

Paloma Vegas Viña, socia ALPA N° 96 y Noelia Moral Vieira, socia ALPA N° 64  
*Logopedas del Programa MEJORA de COCEMFE Asturias*

Nueva **app** oficial

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

**¡Descárgala!**




**Gijón | Bus**

Ahora puedes recargar tu Tarjeta Ciudadana o Tarjeta de Transporte en [www.busgijon.es](http://www.busgijon.es) y en la **App GijónBus**

**RECARGA online**




**Gijón | Bus**

# Entrevista a... *Estrella Rodríguez Pardo*

Presidenta de la Plataforma de ONG de Acción Social



**P. ¿Qué aporta el actual sistema de financiación estatal del 0,7% del IRPF?**

Este sistema permite que, gracias a las personas que marcan la casilla "X Solidaria" en su declaración de la Renta, cada año las ONG puedan atender prácticamente a 7 millones de personas en riesgo de exclusión social.

**P. ¿Cuáles son las prioridades en cuanto a los programas que desarrollan las ONG gracias a las personas que marcan la casilla "X Solidaria"?**

Destacan los programas que van dirigidos a las personas mayores, a las personas con discapacidad, a jóvenes, a mujeres y a las familias, entre otros muchos.

Son programas que atienden realidades concretas, como *programas de teleasistencia a mayores* y *centros de día de Cruz Roja Española*. Programas de COCEMFE de *ayuda a domicilio para*

*personas con discapacidad física; de apoyo a las personas con discapacidad intelectual y a sus familias de Plena Inclusión; de atención a personas sordas en su entorno socio familiar con la CNSE; a personas sin hogar con CEPAIM; transporte en vehículos adaptados gestionado por CERMI; educación para la salud, atención a mujeres en dificultad social, erradicación de la violencia de género e integración laboral de la mujer gracias a la Federación de Mujeres Progresistas; centros de atención integral para las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama; y de atención psicosocial a niños diagnosticados de cáncer con la Aecc; mediación familiar de UNAF; atención a la población rural desfavorecida gracias a COCEDER y programas dirigidos a fomentar el voluntariado, entre otros muchos.*

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

Pues en lugar de los 297 millones de euros recaudados en 2015 se podría superar la cifra de 500 millones de euros y duplicar el número de personas atendidas. El año pasado se quedaron más de 1.000 programas sin atender y los proyectos que están en ejecución podrían haber recibido una mayor aportación económica para su desarrollo.

**P. Durante los últimos años, ¿cómo ha evolucionado la aportación a través de la casilla "X Solidaria"?**

Desde que la Plataforma inició en 2002 estas campañas de sensibilización, hemos pasado de 6.887.666 declarantes que marcaban esta casilla a 10.383.605 en 2015. En concreto el año pasado conseguimos, gracias a nuestras campañas

**Si se deja en blanco se pierde la oportunidad de decidir libremente sobre el destino de ese 0,7% de nuestros impuestos y con ello, la posibilidad de apoyar proyectos sociales que ayudan a las personas más vulnerables.**

de sensibilización, que 204.356 personas más marcaran la casilla "X Solidaria".

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

Todos los años la *Plataforma de ONG de Acción Social*, *Plataforma del Tercer Sector*, *Plataforma del Voluntariado de España*, *Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI)*, *Red Europea de Lucha contra la Pobreza y la Exclusión Social en el Estado Español (EAPN-ES)*, *Plataforma de Organizaciones de Infancia y Coordinadora de ONG para el Desarrollo*, realizamos una campaña de comunicación para dar a conocer a la ciudadanía el destino de ese dinero recaudado. Además, a través de la página web [www.xsolidaria.org](http://www.xsolidaria.org) y los perfiles de redes sociales de esta campaña, se informa de los proyectos que son posibles gracias a esa "X" en la Declaración de la Renta. También todas las entidades que gestionan aportaciones por el IRPF divulgan la procedencia del dinero, para que se sepa claramente a qué proyectos se destina, que en el caso de estas aportaciones es siempre para programas concretos y nunca para el mantenimiento de las ONG.

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

Naturalmente, se pueden marcar ambas casillas simultáneamente. Una no excluye a la otra; al contrario, hay quien piensa que si se marcan las dos casillas se repartirá el 0,7% del impuesto de la renta entre ambas (es decir, un 0,35% a cada una). Esto no es así. Si el contribuyente marca la casilla "X Solidaria" y la de la Iglesia Católica destinará un 0,7% a cada una de las casillas.

En este sentido, quiero dirigirme a las personas que marcan exclusivamente la casilla de la Iglesia para decirles que si además marcan la casilla de Actividades de Interés Social estarán también favoreciendo proyectos sociales de ONG vinculadas a la Iglesia Católica que también gestionan proyectos en el marco de la convocatoria de subvenciones del IRPF.

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

Si se deja en blanco se pierde la oportunidad de decidir libremente sobre el destino de ese 0,7% de nuestros impuestos y con ello, la posibilidad de apoyar proyectos sociales que ayudan a las personas más vulnerables. Desgraciadamente el número de personas en esta situación ha crecido en los últimos años, por eso es especialmente importante marcar la casilla este año porque este sistema asignación tributaria llega directamente a las personas en riesgo de exclusión social y además, no está sujeto a ninguna política de recorte por parte de la Administración.

**El año pasado se quedaron más de 1.000 programas sin atender y los proyectos que están en ejecución podrían haber recibido una mayor aportación económica para su desarrollo.**

**¿Supone algún coste adicional marcar la "X Solidaria"?**

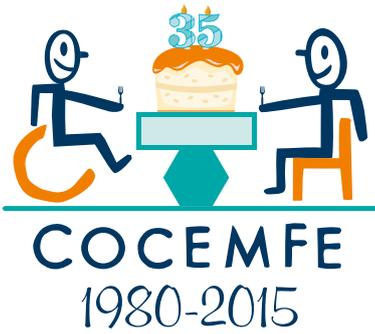
No, cuando se marca la casilla de Actividades de Interés Social se elige libremente que una pequeña parte del impuesto de la renta se destine a este fin. No supone ningún coste adicional en el caso de que la declaración resulte a pagar; ni tampoco una disminución del líquido a percibir, en el caso de que la declaración salga a devolver.

**P. ¿Cómo podemos convencer de una forma pedagógica para que se marque esta opción?**

Creo que lo fundamental es concienciar a la ciudadanía de que marcar la casilla "X Solidaria" no le cuesta nada. Y que, sin embargo, con un gesto tan solidario y sencillo como poner una "X" en la casilla de "Actividades de interés Social", cada año las ONG consiguen ayudar a más de seis millones de personas que realmente lo necesitan.

También me gustaría enfatizar que en todos estos proyectos hay una gran transparencia en su gestión, con rendición de cuentas ante la Administración General del Estado. El dinero recaudado no va dirigido al mantenimiento de las ONG, sino directamente a beneficiar a los grupos más desfavorecidos de nuestra sociedad, a proyectos y necesidades concretas.





# ¡FELICIDADES, COCEMFE!

Con motivo del 35 aniversario de COCEMFE, la entidad presentó en Madrid el pasado 25 de abril, en transcurso de su Consejo Estatal, el libro "1980-2015. COCEMFE, el camino de la inclusión".

**E**n esta obra se muestran los principales hitos de la organización a lo largo de sus 35 años de vida, y en qué medida han supuesto beneficios patentes para las personas con discapacidad.

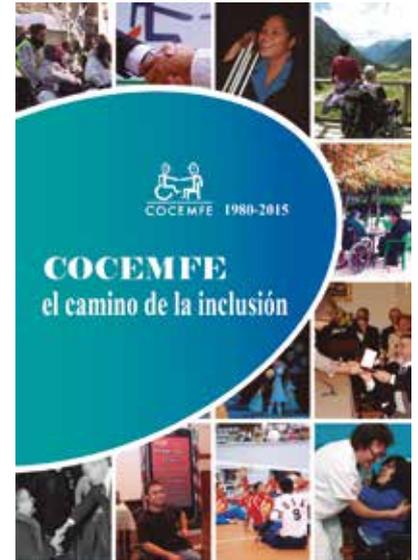
"En las páginas de esta publicación conmemorativa queda plasmado el trabajo que COCEMFE ha realizado durante estos siete lustros para avanzar hacia la inclusión total de las personas con discapacidad física y orgánica, a través de valiosos testimonios que dan fe de toda esta labor. Con el fin de que todo ello quede recogido en los anales de la historia de la Organización, de lo que este libro es un fiel reflejo", explicó el Presidente de la Confederación, **Mario García**.

Asimismo, el libro incluye las declaraciones de los presidentes de las entidades miembros, de las entidades colabo-

**"En las páginas de esta publicación conmemorativa queda plasmado el trabajo que COCEMFE ha realizado durante estos siete lustros para avanzar hacia la inclusión total de las personas con discapacidad física y orgánica, a través de valiosos testimonios que dan fe de toda esta labor. Con el fin de que todo ello quede recogido en los anales de la historia de la Organización, de lo que este libro es un fiel reflejo".**

radoras, así como del personal de la Confederación, donde relatan lo que ha supuesto COCEMFE para el movimiento asociativo de la discapacidad, así como para su propio crecimiento personal.

Uno de los testimonios recogidos en este libro es el de COCEMFE Asturias, que no ha querido dejar pasar la ocasión para felicitar en primer lugar a COCEMFE por este aniversario, además de participar en la hermosa iniciativa de la publicación de este libro.



**Para oír bien**

**AUDIOLOGIA**  
SUAREZ BASCARRÁN  
30 Años de experiencia

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

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

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

**poliortos**  
ORTOPEDIA

Especialistas en bienestar

AVILÉS/GIJÓN/LUARCA

www.poliortos.com



1. Celebración de la Asamblea Estatal de CEMFE (1980). 2. COCEMFE participó e impulsó la marcha "SOS Discapacidad" (2012).  
3. COCEMFE es premiada con la Gran Cruz de la Orden Civil de la Solidaridad Social (2004).

## CARTA DE COCEMFE ASTURIAS

### RECOGIDA EN "1980-2015. COCEMFE EL CAMINO DE LA INCLUSIÓN"

COCEMFE cumple 35 años de historia, un feliz acontecimiento que desde COCEMFE Asturias queremos resaltar y celebrar al sentirnos partícipes de esa trayectoria, de esa realidad bien asentada e imprescindible para la vida de tantas asociaciones y personas que la integran.

Ha sido una larga y fructífera travesía, con muchos motivos de celebración, desde que naciese en 1980 como unión de varias plataformas de representantes de personas con discapacidad, con el objetivo de hacer visible un colectivo que tenía que ser una parte importante de la sociedad española. Desde entonces muchas cosas han cambiado. Hoy son más de 1.600 entidades las que conforman esta gran organización de la que nos enorgullece formar parte desde 1994.

Desde el principio, uno de los objetivos de COCEMFE fue la puesta en marcha de una infraestructura capaz de romper la dispersión de actividades del creciente número de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica, una tarea que a priori se presentaba muy complicada por la diversidad y heterogeneidad de las discapacidades representadas.

Paso a paso y con mucho esfuerzo se han ido conquistando nuestros derechos, desde los tiempos relativamen-

te recientes en que las personas con discapacidad estaban ignoradas, escondidas y apartadas de la sociedad, como si no existieran. Fruto en gran medida de la ignorancia, la superstición, los prejuicios y de una serie de factores culturales que habían levantando barreras mentales, sociales, económicas que suponían un reto muy difícil de superar.

Transcurridos treinta y cinco años podemos celebrar sus logros y resaltar la enorme tarea realizada con el concurso de todos. Afortunadamente, muchas barreras han caído gracias a esta labor constante, a su empuje y a la convicción de que era el único camino posible para reparar una serie de injusticias históricas que mantenían a las personas con discapacidad en una situación subordinada y vergonzante. La actual situación no tiene mucho que ver con ese pasado, aunque aún falta mucho para lograr la total equiparación y la IGUALDAD e INCLUSIÓN plena en todos los ámbitos de la vida (lenguaje, accesibilidad, sani-

dad, empleo, formación, etc.). Todavía son muchos los frentes abiertos que siguen haciendo necesario nuestro trabajo, nuestra ilusión y nuestra unión.

En Asturias, tenemos doble motivo de satisfacción, ya que ha sido un asturiano luchador y reivindicativo, en gran medida, uno por no decir el más importante artífice de estos logros.

**Mario García Sánchez** comenzó en Gijón su dilatado y fructífero camino en el Movimiento Asociativo con UMA (1977) y FEDAS (1994) posteriormente COCEMFE ASTURIAS (1997), como cimientos de su gran labor, prosiguiendo posteriormente su actividad organizativa y de dirección desde Madrid. Hasta que, a día de hoy, COCEMFE constituye un referente decisivo e imprescindible en el ámbito de la discapacidad a nivel de todo el país. Por ello, desde Cocemfe Asturias felicitamos a todo el equipo humano de nuestros Servicio Centrales, en la confianza de continuar celebrando muchos más aniversarios.

Ahora que tienes nuestro contacto...  
**Solicita una propuesta para empezar a ahorrar**  
 > Productos de higiene y sistemas de limpieza profesional

Pol. Mora Garay, Narciso Monturiol, nave 22 | Gijón  
 T. 985 32 65 66 | [campadistribucion.com](http://campadistribucion.com)

**Campa**

**METALUX**  
 ENERGÍA INTELIGENTE

- ▶ **ALMACÉN CENTRAL Y OFICINAS**  
 C/ Cerdeño, 33 - 33010 Oviedo  
 T.J 902 201 501. F.J 985 112 022
- ▶ **ALMACÉN AVILÉS**  
 P.E.P.A. Avda. del Aluminio, 65 - 33400 Aviles  
 T.J 985 514 100. F.J 985 515 192
- ▶ **ALMACÉN GIJÓN**  
 Pol. Mora Garay, C/ Marie Curie - 33211 Gijón  
 T.J 985 309 080. F.J 985 320 837
- ▶ **ILUMINACIÓN DECORATIVA**  
 C/ Arguelles, 7-9 - 33001 Oviedo  
 T.J 985 203 252/58. F.J 985 203 294

# BREVES

## MARIO GARCÍA, PTE. DE COCEMFE, NO SE PRESENTARÁ A LA REELECCIÓN

El presidente de COCEMFE, Mario García, ha decidido que no se volverá a presentar a la reelección en el proceso electoral previsto para el mes de junio de este año.

El presidente informó sobre este punto el pasado 27 de febrero, en el transcurso de la reunión del Consejo Estatal de COCEMFE, máximo órgano representativo de la Organización



Ante la celebración este año de la elección de los órganos directivos de la entidad, Mario García declaró que no se presentará a la reelección, tal y como había anunciado al comenzar su actual mandato, comenzado en 2012. Por ello, en la próxima Asamblea General Extraordinaria prevista para el próximo mes de junio, se procederá a la elección del nuevo equipo encargado de dirigir la organización.

Después de 17 años ejerciendo el liderazgo de COCEMFE, Mario García pone fin a su actividad en la primera línea de la Confederación. La revista "En Marcha", órgano oficial de la entidad, que lo lleva a su portada con el título "Fin de un Ciclo", publica su última entrevista como presidente en la que hace un balance profesional y personal de todo este tiempo al frente de la organización más representativa de la discapacidad en España.



## ENTREGA DE DIPLOMAS DE LA 1ª EDICIÓN DEL CURSO EXPENDEDOR VENDEDOR DE COMBUSTIBLE

El pasado 13 de mayo, tuvo lugar la entrega de diplomas de la 1ª edición del curso de Expendedor Vendedor de combustible, primera de las acciones formativas que COCEMFE Asturias como Puntos formativos de la **RED INCORPORA ASTURIAS**, ha llevado a cabo este 2016.

El acto tuvo lugar en la sede central de COCEMFE Asturias en Gijón y contó con la presencia de *Monica Oviedo Sastre*, Vicepresidenta de COCEMFE Asturias, *Margarita Tamargo Llana*, Coordinadora de la RED INCORPORA ASTURIAS, *Fernando Alonso Socio*, Gerente de La Gestora Madrileña de Estaciones GESMAESA, *Carlos Gutiérrez*, Responsable del Punto Formativo así como los técnicos del programa y el coordinador del Servicio de Integración Laboral.

Fueron tres las gestoras que colaboraron en la acogida de alumnos en prácticas, **GESMAESA**, **Petrocorner Retail** y **Canivell lubricantes y Combustibles** a lo largo de casi dos meses. Cabe destacar que en todas ellas ya **se han producido inserciones de algunos de los alumnos del curso y se prevé que el número aumente.**

Durante la entrega de diplomas a la que acudieron los representantes de GESMAESA, Fernando Alonso obsequió a aquellos que hicieron las prácticas en sus estaciones, con una carta de agradecimiento y recomendación además de una compensación económica por los servicios prestados. Desde COCEMFE Asturias nuestro más sincero agradecimiento a las empresas, los técnicos, los alumnos y al **Programa INCORPORA de la Obra Social "La Caixa" sin cuyo soporte, nada de esto sería posible.**

## REHABILITACIÓN PARA ENFERMOS CRÓNICOS

La **Fundación Caja de Ahorros de Asturias** ha financiado el Proyecto "Rehabilitación para Enfermos Crónicos en el Área Sanitaria IV de Oviedo y Mieres VII" de COCEMFE Asturias, con el objetivo prioritario de Mejorar la Calidad de Vida de las Personas con Discapacidad de las Áreas Sanitarias de Oviedo y Mieres a través de un Programa de Rehabilitación Continuada durante todo el año.

**A lo largo de 2015 se han realizado 2.459 sesiones individuales y 8.865 sesiones Grupales.**





## HOLOGRAMA

Desde COCEMFE Asturias expresamos nuestro agradecimiento por la buena práctica que ha introducido el Ayuntamiento de Gijón de incorporar un holograma a la tarjeta de estacionamiento reservado para personas con discapacidad. La aplicación de esta medida del ayuntamiento gijonés viene a satisfacer una demanda histórica de nuestra entidad, que supone avanzar un paso más en el cumplimiento general de respetar las plazas de aparcamiento reservado a tal fin. Cabe recordar que del uso adecuado de estas plazas depende la autonomía, la independencia y la igualdad de oportuni-

dades de las personas de nuestro municipio con discapacidad y dificultades de desplazamiento.

Con la aplicación de esta medida se logran detectar las fotocopias o documentos falsificados con diferentes sistemas ofimáticos y de impresión, dificultando o incluso impidiendo el uso fraudulento de las mismas.

Desde COCEMFE Asturias continuaremos demandando la aplicación de esta buena práctica al resto de municipios del Principado.

## INTEGRACIÓN SOCIO-LABORAL DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

COCEMFE Asturias está desarrollando el proyecto "Integración socio-laboral de personas con discapacidad" a lo largo de 2016, en el que las personas con discapacidad de sus entidades miembro se podrán beneficiar de las actuaciones que conlleva son en el ámbito del empleo, la rehabilitación continuada de fisioterapia y/o logopedia para los socios con patologías crónicas, y asesoramiento en materia de accesibilidad universal.

### OBJETIVOS:

- Mejorar la empleabilidad.
- Mejorar a autonomía personal:
  - a) Accesibilidad. b) Rehabilitación
- Sensibilización social.

## COCEMFE ASTURIAS LLEVA SU PROYECTO "EDUCAR TAREA DE TODAS LAS PERSONAS" AL COLEGIO VIRGEN REINA DE GIJÓN

El pasado 19 de abril, Beatriz Valderrama y Jéssica García Técnicos de COCEMFE Asturias desarrollaron un Taller enmarcado dentro de su Proyecto "Educar Tarea de Todas las Personas" en el Colegio Virgen Reina de Gijón, con la finalidad de dar a conocer, los distintos tipos de discapacidad así como el lenguaje y Trato Adecuado.

Las Líneas metodológicas de intervención del Proyecto se rigen por los principios de: **Diversidad, Inclusión, Normalidad, Flexibilidad y Expectativas positivas.** Con ellas se trata de Fomentar la Autonomía y el Empoderamiento de los/as niños/as con discapacidad aumentando de esta manera su Autoestima. Para ello se presentaron los nuevos personajes Katya, Lila, Teo, Xurde y Lolo representativos de los distintos tipos de discapacidad.



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

**GRUPOTAPIA**

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

**SEGURIDAD Y TELECOMUNICACIONES**

**Valnalón** un lugar para emprender desde 1987

Proyectos educativos para fomentar las habilidades emprendedoras

Espacios para crear, desarrollar y consolidar tu idea empresarial

CLUB DE EMPRESARIOS ASTURIAS  
 C/ San Juan, 11 | 33001 Gijón | Asturias  
 T: 985 882 221 | F: 985 882 193  
[info@valnalon.com](mailto:info@valnalon.com)  
[www.valnalon.com](http://www.valnalon.com)  
[www.valnalon.es](http://www.valnalon.es)

## BREVES

8 DE MARZO  
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

COCEMFE con motivo del 8 de marzo Día Internacional de la Mujer, quieren poner de manifiesto la importancia que tiene para su plena participación e inclusión social acabar con la brecha salarial que perjudica en mayor medida a la mujer con discapacidad y destinar recursos para el empoderamiento de niñas y mujeres con discapacidad.

De este modo, COCEMFE suscribe los manifiestos elaborados por la **Confederación Estatal de Mujeres con Discapacidad (CEMUDIS)** y el **Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI)**, junto a la **Fundación CERMI Mujeres**.

El manifiesto de CEMUDIS, entidad miembro de COCEMFE, hace hincapié en la desigualdad salarial existente entre hombres y mujeres *"que se acentúa más en el caso de la población con algún tipo de discapacidad, llegando a ser un 16% inferior al sueldo medio del resto de la población. Esta desigualdad afecta en mayor medida a las mujeres con discapacidad"*.



8 DE MARZO

Día Internacional  
de la Mujer

En este sentido, CEMUDIS exige en el documento que se garantice la igualdad salarial entre hombres y mujeres, una formación adecuada a las capacidades de las niñas y mujeres del colectivo y su acceso al empleo; la implantación de medidas dirigidas a erradicar el fracaso escolar y el abandono de los estudios de las mismas; y accesibilidad universal en los transportes públicos para favorecer su movilidad.

VISITA AL CENTRO "STEPHEN HAWKING"  
DE LANGREO

El 27 de abril, COCEMFE Asturias acudió a la visita de las obras del **centro de referencia estatal para personas con graves discapacidades neurológicas "Stephen Hawking"**, en Barros. María José Álvarez, presidenta de la Asociación de Esclerosis Lateral Amiotrófica, (ELA), federada a COCEMFE Asturias, fue la encargada de representar a ambas entidades

El alcalde de Langreo, **Jesús Sánchez**, acompañado por la consejera de Servicios y Derechos Sociales, Pilar Varela, y el jefe de gabinete de la Secretaria de Estado de Servicios Sociales, Carlos Vidal, ofrecieron explicaciones a los colectivos invitados: sindicatos, representantes vecinales, asociaciones... sobre los retrasos que están sufriendo las obras, a causa en esta ocasión a un problema de desplazamiento de algunos muros exteriores, provocado por la humedad.

Foto [www.rtpa.es](http://www.rtpa.es)

Los representantes de las tres administraciones implicadas se comprometieron ante las organizaciones y entidades presentes a subsanarlas en un plazo de dos meses.

COCEMFE ASTURIAS ACOGE CON SATISFACCIÓN LA  
PRÓXIMA ELABORACIÓN DE UNA ORDENANZA EN  
MATERIA DE ACCESIBILIDAD  
PARA EL MUNICIPIO DE GIJÓN

La medida, aprobada por todos los grupos políticos, el pasado 13 de enero viene a cumplir una reivindicación histórica de COCEMFE Asturias y de sus asociaciones federadas, tal como estaba recogida en el documento presentado a los grupos políticos a raíz de las últimas elecciones municipales y nacionales.

Esta Ordenanza constituye un complemento a escala

municipal de la normativa autonómica y estatal aplicable en materia de accesibilidad. Tiene como objetivo general conseguir un municipio abierto a todas las personas con discapacidad, sin ningún tipo de exclusión, en todos los ámbitos de la vida diaria, incluyendo el ocio y la cultura, y garantizando que los proyectos relativos a la urbanización y edificación reúnan unos requisitos específicos.


**REPSOL VIMOIL, S.A.**

Grupo Vda Martínez Laviada

Distribuidor Oficial  
Gasóleos REPSOL

985168500 - 985220088

# Tartiere Auto

Avda. de Gijón, s/n.  
33420 Lugones - Principado de Asturias  
Tels.: 985 98 01 15  
Fax: 985 26 46 69  
[www.tartiere.com](http://www.tartiere.com)



Audi



**CURSOS GRATUITOS  
PARA PERSONAS CON CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD**

mejora tus  
**CAPACIDADES**  
PERSONALES y EMPRESARIALES



dónde quieras y cuándo quieras  
**www.capacityformacion.es**

**¡REGÍSTRATE Y RECIBIRÁS INFORMACIÓN  
SOBRE NUESTRAS PRÓXIMAS CONVOCATORIAS Y NUEVOS CURSOS!**

UN PROYECTO DE

CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO DE COCEMFE ASTURIAS



COFINANCIADO POR





## Programa de VACACIONES COCEMFE 2016

La Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) lanza el Programa de Vacaciones IMSERSO-COCEMFE 2016, financiado por el IMSERSO y Fundación ONCE, que permitirá a más de 1.400 personas ejercer su derecho al ocio y disfrutar de unas vacaciones adaptadas en destinos de primera categoría.

El Programa de vacaciones tiene como objetivo permitir al colectivo disfrutar en igualdad de condiciones de su tiempo de ocio y aliviar sus dolencias en los viajes realizados a balnearios, promoviendo al mismo tiempo su bienestar emocional, su integración y normalización social y las relaciones interpersonales entre los participantes.

Durante este año se realizarán un total de 32 turnos de vacaciones, de los cuales 23 serán en playas, turismo de interior y naturaleza; tres en balnearios y seis con destino a islas. Como novedades en esta nueva edición se encuentran los destinos de La Manga del Mar Menor (Murcia), La Pineda/Salou (Tarragona), Gandía (Valencia) Matalascañas (Huelva), Sa Coma (Mallorca).

El programa de vacaciones comenzará su andadura en el mes de junio, con los siguientes turnos:

### PLAYAS, TURISMO DE INTERIOR Y NATURALEZA

TURNOS	FECHA	DESTINO	HOTEL	PRECIO
1	01-10/06/2016	Benidorm (Alicante)	H. Bali (4*)	220€
N 2	03-12/06/2016	La Manga del Mar Menor (Murcia)	H. Entremares (4*)	210€
3	06-15/06/2016	Islantilla (Huelva)	H. Ilunion Islantilla (4*)	220€
N 5	20-29/06/2016	La Pineda / Salou (Tarragona)	Gran Hotel La Hacienda (4*)	220€
6	21-30/06/2016	Sanxenxo (Pontevedra)	H. Troncoso (3*)	200€
7	01-10/07/2016	Mojácar (Almería)	H. Marina Playa (4*)	260€
N 9	05-14/07/2016	Gandía (Valencia)	H. Porto (3)	230€
11	17-26/07/2016	Corvera / Avilés (Asturias)	H. Zen Balagares Sup (4*)	240€
12	18-27/07/2016	Alboraya (Valencia)	H. Olympia (4*)	240€
N 15	15-24/08/2016	Gandía (Valencia)	H. Porto (3*)	240€
16	21-30/08/2016	Corvera / Avilés (Asturias)	H. Zen Balagares Sup (4*)	260€
17	22-31/08/2016	Alboraya (Valencia)	H. Olympia (4*)	250€
18	01-10/09/2016	Vera (Almería)	AH. Marina Rey (3)	210€
19	12-21/09/2016	Oropesa del Mar / Marina D'or (Castellón)	H. Gran Duque (4*)	210€
N 20	18-27/09/2016	Matalascañas (Huelva)	Gran Hotel del Coto (4*)	200€
21	19-28/09/2016	Mojácar (Almería)	H. Marina Playa (4*)	210€
22	22/09-01/10/2016	Blanes (Girona)	H. Blaumar y Blaucel (4*)	210€
23	03-12/10/2016	Almuñécar (Granada)	H. Bahía Tropical (4*)	200€
25	05-14/10/2016	Chiclana de La Frontera (Cádiz)	H. Ilunion Tartessus SP(4*)	200€
26	20-29/10/2016	Benidorm (Alicante)	H. Orange (3*)	220€
N 27	21-30/10/2016	La Manga del Mar Menor (Murcia)	H. Entremares (4*)	185€
29	21-30/11/2016	Benidorm (Alicante)	H. Dynastic (4*)	200€
30	01-10/12/2016	Benidorm (Alicante)	H. Orange (3*)	185€

N (Novedad)

### ISLAS

TURNOS	FECHA	DESTINO	HOTEL	PRECIO
08	03-12/07/2016	Playa de Las Américas (Tenerife)	H. Zentral Center (4*)	330€
10	03-12/08/2015	Lanzarote (Las Palmas)	H. Tropical Island (4*)	340€
13	01-10/08/2016	Maspalomas (Gran Canaria)	H. Iña Buenaventura (3*)	340€
14	01-10/08/2016	Playa de Las Américas (Tenerife)	H. Zentral Center (4*)	340€
N-TI 24	04-13/10/2016	Sa Coma (Mallorca)	AH. Pali Sa Coma (3)	290€

N (Novedad) - TI (Todo Incluido)

### TERMALISMO

TURNOS	FECHA	DESTINO	HOTEL	PRECIO
04	13-24/06/2016	Balneario de Cuntis (Pontevedra)	H. La Virgen (4*)	300€*
28	03-14/11/2016	Balneario de Cuntis (Pontevedra)	H. La Virgen (4*)	300€*

\*Precio acompañante 250€

### ESPECIAL COCEMFE\*

TURNOS	FECHA	DESTINO	HOTEL	PRECIO
12.1	27/07-07/08/2016	Balneario de Cuntis (Pontevedra)	H. La Virgen (4*)	320€
TI 18.1	02-11/09/2016	Caleta De Fuste (Fuerteventura)	H. Elba Castillo San Jorge & Antigua	330€*

\*Precio acompañante 270€



## BOCARTES A LA CAZUELA



### INGREDIENTES (4 comensales):

500 gr de bocartes, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón dulce, aceite de oliva, perejil, sal.

### ELABORACIÓN:

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

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

Cuando el ajo comience a dorarse, se echa un poco de pimentón, se remueve bien y, seguidamente, se añaden los bocartes.

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

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

## CHULETA DE TUDANCA AL QUESO DE TREVISO



### INGREDIENTES (4 comensales):

4 chuletas de lomo bajo de tudanca, 400 gr de queso picón, 20 gr de harina, 20 gr de mantequilla, 1 vaso de nata, pimienta y sal gorda.

### ELABORACIÓN:

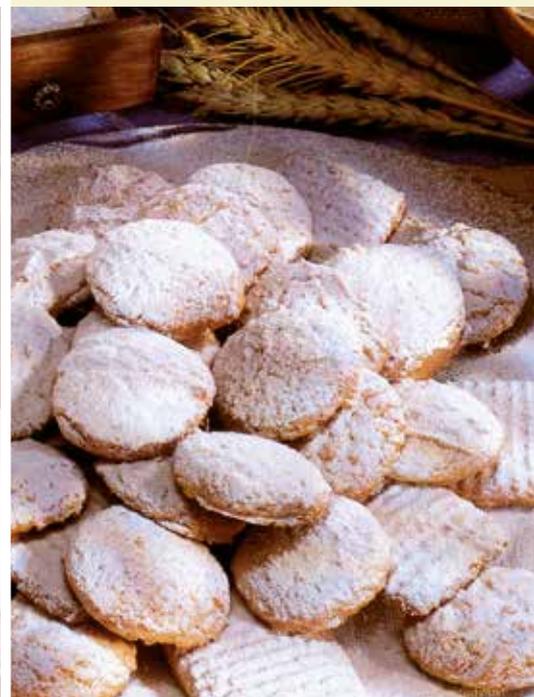
En un cazo puesto al fuego se funde la mantequilla con la harina para una vez rehogada, incorporar el queso picón troceado y el vaso de nata.

Con el batidor de varillas se remueve todo, dejando que los ingredientes hiervan hasta su disolución y formen una preparación cremosa que, una vez salada, se reserva aparte.

Las chuletas, bien sazonadas con abundante sal gorda, se colocan sobre la parrilla bien caliente y se dejan 3 ó 4 minutos por cada lado dependiendo de su grosor.

Una vez las chuletas se muestran churruscadas por fuera y rojas pero calientes por dentro, se colocan sobre una fuente y se riegan con la salsa de Treviso.

## PASTAS CASERAS



### INGREDIENTES (4 comensales):

450 gr de harina, 225 gr de mantequilla y 100 gr de azúcar.

### ELABORACIÓN:

Los ingredientes se mezclan en un bol, amasándolos bien hasta conseguir una pasta consistente y homogénea que se deja reposar unos 30 minutos.

Transcurrido este tiempo, con ayuda de un rodillo se estira la pasta formando una capa de al menos 0,5 centímetros.

Con un cortapastas se divide en porciones iguales la pasta, para a continuación dorarlas en el horno precalentado a 180 grados.

Cuando las pastas ya estén hechas, se retiran del horno, se dejan enfriar y se espolvorean de azúcar glas para su consumo.

# DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS

 <p><b>FRATER</b>  <b>Fraternidad Cristiana de Personas con Discapacidad</b>                      C/ Somiedo, 20 Bajo J. 33012 Oviedo                      Tl 635 537 384 - aboullosa2005@hotmail.com</p>	 <p><b>PRÁMARO</b>  <b>Asoc. Prámaro para la Integración de los Discapacitados</b>                      Casa de Cultura. C/ Cerro de la Muralla, s/n. 33820 Grado                      Tl 985 750 841 / 657 138 199 - asociacionpramaro@yahoo.es</p>
 <p><b>UMA</b>  <b>Unión de Discapacitados del Principado de Asturias</b>                      C/ Balmes, 19 bajo. 33204 Gijón.                      Tl 985 360 438 / 134 306 - Fj 985 360 438                      info@umasturias.org - www.umasturias.org</p>	 <p><b>ASNEFI</b>  <b>Asoc. Asturiana de Neurofibromatosis</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. de Roma, 4 Bajo. Despacho N° 1 - 33011 Oviedo                      Tl 605 357 665 - asnefi@yahoo.es</p>
 <p><b>DIFAC</b>  <b>Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca</b>                      C/ Sabino Álvarez Gendín, 26 bajo. 33402 Avilés                      Tl 985 551 501                      difac95@yahoo.es - www.difac.es</p>	 <p><b>AMDAS-LA FONTE</b>  <b>Asoc. de Mujeres Discapacitadas de Asturias</b>                      Ctro. Mpal. La Arena. C/ Canga Argüelles, 16-18. Gijón                      Tl 984 297 444 / 626 178 445                      amdaslafonte@hotmail.com - http://amdaslafonte.com</p>
 <p><b>AADEM</b>  <b>Asoc. Asturiana de Esclerosis Múltiple</b>                      C/ Monte Gamonal, 37 bajo. 33012 Oviedo.                      T/Fj 985 288 039                      aadem@aadem.org - www.aadem.org</p>	 <p><b>APTAA</b>  <b>Asoc. para la Promoción del Turismo Adaptado Asturiano</b>                      C/ Vetusta, 26 - Local 2. 33008 Oviedo.                      Tl 629 877 649 / 609 439 768                      aptaa@asturiasadaptada.org - www.asturiasadaptada.org</p>
 <p><b>FQ</b>  <b>Asoc. Asturiana contra la Fibrosis Quística</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho N° 7. 33011 Oviedo                      Tl 985 964 592 - fq@fqasturias.org - www.fqasturias.org</p>	 <p><b>ADEAPA</b>  <b>Asoc. de Espondilíticos Asturianos</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 8. 33011 Oviedo                      T Oviedo] 985 238 755 - T Avilés] 985 541 571 - Fj 985 238 755                      info@adeapa.com - www.adeapa.com</p>
 <p><b>AHEMAS</b>  <b>Asoc. de Hemofilia de Asturias</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. Roma, 4 bajo. Despacho N° 1. 33011 Oviedo                      T/Fj 985 230 704 - asturiashemofilia@gmail.com</p>	 <p><b>ASOCIACIÓN AS.GU.DI.</b>                      Ctra. Valdepareas - San Juan de Prendonés, s/n                      33476 Valdepareas (El Franco)                      T/Fj 985 637 792 - asgudi@hotmail.com</p>
 <p><b>ASOCIACIÓN PARKINSON ASTURIAS</b>                      C/ Amsterdam, 7 bajo. 33011 Oviedo                      Tl 985 237 531 - Fj 984 081 868                      aparkas@parkinsonasturias.org / aparkas@hotmail.com                      www.parkinsonasturias.org</p>	 <p><b>ASEMPA</b>  <b>Asoc. de Enfermos Musculares del Principado de Asturias</b>                      C/ Severo Ochoa, 53 bajo, 33210 Gijón                      T/Fj 985 165 671                      asemasturias@hotmail.com</p>
 <p><b>ACCU-ASTURIAS</b>  <b>Asoc. Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa</b>                      Avda. Moreda, 11. 3ª planta. 33212 Gijón                      Tl 985 091 237                      info@accuasturias.org - www.accuasturias.org</p>	 <p><b>APACI</b>  <b>Asoc. de Padres y Amigos de Cardiopatías Congénitas</b>                      Parque Ave Mª, s/n. Centro Social de Otero. 33008 Oviedo                      Tl 984 281 091 / 630 145 659                      apaciacardiopatias@gmail.com - www.apaci.es</p>
 <p><b>ALCER</b>  <b>Asoc. para la Lucha contra las Enfermedades Renales</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. Roma, 4 bajo. Despachos N° 5 y 6. 33011 Oviedo                      T/Fj 985 256 250 - alcerasturias@gmail.com - www.alcer.org</p>	 <p><b>ASOCIACIÓN COREA HUNTINGTON DE ASTURIAS</b>                      C/ La Concordia, 3. 33402 Avilés. (Centro Cívico Cultural Los Canapés)                      Tl 687 481 943 / 653 552 623                      acoreahas@yahoo.es</p>
 <p><b>ELA PRINCIPADO</b>  <b>Asoc. de Esclerosis Lateral Amiotrófica</b>                      Equip. Soc. del Natahoyo. Avda. Moreda, 11. 2ª Planta. 33212 Gijón                      Tl 985 163 311 - Fj 984 190 615                      www.ela-principado.es - elaprincipado@telecable.es</p>	 <p><b>ASOCIACIÓN ASTURIANA DE ATAXIAS "COVADONGA"</b>                      C/ Covadonga, 22. 2º. 33201 Gijón                      Tl 985 097 152                      feramado@telecable.es</p>
 <p><b>AENFIPA</b>  <b>Asoc. de Enfermos de Fibromialgia y Fatiga Crónica del Principado de Asturias</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. de Roma, 4 bajo. Despacho N° 3. 33011 Oviedo                      Tl 687 469 175                      info@fibromialgia-asturias.org - www.fibromialgia-asturias.org</p>	 <p><b>ATHA</b>  <b>Asoc. de Trasplantados Hepáticos de Asturias</b>                      C/ Rodríguez Vigil, s/n 3º. 33006 Oviedo                      Tl 985 233 504 - athasturias@gmail.com</p>
 <p><b>ALAS</b>  <b>Asociación Lúpicos de Asturias</b>                      C/ Instituto, 17 2º A. 33201 Gijón                      Tl 985 172 500 - Fj 985 170 538                      lupusasturias@telefonica.net - www.lupusasturias.org</p>	 <p><b>CHySPA</b>  <b>Asoc. Chiari y Siringomielia del Principado de Asturias</b>                      Hotel de Asociaciones de COCEMFE Asturias                      Avda. Roma, 4. Despacho N° 2. 33011 Oviedo                      Tl 628 537 931 - chiariasturias@hotmail.com</p>

**SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES**

Teléfono 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es

# Gijón 2016

CIUDAD  
EUROPEA  
DEL DEPORTE

## CURSOS DE DISCAPACITADOS FÍSICOS

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

## PISCINAS PARA TODOS

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



Aquí nadamos todos



Gijón



Deporte

[deporte.gijon.es](http://deporte.gijon.es)

Twitter/ PDMGijon

Facebook / Gijon Deporte

# somos móvil



## Nuevas tarifas de móvil "in" de telecable.

**insuperable**

**12€**

**0 cént./min.**

(est. llamada 20 cént.)

**1,5 GB**

**increíble**

**22€**

**sin límite**

**3 GB**

**incomparable**

**17€**

**200 min.**

**2 GB**



**telecable**