

serCapaz



#MicasaNoesmicárcel

Salimos a la calle para EXIGIR que se garantice
la ACCESIBILIDAD en los edificios de viviendas



Entrevista a Antonio Corripio
Pte. Grupo Cult. Covadonga



COCEMFE Asturias y la Univesidad de Oviedo
firman un acuerdo marco de colaboración



El CERMI Asturias se reúne
con Javier Fernández,
Pte. del Gobierno de Asturias

M!

CORPORACIÓN
MASAVEU



Comprometidos con nuestro entorno

Más de 170 años de compromiso con las personas,
la sociedad y **nuestro entorno natural.**

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

SUMARIO

ASOCIACIONES

04 PARKINSON Asturias

10 Síndrome NOONAN

16 ALCER Asturias

ENTREVISTA

22 Pilar Agüera Boves, Técnico de Accesibilidad del Ayto. de Oviedo.

COCEMFE ACTUALIDAD

24 COCEMFE Asturias exige que se garantice la accesibilidad en los edificios de viviendas

30 Autonomía, comodidad y seguridad

32 Usuarios del Programa SILPRO visitaron el puerto del Musel

ESPACIO ABIERTO

36 Viviendas y edificios de viviendas nuevas y rehabilitadas de Asturias, deberán ser accesibles para todas las personas

38 El CERMI Asturias traslada sus reivindicaciones al presidente del Gobierno de Asturias

ENTREVISTA

42 Antonio Corripio, Pte. del Grupo de Cultura Covadonga

serCapaz N° 65.

Consejo de redacción:

Mónica Oviedo y Eva de las Heras.

Publicidad: Susana Fernández

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

Diseño y Maquetación:

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

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

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

info@grupoiniciativas.com - www.grupoiniciativas.com

Impresión y Fotomecánica: Gráficas SUMMA

Colaboradores: Yolanda Villanueva, Juana Jara, Rogelio García, Beatriz Vázquez, Mar Álvarez, Luis Alberto Joglar, Conchi Fernández y Miguel Mateos.

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

Para contactar: comunicacion@cocemfeasturias.es

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



EDITORIAL

A punto de finalizar el año, cerramos este número de "serCapaz" para que podáis tenerlo en vuestras manos justo con el año que comienza.

Este ha sido un cuatrimestre, el último del año, plagado de trabajo y actividades, tanto en lo que se refiere a COCEMFE Asturias como a nuestras asociaciones federadas. En la presente entrega os entregamos una pequeña parte de ese quehacer constante en pro de los intereses del colectivo que representamos.

Así, por ejemplo, hemos participado en el proyecto #Arrestópolis, en el que salimos a las calles de forma simultánea en 37 ciudades españolas para exigir que se garantice la accesibilidad en los edificios de viviendas. También damos noticias de la reunión mantenida con motivo del 3D entre el CERMI Asturias (del que formamos parte), con el objetivo de exponer las reivindicaciones y preocupaciones del sector de la discapacidad al presidente del Gobierno de Asturias.

En ocasiones nos llevamos gratas satisfacciones como la que nos ha dado una institución histórica y emblemática, el Grupo Covadonga de Gijón, que ha llevado a cabo algunas actuaciones en materia de accesibilidad y eliminación de barreras, y sobre las que nos explica los pormenores su presidente, Antonio Corripio. Otra buena noticia viene de la mano de la nueva figura incorporada por el Ayuntamiento de Oviedo, en este caso, una técnico en accesibilidad, puesto creado para dar un nuevo impulso al Plan de Accesibilidad de la Ciudad.

Por último, poco antes de cerrar la edición nos encontramos con el anuncio por parte de la Consejera de Servicios y Derechos Sociales y del Director General de la Vivienda de la entrada en vigor en 2019 del decreto que obliga a que todas las viviendas y edificios de viviendas nuevas y rehabilitadas de Asturias, sean accesibles para todas las personas.

Con la satisfacción del deber cumplido, despedimos el año esperando que el próximo sea tan fructífero al menos como este. Os deseamos, un feliz año 2019.

INFORMACION BÁSICA SOBRE PROTECCIÓN DE DATOS

Responsable:

COCEMFE Asturias.

Finalidad:

Gestión de suscripciones de la revista serCapaz.

Legitimación:

Consentimiento del interesado.

Destinatarios:

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

Derechos:

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

Información adicional:

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

www.cocemfeasturias.es/politica-privacidad

PARKINSON

y el trastorno del sueño

El papel de la asociación en la patología

El pasado 19 de noviembre tuvo lugar en la sede del Club de Prensa de La Nueva España de Oviedo una charla en la se trataba por un lado de explicar lo que era la enfermedad de Parkinson y los trastornos del sueño y por otro lado el papel de las asociaciones de pacientes.

En la charla intervinieron Dña. Gemma Fanjul Benitez, responsable de comunicación, movilización y sensibilización social de la Federación Española de Parkinson, D. Santiago García Martínez, presidente de la Asociación Parkinson Asturias, Dña. Marta Blázquez Estrada, neuróloga de la Unidad de Trastornos del Movimiento del Hospital Universitario Central de Asturias y Dña. Yolanda Villanueva Rodríguez, Directora de la Asociación Parkinson Asturias.

Dña Gemma Fanjul Benitez recalcó la preocupación de la Federación Española de Parkinson por apoyar jornadas informativas sobre las temáticas que preocupan a las personas que padecen Parkinson así como a sus familiares.

Dña Marta Blázquez Estrada empezó la presentación hablando sobre lo que era la enfermedad de Parkinson para pasar al tema central que se tenía planteado que eran los trastornos del sueño.

Los trastornos del sueño en la EP constituyen un problema frecuente cuyo mecanismo fisiopatológico probablemente se deba a una combinación de factores como la neurodege-



neración de estructuras cerebrales y al efecto del propio tratamiento antiparkinsoniano. **Afecta al 60-98% de las personas diagnosticadas** y pueden aparecer en las fases iniciales de la enfermedad, incluso antes de los síntomas típicos.

Se trata de una patología infra diagnosticada, que debe tratarse porque con ello se mejora sustancialmente la calidad de vida de los pacientes. Las intervenciones farmacológicas sobre uno de los síntomas pueden empeorar o incluso hacer que aparezcan otros. Por ello, es importante identificar las causas de forma individualizada.

Sus causas son diversas: Neurodegeneración, fármacos, nicturia (orinar más durante la noche), presencia de síntomas motores, dificultad para girarse en la cama, calambres musculares, pesadillas, dolor, ansiedad/depresión y demencia.

LOS TRASTORNOS QUE PRODUCEN A LAS PERSONAS QUE LOS PADECEN SON:

- Insomnio de conciliación, mantenimiento y despertar precoz.
- Somnolencia diurna excesiva (SDE) y ataques de sueño.
- Síndrome de piernas inquietas y movimientos periódicos de las piernas.
- Trastorno del sueño REM.
- Nicturia.
- Síndrome de apnea del sueño.



Este apartado se cerró **CON UNOS CONSEJOS DE HIGIENE DEL SUEÑO:**

- Mantener horarios regulares para acostarse y levantarse
- Destinar la cama solo para dormir, evitando el uso de ordenadores, tabletas o móviles. Limitar el uso de la cama a las horas de sueño.
- Evitar siestas de más de 15-30 minutos al día y de dormir durante el día.
- Mantener buenos hábitos alimentarios y una dieta rica en frutas y verduras evitando las grasas de origen animal.
- No hacer ejercicio vigoroso después de las 19:00 horas.
- Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama
- Disponer de un entorno apropiado para dormir (habitación en orden, limpieza, ventilación, oscuridad, silencio...).
- Evitar la rumiación de problemas y preocupaciones laborales, personales o de cualquier tipo.
- Practicar alguna técnica de relajación.
- Evitar excitantes (cafeína, nicotina y alcohol).

Por su parte **Dña. Yolanda Villanueva Rodríguez**, Directora de la Asociación, explicó que la fuerza de las asociaciones de pacientes radica en que el paciente tienen en ellas un rol activo, el hecho de unirse hace que tengan más fuerza consiguiendo que se visibilice más la enfermedad y sus problemas, la conexión entre personas que están pasando por tu misma situación supone un apoyo emocional importante, se tiene acceso a actividades divulgativas sobre temas específicos de la enfermedad, además en ellas no solo se atiende a

Los trastornos del sueño en la EP constituyen un problema frecuente cuyo mecanismo fisiopatológico probablemente se deba a una combinación de factores como la neurodegeneración de estructuras cerebrales y al efecto del propio tratamiento antiparkinsoniano.

las personas diagnosticadas también se brinda apoyo a sus familiares y/o cuidadores formales y por último se promueve la investigación que en el caso de esta asociación se hace a través de la Beca Parkinson Asturias.

D. Santiago García Martínez cerró el acto dando las gracias y nos leyó las palabras de un paciente para estas jornadas:

"Al final de todo y al principio del resto, en mí permanece la siembra generosa de entrega, compañerismo y ejemplos de valor de cuantos caminamos unidos en esta ruta que la vida nos marca y he aprendido.

Para mí este colectivo es como un potente eco que cotidianamente me reitera y recuerda que:

- *Lo que envías, regresa.*
- *Lo que siembras, cosechas.*
- *Lo que das, obtienes.*
- *Lo que ves en los demás, existe en ti.*
- *La sonrisa y el positivismo es el mejor medicamento.*

Todo lo anterior lo encuentro cada día en todos y cada uno de los componentes básicos de la Asociación, por ello, mi gratitud para todos y cada estamento de la misma."

Yolanda Villanueva Rodríguez



Nuestras raíces están aquí, nuestro futuro también

CAJA RURAL DE ASTURIAS

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

La Caja con raíces. Crecer juntos

Estamos muy cerca de ti

- 112 oficinas en Asturias
- 114 cajeros a tu disposición
- Nuestra página web www.cajaruraldeasturias.com
- Redes sociales
- App para tu smartphone o tablet

Transporte Adaptado para personas con movilidad reducida

A lo largo de los 17 años que llevamos prestando este servicio, nuestra ciudad ha ido creciendo en población y servicios.

Es notable la inversión que nuestro Ayuntamiento ha realizado en la modernización de los transportes públicos, cuyos servicios continúan siendo insuficientes ya que no cubren las demandas y necesidades que el colectivo de personas con movilidad reducida están demandando y que indudablemente nuestro transporte adaptado **Sí** está resolviendo, ya que estamos hablando de un **servicio puntual y consolidado que está dirigido única y exclusivamente a las personas con movilidad reducida y por tanto gravemente afectadas**, que cubre la mayor parte de los servicios que se le demandan, careciendo de colas y largas esperas.

Este servicio tiene una particularidad, es un servicio PUERTA A PUERTA, que no poseen los transportes públicos, estamos hablando de la posibilidad de que te vayan a buscar a tu domicilio, te lleven a realizar la actividad que tengas planificada (rehabilitación, visita médica, etc.) y cuando finalices te vayan a buscar, facilitando con ello al viajero una autonomía personal en todos sus desplazamiento y a la familia un respiro, pues sabe con toda certeza que se trata de un transporte seguro, cómodo y de toda confianza.

El grado de satisfacción que manifiestan nuestros socios/as con respecto a los servicios es máxima, resaltando el buen trato recibido por parte de los profesionales así como la sensibilidad



Carlos Siñeriz, director de la Fundación Bancaria Cajastur y Nieves Alonso, Vpta. de UMA.

Este año tenemos que agradecer a la Fundación Liberbank que nos ha cubierto la parte que nos faltaba, de ésta manera el servicio será continuado durante todo el año.

que manifiestan con las diferentes discapacidades en su trabajo diario.

Actualmente la alta participación de nuestros socios con movilidad reducida en las diferentes actividades que se ofertan, se incrementa al mismo ritmo que aumenta la demanda del servicio de transporte adaptado

El apoyo incondicional que ha mostrado siempre la **Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón** con este servi-

cio de desplazamiento, ha consolidado y garantizado que hoy en día estemos hablando de un servicio de máxima calidad, imprescindible para que las actividades que se llevan a cabo en UMA puedan realizarse y con un número de viajes que va creciendo en el tiempo. Valga como ejemplo que en 2016 se prestaron 1.910 servicios en 2017, 3.089 y hasta noviembre de 2018 se habían llevado a cabo 3.709.

Queremos agradecer a la **Fundación Liberbank** que nos ha cubierto la parte que nos faltaba, de ésta manera el servicio será continuado durante todo el año y no obliga a los usuarios a tener que dejar las terapias cuando la subvención se acaba.

EL TRANSPORTE ADAPTADO para personas con movilidad reducida es un servicio puntual y consolidado que está dirigido única y exclusivamente a las personas con movilidad reducida y por tanto gravemente afectadas,

Ponte en mis zapatos

El pasado 23 de septiembre, coincidiendo con las Jornadas de puertas abiertas de la Universidad Laboral, U.M.A en colaboración con la oficina de Turismo y Cultura organizaron un taller denominado "Ponte en mis zapatos".

Esta actividad tuvo como objetivo sensibilizar e informar a los participantes sobre las cuestiones que afectan a las personas con discapacidad, con el objetivo de favorecer el conocimiento de las mismas y con ello su inclusión en la sociedad.

Este taller, se realizó a través de diversas pruebas centradas en los diferentes tipos de discapacidad (sensorial, física, intelectual y orgánica). Se organizó en pequeños **grupos de nueve personas** con participantes de entre 8 y 12 años. Se ejecutaron dos talleres en horario de mañana y tarde y con una duración de una hora y media aproximadamente.

La experiencia ha sido muy satisfactoria para ambas partes, y lo más importante es que los participantes se han concienciado de las barreras y obstáculos con los que se encuentran a diario las personas con discapacidad y han disfrutado de todas las actividades programadas, muy especialmente de la gymkana, y el slalom en silla de ruedas.

Desde aquí, agradecer a la Universidad Laboral y a la oficina de Turismo y Cultura por el trato dispensado, ofreciéndonos a colaborar en nuevas ediciones.

Rastrillo Solidario de UMA

El pasado mes de octubre se celebró en el Museo del Ferrocarril de Asturias en Gijón, con un gran éxito de afluencia de público el rastrillo solidario que celebramos anualmente y en el que se pudieron encontrar todo tipo de artículos.

El Rastrillo tiene como finalidad recaudar fondos para el mantenimiento de los servicios y actividades de la Asociación. Esta actividad no sería posible sin el apoyo desinteresado de nuestros voluntarios así como todas las personas y empresas que han participado en las donaciones.

El Rastrillo tiene como finalidad recaudar fondos para el mantenimiento de los servicios y actividades de la Asociación. Esta actividad no sería posible

sin el apoyo desinteresado de nuestros voluntarios/as, las donaciones recibidas y la solidaridad de todas las personas y empresas que han participado, entre las que destacamos a **FUNDACION Alimerka**.

Un agradecimiento especial al Ayuntamiento de Gijón, al director del Museo del Ferrocarril y al personal del mismo, por su colaboración y apoyo diario para que nuestro Rastrillo pudiera llevarse a cabo en las mejores condiciones.



A todos/as ellos/as muchas gracias por el apoyo recibido y nos volveremos a encontrar el año que viene



El día a día de Aenfipa

Asociación de Enfermos de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica del Principado de Asturias

Cada mañana de lunes, Aenfipa abre sus puertas y comienza su actividad. Desde bien, temprano un grupo de personas, la mayoría mujeres, se acercan a las sedes de nuestra asociación en Oviedo, Gijón, Avilés y Mieres, en busca de actividades y a veces consuelo.



Actividad de Aenfipa.

Ofreceamos varias en las diferentes sedes: **psicología individual, talleres grupales de gestión emocional, mindfulness, fisioterapia individual, ejercicio físico dirigido, yoga, baileterapia, talasoterapia, actividad acuática** y todos aquellos **talleres, charlas o información** que va surgiendo.

Pero la labor principal de cada día, es nuestra acogida. Desde la primera llamada, que **Alicia** nuestra Presidenta o **Natalia** atienden en un teléfono, que nunca para de sonar, concertando una cita, a esa primera entrevista, llegan personas, a menudo desesperadas, que han intentado sobrellevar la Fibromialgia o el Síndrome de Fatiga Crónica, o incluso ambas a la vez y que se ven desbordadas.

Las patologías que nos afectan, son enfermedades duras, que además de padecer, a menudo tenemos que justificar, en nuestro trabajo, en nuestra familia e incluso a veces, ante los profesionales sanitarios.

Madres o padres de familia, trabajadores incansables que de repente, empiezan a sentirse enfermos, no pueden con su trabajo, a los que levantarse cada día se les hace imposible. Con problemas de sueño, digestivos, de ansiedad, ataques de pánico, dolor constante, fatiga

crónica, migrañas y un largo etcétera de síntomas que nos acompaña día a día, 24 horas y 365 días al año.

A todo esto le añadimos los graves problemas cognitivos que nos afectan, no encuentras las palabras, no puedes concentrarte, a veces leer un párrafo y entenderlo es una tarea imposible, es difícil incluso, mantener el hilo de una conversación.

Así llegan nuestros socios a Aenfipa. Cuando tras esta primera entrevista, **Alicia y Natalia**, les dan sus recomendaciones, la perfecta maquinaria de la asociación se pone en marcha y empezamos a trabajar codo con codo, para ayudar a esa persona y a menudo a los familiares que le acompañan.

Lo primero, fisioterapia. **Susana y Laura**, se ponen en contacto con ellos para fijar una cita, si la persona quiere también se le da cita para andulación y si precisa de apoyo psicológico **Iván y Julia**, les echarán una mano.

No hay mejor equipo, todo funciona como un engranaje perfecto.

Y cuando has visto entrar el primer día, a una persona abatida, moralmente hundida, cansada de luchar, de entregar la vida, sólo por vivir, y tras varios meses



Charla en Avilés.

acudiendo varias veces por semana, de repente te das cuenta, que esa persona ha trabajado para seguir adelante, que la asociación ha cumplido su papel, que se relaciona con muchos otros afectados, que ha recuperado su vida, vuelto a salir, ha aprendido a dosificar su energía con varios periodos de descanso al día para no agotarse, hace ejercicio en la medida de sus posibilidades, y su cara ha cambiado.

De aquellas lágrimas que resbalaban por su cara sin esfuerzo, hoy hay una GRAN LUCHADORA, la mejor guerrera, que sonríe y vive, despacito, pero vive cada día, disfrutando de las pequeñas cosas.

Entonces, sabes, que todo está bien, que algo hemos hecho bien para que todo funcione. Que aunque trabajemos mil horas, proyectemos mil subvenciones, nos agotemos en mil ferias y realicemos mil actividades para poder pagar todo esto, ha merecido la pena.

Y como cada día, Alicia, Espe, Natalia, Susana, Laura, Julia e Iván, nos vamos a la cama agotados, con la gratificante sensación de haber realizado un buen trabajo.

Hace un año que nos dejó nuestro presidente, Benjamín Álvarez

Ese 13 de noviembre, de repente nuestro corazón se estremeció y nuestra vida se detuvo, su muerte dejó el vacío más inmenso, la oscuridad, el silencio, el alma hecha jirones y la soledad más espantosa.

Esa muerte que niega las esperanzas, las alternativas y deja los planes incompletos, esa, tu muerte que pensé que acabaría conmigo.

Entonces levanté la vista y pude ver en la mirada de nuestros hijos, inseguridad, miedo y tristeza. En ese momento decidí continuar con toda mi fuerza, por ti, por mí y sobre todo por ellos, nuestros hijos.

Me propuse vivir y os aseguro que no fue fácil, quería dar ejemplo a Pablo y a Oscar, nuestros peques, demostrarme a mí misma de lo que podía ser capaz yo sola y descubrí que no estaba sola.

HOY QUIERO DAR LAS GRACIAS a mis amigas Patri, Leo y Adri, por su apoyo incondicional, a mis familiares por darme tanto cariño.



A tus compañeros de ACCIONA Y CC.OO, por su respaldo y afecto.

Y a APACI, nuestra otra familia, a la Junta Directiva, Ana, Loli, Ángela y Amaya que cerraron filas en torno a mí y mis hijos, ofreciéndome ayuda sin reservas, a nuestras trabajadoras sociales Helga, Natalia y Cristina por su discreción y lealtad, a nuestras psicólogas Mari, Roció y Patricia por su respeto y comprensión y a las familias que formáis APACI, por devolvernos tanta ternura.

A los Profesionales Sanitarios a las Empresas, Fundaciones, COCEMFE y sus asociaciones, Entidades Bancarias, Grupos Políticos y Medios de Comunicación y tantos otros, a todos y cada uno de vosotros, por vuestras muestras y



mensajes de apoyo, detrás de las entidades que representáis estáis vosotros y vosotras, las personas.



Me habéis ayudado a construir para mis hijos y para mí, las tres efes, FUERZA, FIRMEZA Y FE. Gracias en nombre de Benjamín, Pablo, Oscar y yo.

Juana Jara



poliorotos
ORTOPEDIA

Especialistas en bienestar

AVILÉS/GIJÓN/LUARCA www.poliorotos.com



REPSOL VIMOIL, S.A.
Grupo Vda Martínez Laviada
Distribuidor Oficial
Gasóleos REPSOL
985168500 - 985220088

Difusión del Síndrome de noonan

Cuento "Una Vida Diferente"



"Una vida diferente" es un proyecto hecho realidad a favor del Síndrome de Noonan, enfermedad poco frecuente que padece un recién nacido de cada 2.500, que deriva en diversas patologías, limitaciones y peculiaridades que dificultan la vida de las personas que la padecen.

Sheila Martín es la autora del cuento solidario *"Una vida diferente"*, es una chica afectada de Síndrome de Noonan diagnosticada con 28 años, que luchó desde su nacimiento por vivir y por superar el día a día de lo que supone ser diferente en todos los ámbitos de la sociedad. Ella misma en Pamplona, su ciudad natal, ofrece charlas en los centros educativos, complementarias a "Una Vida Diferente".

Con esta publicación nos demuestra las capacidades que se pueden desarrollar, nos abre su corazón haciendo de sus sentimientos, un hermoso relato para que los más pequeños vean lo positivo de ser diferente y se sensibilicen con este tipo de patologías.

El resto de relatos personales que completan la publicación, son fruto de la ilusión y colaboración de la familia Síndrome Noonan de España para dar a conocer este *"Síndrome, tan común como desconocido"*.

TRABAJANDO en los coles por la integración

Exposición educativa "una vida diferente"



Un expo-cuento es una exposición física que partiendo de un relato, con sus textos e imágenes, muestra a través de cuadros, la publicación.

Es un recurso de la **Asociación Síndrome de Noonan Asturias**, subvencionado en la parte material por la Funda-



GRUPO TAPIA

Tel. 985 21 29 56
www.grupotapia.com



SEGURIDAD Y
TELECOMUNICACIONES



**CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO
APTA, S.L.**

Fábrica 1 (Oficinas Generales)
Carretera Piles-Infanzón, s/n 33203 Gijón (Asturias)
Telf. 985 331 900 - Fax. 985 332 057

Fábrica 2
Polígono Industrial Nº 3 - Roces - 33211 Gijón (Asturias)
Telf. 985 168 317 - Fax. 985 167 241



APTA S.L.
CENTRO ESPECIAL DE EMPLEO

e-mail: apta@ceeapta.com - www.ceeapta.com

ción Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón, y apoyado por la Fundación municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular del Ayuntamiento de Gijón, quien lleva a cabo la gestión y logística del expo-cuento dentro de su oferta de Actividades complementarias escolares "Guía de programas educativos". Dicha exposición rota bajo solicitud, dirigido principalmente a centros de educación de infantil-primaria y bibliotecas de Gijón.

Un expo-cuento es una exposición física que partiendo de un relato, con sus textos e imágenes, muestra a través de cuadros, la publicación.

La actividad principal parte de la visita del alumnado a la propia exposición física que se instalará en el colegio peticionario, previa narración en el aula del cuento "Una vida diferente" haciendo especial hincapié en mostrar "las diferencias" como algo positivo de peculiaridad en cada individuo que nos hace singulares y "especiales" para trabajar la afirmación de que TODOS somos diferentes.

Se proponen varias actividades complementarias a realizar por el propio profesorado dentro el aula, a efectos de trabajar "lo diferente" como proyecto de sensibilización e integración. Estas propuestas incluyen actividades de expresión corporal, conversacional, plástica, escrita... trabajando el respeto, la empatía y la diversidad.

La Asociación Síndrome de Noonan Asturias, en colaboración con *Puppy's Narraciones* pone a disposición de los centros que así lo soliciten, una sesión animada de cuenta cuentos para complementar la actividad.

Para ampliar Información pueden visitar nuestra web www.noonanasturias.com y consultar nuestros proyectos, o accediendo a la Guía Educativa 2018 de la Fundación municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular del Ayuntamiento de Gijón.

Las SOLICITUDES se realizarán en la Fundación municipal de Cultura, Educación y Universidad Popular del Ayuntamiento de Gijón mediante correo electrónico dirigido a:

educacion.fmc@gijon.es o en
el teléfono 985 181 048

Especificando si desea la sesión de cuentacuento.



celnorte
PRODUCTOS, ARTICULOS Y MAQUINARIA
DE HIGIENE Y LIMPIEZA

Avda. de la Laminación, 3
Tremañes. 33211 GIJÓN
Telf./Fax: 985 311 701
celnorte@celnorte.com

www.celnorte.com

Para oír bien



AUDIOLOGIA
SUAREZ BASCARAN

30 Años de experiencia

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

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

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



BADA

Servicios de parafarmacia
Servicios de estética personalizada
Servicios de ortopedia y podología
Servicios externos



Avda. del Llano, 57. Gijón ☎ 985 39 94 11 ✉ arancha@farmaciabada.com



GRUPO itma

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

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

1ª EMPRESA ASTURIANA DEL SECTOR

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



prias
PROYECTOS INDUSTRIALES, SL

INSTALACIONES INDUSTRIALES • FRÍO INDUSTRIAL • MANTENIMIENTOS INTEGRALES
SALAS DE CALDERAS • AIRE ACONDICIONADO • CALEFACCIÓN • DETECCIÓN
Y EXTINCIÓN DE INCENDIOS • LIMPIEZA DE TORRES DE REFRIGERACIÓN • LEGIONELLA

C/ Max Planck, 489. Polígono de Rocas, 3. 33211-GIJÓN
Tel. 985 16 85 29 - 609 908 646 - Fax 98 5168530 - administracion@prias.org - www.prias.es



OLMAR
GRUPOOLMAR

P.I. SOMONTE III. C/ Nicolás Redondo Urbieta, 330. 33393 Gijón (Asturias)
TJ 985 32 17 00 - FaxJ 985 32 38 31 - www.olmar.com - info@olmar.com



Héctor Moro (izda.) realizó 600 km durante el evento.

Pedaladas Solidarias

Viene siendo habitual la colaboración de un gran deportista asturiano con nuestra asociación.

En esta ocasión, nuestro querido Héctor Moro, aprovechó el primero de mayo para realizar uno de sus retos con el objetivo de recaudar fondos a favor de la fibrosis quística. Reto que consistió en hacer un nuevo tramo de los 15.052 km totales, que se había propuesto realizar a principio de año sobre

un rodillo 'Bkool', en este caso, se hizo en la sidrería El Escalón, a los que también estamos muy agradecidos por ceder el espacio para llevar a cabo el reto. Comenzó a pedalear a las 10 de la mañana y tras casi nueve horas después, Héctor se bajaba de la bici con algo más de 600 km recorridos. ¡Gracias!

CONCENTRACIÓN POR EL ORKAMBI

El día 8 de septiembre, coincidiendo con el día mundial de la Fibrosis Quística, tuvo lugar en Madrid, una concentración convocada por la Federación Nacional Española de Fibrosis Quística. Una concentración en la que todas las Asociaciones teníamos el deber de ir por la lucha de los derechos de las personas con fibrosis quística.

El ministerio de sanidad rechaza la financiación del ORKAMBI y mientras tanto, cientos de personas afectadas con la mutación F508D, una de las más frecuentes, se ven privadas del medicamento que les ayudaría a mejorar significativamente su calidad de vida; solo unos pocos son seleccionados por la farmacéutica para administrarles el medicamento de manera compasiva.

Por ello, desde la Asociación Asturiana, en la madrugada del sábado 8, bajamos en dos coches dirección Madrid para unirnos a los demás compañeros de las diferentes Asociaciones para luchar por nuestros derechos.

Institutos llenos de solidaridad

El pasado 9 de junio, para poner fin al curso 2017-2018, los alumnos y profesores del IES Ramón Areces, del concejo vecino, en Grado, tuvieron la idea de celebrar el musical del Rey León, destinando los fondos recaudados, íntegramente a nuestra Asociación.



Donación del IES Ramón Areces (Grado).

Cada año realizan una musical, con una duración de 80 minutos, en la que se cobra una cantidad simbólica por la entrada y eligen siempre una organización benéfica para donarles la recaudación, este año, han elegido nuestra asociación para hacer tal donación, por lo que les estamos enormemente agradecidos.



Concentración en Madrid que exige la financiación del Orkabi.



FORMACIÓN ONLINE. TODOS SON VENTAJAS

Flexibilidad horaria. Facilidad de acceso, sin desplazamientos.
Gran oferta de estudios (WordPress, Photoshop, SEO, PrestaShop, Office...).

Amplía tus conocimientos en las TIC.

En febrero 2019, nueva convocatoria de cursos **GRATUITA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

Inscríbete en www.capacityformacion.es
para recibir toda la información, fecha de inicio, cursos disponibles...

Capacity Formación es un proyecto

Acción formativa PATROCINADA por



COCEMFE
Asturias



Obra Social "la Caixa"

I Carrera Solidaria para la Investigación de Chiari



Izda.: Presentación de la carrera en el Club de Prensa Asturiana. Dcha.: Participantes en la carrera.

ChySPA hace suyo el lema "*La Investigación es nuestra esperanza*" concedores de que la investigación científica es el medio para dar respuestas y avanzar en el conocimiento de la malformación de Chiari tipo I. Porque debemos trabajar el presente para conseguir un mejor futuro, organizamos la I Carrera Solidaria para la Investigación de Chiari.

Realizamos la presentación de dicha carrera en el Club de Prensa Asturiana el miércoles 26 de septiembre, acompañándonos en la mesa de ponencias, la Dra. Inés Hernando Acero, responsable de Genética Clínica del HUCA, en su exposición evidenció el reto de la genética en las Enfermedades Raras.

José García Méndez, representante de la Asociación Deportiva de Medal, presentó el circuito de la carrera y categorías.

Asimismo, clausuró el acto Rosana González Fernández, teniente de alcalde del Ayuntamiento de Coaña. El 29 de septiembre se desarrolló la I Carrera Solidaria para la Investigación de Chiari con el apoyo inestimable en la organización de la Asociación Deportiva de Medal y patrocinadores que han colaborado de forma desinteresada en el avituallamiento, publicidad, etc. Sin su apoyo nuestro proyecto no se habría hecho realidad.

Un día espléndido, acompañé a todos los participantes: clubes de atletismo, corredores, caminantes y dorsales cero.

Todos han contribuido a la recaudación de fondos para impulsar la investigación en el Instituto de Recerca (VHIR) Vall d'Hebrón.

- Instalaciones habilitadas

- Descuentos especiales





BUCODENT
odontología, podología y fisioterapia

985 32 02 31
Avenida Juan Carlos I, 7 GIJÓN

policlinicabuodent.es



CERQUISA

ANTIÁCIDOS Y REFRACTARIOS, S.L.

PRODUCTOS REFRACTARIOS

- Hormigones, Masas, Morteros en calidades: Aluminosa, Aislante, Básico, Especial, etc.
- Fabricación Piezas Preformadas: Bóvedas, Quemadores, Placas, Cilindros, etc.
- Trabajos de Montaje con Mano de Obra Especializada. Mantenimiento de Instalaciones.

PAVIMENTOS Y REVESTIMIENTOS ANTIÁCIDOS - IMPERMEABILIZACIONES

- Pavimentos Continuos de Resinas Epoxi, Autonivelantes, Cuarzo Color, Multicapa, Poliuretano, Metacrilato, Elásticos de Caucho, etc.
- Pavimentos con Losetas Antiácidos (Industria Alimentaria)
- Impermeabilizaciones: Cubiertas, Depósitos, Fosos, Terrazas, etc.
- SECTORES: Industrial-Alimentario-Parking-Guarderías-Parques Infantiles ...



Polígono Silvota. Plaza del Sueve, 84. 33192 - Llanera (Asturias)

Tel: 985 980 792 / Fax: 985 980 338 / e-mail: cerquisa@cerquisa.com

www.cerquisa.com

Proyecto dibujando la enfermedad

Uno de los principales objetivos de nuestra asociación es mantener informados a las personas afectadas, a la vez que sensibilizar a la sociedad sobre el Chiari y la Siringomielia y la problemática que provoca la persona enferma y sus familiares.



Charla coloquio C.S.Universitarios de Avilés.

Por ello nace el proyecto FEDER "dibujando la enfermedad" consistente en la elaboración de un material de difusión en formato cómic, con viñetas atrayentes que da respuestas a las preguntas más frecuentes que se hace la persona afectada.

La divulgación del nuevo material se realiza a través de tres charlas informativas en el tercer trimestre del presente año.

La PRIMERA CHARLA se realizó el 19 de septiembre en el Centro de Servicios Universitarios de Avilés, con la colaboración de **Andrés Mayor** coordinador de FEDER en Asturias y el Neurocirujano **José M^a Torres Campa Santamarina**, que realizó una ponencia en relación al diagnóstico de Chiari y el

tratamiento quirúrgico. Posteriormente **Dulce González**, presidenta de ChySPA, presentó el cómic *¿Qué es el Chiari?* donde viñeta a viñeta se mostró todo el contenido.

La SEGUNDA CHARLA se realizó en la Biblioteca Pública Jovellanos de Gijón, el jueves 25 de octubre, repitiendo el mismo formato con la variante de la ponencia de **José Manuel Fernández Vega**, médico de Atención Primaria del Centro de Salud de Pumarín de Oviedo.

En su ponencia planteó la problemática que rodea al enfermo y la ansiedad que produce a la persona afectada el peregrinaje de consulta en consulta sin obtener un diagnóstico correcto.

Seguimos trabajando para preparar nuestra tercera charla de divulgación en el mes de Noviembre.

Javier Blanco
Clínica Dental

ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD
TODOS LOS SERVICIOS SE PUEDEN
REALIZAR CON SEDACIÓN CONSCIENTE
FINANCIACIÓN SIN INTERESES

C/ Pérez de la Sala, 22 bajo. 33007 Oviedo

Tlfs. 985 96 61 68 / 985 25 76 27. www.clinicablanco.es



Síguenos en



Clínica Dental Javier Blanco



I Encuentro Saludable en Felechosa

El pasado 28 de junio hemos disfrutado de nuestra **Jornada Saludable**, con una pequeña ruta por la senda verde Foyoso, dirigiéndonos a El Molín de Peón, donde se encuentra un antiguo molino restaurado y convertido en Centro de Alevinaje, allí nos explicaron todo el proceso (vivero de truchas), a la vuelta ya un poco cansados aprovechamos a descansar con un Taller de Cocina que nos realizó nuestra Nutricionista Patricia. Comimos todos juntos y luego a relajarnos al Spa.

UNA JORNADA COMPLETITA.



II Feria Deporte y Salud de Mieres



Como el año pasado, hemos participado en la **Feria de deporte y salud de Mieres** aprovechando el escaparate que nos ofrecen para seguir concienciando y sensibilizando a la población sobre la necesidad de la donación de órganos.

Gracias al trabajo de la Asociación, en conjunto con las distintas entidades y administraciones, el número de donaciones aumenta año a año, se ha ayudado a los/as enfermos/as y a los familiares, a asumir la enfermedad y a aprender a vivir con ella, mejorando de esta forma su calidad de vida, cubriendo así los principales objetivos de la Asociación, tal y como recogen nuestros estatutos.



"Damos las gracias a los donantes y sus familiares por permitir que el año 2017 salieron de la lista de espera 70 pacientes que comienzan con una nueva vida gracias a la solidaridad".



FIDMA Gijón

Desde la Asociación vemos de vital importancia hacer difusión de la necesidad de concienciar a la población sobre la donación de órganos.

Por eso como cada año hemos estado con un stand informativo en FIDMA (Feria Internacional de muestras de Asturias), donde hemos realizado **482 carnets de donante**, así como dado información sobre la enfermedad renal.

Gymkana Fotográfica

El 30 de septiembre llevamos a cabo un proyecto divertido e interesante que llevó por nombre "Movilízaté" con tu móvil.



Se trató de una Gymkana fotográfica, una jornada en la que las personas con hemofilia aprendieron a hacer un buen uso del teléfono móvil y conocieron las posibilidades que ofrece el teléfono móvil para hacer fotografías. El objetivo general fue incorporar la fotografía como un hábito más para cuidar de la salud de las personas con hemofilia (enfermedad crónica

Trabajaron juntos, niños, adultos, y voluntarios de Fundación Telefónica, para aprender de una manera divertida y amena a hacer fotos chulas, bien encuadradas, bien enfocadas.

que supone un déficit en alguno de los factores de coagulación). En esta enfer-

medad es frecuente tener muchos hematomas, por lo que resulta útil tomar fotos de los mismos para ver su evolución e informar a los profesionales sanitarios (fundamentalmente hematólogos y fisioterapeutas). El teléfono móvil tiene también la ventaja de poder enviárselas sin desplazarse, con lo que se ahorra tiempo y en muchos se evitan desplazamientos innecesarios.

Se trabajó en equipo, y se aprendieron conceptos básicos de la composición fotográfica, trucos para tomar una buena foto, fue un día de risas, complicidad, y colaboración.

A través de la gymkana fotográfica se visitaron lugares de nuestra ciudad, resolviendo enigmas y se superaron diferentes pruebas fotográficas. Trabajaron juntos, niños, adultos, y voluntarios de Fundación Telefónica, para aprender de una manera divertida y amena a hacer fotos chulas, bien encuadradas, bien enfocadas. Se buscó conjugar el ingenio, la lógica, el reparto de tareas y el trabajo en equipo para ir realizando las diferentes pruebas de la gymkana.

I Campeonato de Pádel Solidario



El fin de semana del 26 de Octubre se disputó en La Fresneda el I Campeonato de Pádel Solidario a favor de la Asociación de Hemofilia de Asturias. Contamos con 120 participantes y el apoyo de grandes firmas como *Caja Rural, Fuensanta, Civitas Gestión, Sidra Menéndez, Clínicas Farma, Moscovitas Rialto, National Nederlanders*.

Fue un fin de semana divertido y deportivo que finalizó con la entrega de Trofeos y un vino español. Dada la buena acogida y la gran implicación



de los participantes el año que viene repetiremos. **GRACIAS A TODOS POR VUESTRA COLABORACIÓN.**

El Instituto de Neurociencias

logra **300.000 euros** de financiación para
su ensayo contra la ELA



Salvador Martínez.

El Instituto de Salud Carlos III ha aprobado la financiación para llevar a cabo la segunda fase de un ensayo pionero de terapia celular con el que el Instituto de Neurociencias de Alicante persigue frenar los efectos de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA).

Aunque la solicitud que presentó a la presente convocatoria este centro mixto de la Universidad Miguel Hernández (UMH) y el Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) era de aproximadamente medio millón de euros, la ayuda aprobada por el organismo estatal -que sufraga ensayos clínicos sin fines comerciales- ha sido de 309.100 euros.

No obstante, según reconocía el director del Instituto de Neurociencias y responsable del ensayo, **Salvador Martínez**, «*esto nos anima a seguir adelante y a solicitar los permisos a la Agencia Española del Medicamento, imprescindibles ya que todo ensayo clínico debe estar validado por este*

organismo para ser aplicado en humanos».

Martínez aseguró que continuarán con el programa previsto inicialmente, ajustándose al presupuesto o buscando nuevas líneas de inversión complementarias.

La terapia en la que Martínez y su equipo, compuesto por una decena de investigadores, trabajan desde hace dos décadas, consiste en la inyección intramuscular de células madre de la médula ósea del propio paciente.

El primer ensayo en laboratorio se llevó a cabo en un modelo animal y durante la

Fase Clínica 1 probaron durante un año con una veintena de pacientes de ELA, «obteniendo resultados muy esperanzadores», según Martínez.

Durante esta Fase Clínica 2, que se llevaría a cabo durante tres años en el Hospital General de Alicante, Hospital de San Juan y Virgen de la Arrixaca, de Murcia, los investigadores pretenden tratar a un centenar de pacientes con el mismo método para demostrar definitivamente que es una terapia «elegible» y que produce un beneficio. **En caso de éxito, permitiría ampliar el tratamiento a los 900 nuevos pacientes de ELA que se diagnostican cada año en España, con el fin de detener la parálisis progresiva de los músculos.**

El fin último de este estudio es detener el progresivo deterioro del aparato motor, que acaba causando la muerte del paciente. En concreto, estas se trasplantarían al músculo tibial, situado delante de la espinilla y que sirve para levantar el pie; y también en los de la mano, donde la pérdida de fuerza en la enfermedad es clínicamente muy evidente. Las células madre adultas de la médula ósea actúan como protectoras y evitan la muerte de las neuronas motoras (llamadas motoneuronas al ser las responsables del movimiento de los músculos), con el añadido de que no hay rechazo porque las células trasplantadas provienen del propio paciente.



Este proyecto científico ha sido ampliamente respaldado por la sociedad, como lo refleja que el pasado mayo sumara 627.000 firmas, que se presentaron en el Congreso de los Diputados para exigir que se dotara de recursos al Neurociencias.

La primera fase de investigación básica también fue financiada durante años por programas del Gobierno de España, la UE y la Red Española de Terapia Celular, así como por donativos de fundaciones como Diógenes y Rotary Illice.

La ELA también afecta a la mente

La Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) también daña las mentes de los pacientes que sufren de la enfermedad, a pesar de la creencia tradicional de que no era así, revela un estudio reciente.

De hecho, en las etapas avanzadas de la ELA, los pacientes experimentan un declive en sus habilidades de pensamiento y lenguaje, informan los investigadores.

"Este es el primer estudio que ha mostrado que hay cambios en la cognición y en la conducta en las etapas más tempranas de la ELA, y que los pacientes se ven cada vez más afectados en las etapas más avanzadas de la enfermedad", aseguró la investigadora principal, Sharon Abrahams, profesora de psicología en la Universidad de Edimburgo, en Escocia.

"En la etapa final de la enfermedad, solo una proporción muy baja de pacientes (un 20 por ciento) están libres de cambios cognitivos o conductuales", aseguró Abrahams.

Los cambios cognitivos incluyen dificultades con las funciones ejecutivas superiores, por ejemplo problemas con la planificación, la atención, la organización, la toma de decisiones, y dificultades con la cognición social y el lenguaje, mostraron los hallazgos del estudio. "Los cambios en la conducta incluyen apatía y desinhibición".



En el estudio, Abrahams y sus colaboradores compararon a 161 personas con ELA con 80 personas que no tenían la enfermedad. Todos los participantes tomaron pruebas de las habilidades de pensamiento, y se preguntó a los participantes o a sus cuidadores sobre los síntomas, como la apatía y la pérdida de compasión o empatía. Las personas con ELA tuvieron unas puntuaciones más bajas que las que no sufrían de la enfermedad en todas las pruebas de pensamiento, excepto en la capacidad visual-espacial, la cual se sabe que la ELA no afecta.

"Este es el primer estudio que ha mostrado que hay cambios en la cognición y en la conducta en las etapas más tempranas de la ELA, y que los pacientes se ven cada vez más afectados en las etapas más avanzadas de la enfermedad".

Los hallazgos aparecen en la edición en línea del 12 de Septiembre de la revista *Neurology*.

www.latabernadelpiano.es
restaurante@latabernadelpiano.es

PREVINSIA

SERVICIOS DE SEGURIDAD Y RESCATE
ELABORACIÓN DE PLANES DE AUTOPROTECCIÓN
PROYECTOS E INSTALACIONES DE SEÑALIZACIÓN
FORMACIÓN EN EMERGENCIAS, GWO, TELCO, SEGURIDAD MARÍTIMA

SIMULACROS
CAMPOS DE PRÁCTICAS
BOMBEROS DE EMPRESA
UNIDADES MÓVILES DE FORMACIÓN

GWO

Pol. Ind. Riñón 18 nave 27-306, 33820 Langres - Asturias Tel: +34 985 260 527 Fax: +34 985 260 528 previnsa@previnsa.com www.previnsa.com

#DELAMANO15N#

Continuidad de actividades desde los neuromusculares

¡ASEMPA muévase! y ¡ASEMPA p'lante! Entre estas frases está el debate para nuestra próxima acción y proyecto.

- **Darnos a conocer**, a través de los medios de comunicación, ya que somos una entidad pequeña y por lo tanto aún desconocida para muchas familias y profesionales.
- **Continuar con la exposición de los objetos de manualidades en los mercadillos** puntuales o en el mercadillo permanente en la sede de Gijón.
- **Trabajo en red con otras asociaciones**, compartiendo conocimientos, buscando respuestas, mejorando las actuaciones.
- **Búsqueda de financiación** para los programas de rehabilitación integral.
- **Apoyo a la campaña de la federación Asem**, para celebrar el día 15 de Noviembre, día nacional de las enfermedades Neuromusculares. Campaña de visibilidad **#DELAMANO15N#**, donde puedes subir fotos con las manos unidas.

Sentimos ser repetitivos, pero muchos ya sabéis el esfuerzo y dedicación que ello conlleva. Son horas de trabajo, cubriendo impresos, redactando ideas, objetivos y resultados. Son horas cuadrando números, transcribiendo datos y cerrando contactos. Con esto, concluyo que la sensación de "ser esclavos del papel", se hace cada vez mayor.

En estos últimos años, en la era digital, aparece la "sede electrónica" a veces, al menos nos evitamos largas colas y desplazamientos innecesarios, pero el tiempo dedicado al papel, es mayor al que podemos dedicar a prestar una atención personal y de calidad a cada una de las familias, socios o colaboradores que se acercan por ASEMPA.



Feria Salud en Castrillón (Judith Busquet y Carmen Peinado) en el Centro Cultural Valey.

El tiempo pasa y vamos viviendo y conviviendo con sucesos como en las buenas familias. Ausencias importantes en asociaciones afines, enfermedades y circunstancias que limitan la vida diaria, como ha sido el caso de mi compañera Gloria, a la que se la echa de menos. A veces frenas de repente y reflexionas si vas por el buen camino en la gestión, pero la continuidad de actividades que necesitan los socios nos hace estar despiertos, en alerta y en constante movimiento.

Dejamos una imagen de una actividad realizada durante estos últimos meses en ASEMPA, con el fin de hacernos visibles y mantenernos vivos y activos, como visitas a los medios de comunicación, o sesión fotográfica para nuestro calendario etc.

Esperamos que el 2019, sea un buen año para todos/as vosotros/as, no sólo porque os toque "un pellizco" en la lotería, sino por haber ido logrando mejoras en derechos, mejoras en accesibilidad y conseguir ser mejores personas. Estamos seguros que los pequeños logros, por muy pequeños que sean siempre significan un avance en esta sociedad en la que vivimos.

Siempre nos gusta terminar haciendo una mención especial a los colaboradores y así lo haremos. Pero en esta ocasión hago mención especial a cada una de las personas que están en ASEMPA, cada

uno de vosotros, con vuestro carácter, vuestro esfuerzo diario y vuestra constancia, os hacéis especiales. A cada cuidador principal, porque siempre estáis ahí, 24 horas los 365 días al año. Destaco la implicación del resto de la familia, que siempre apoya en muchos momentos para lograr el equilibrio en el hogar.

Y ahora sí, agradecemos a cada una de las personas que nos apoya en el día a día para darnos impulso, pero también por la comunicación de los profesionales para que la información fluya y llegue a las personas que desconocen la labor de las entidades sociales. Se podrán realizar más cosas y mejores, os animamos a participar en lo social, seguro que vuestra labor consigue muchos frutos.

Agradecemos a las Entidades y Organismo que confían en lo social y nos dan una oportunidad de mejorar, cambiar o hacer acciones por y para las personas, en concreto para nuestro colectivo neuromuscular (Consejerías, Ayuntamientos, Federasem, COCEMFE Asturias, Fundación Alimerka, Héctor Moro, Club Rotario y cada uno/a de vosotros/as, sin dejar de mencionar a nuestros voluntarios que siempre reforzáis. Cada grano de arena sirve para hacer una gran montaña, por eso seguiremos seguir sumando, te necesitamos, os necesitamos... ¡Gracias y adelante!

Beatriz Vázquez González,
Trabajadora social ASEMPA

Vida handfree

Me levanto, me doy una ducha y, mientras desayuno, repaso mis mensajes de WhatsApp en el teléfono móvil. Hago una llamada a un amigo, que me pide que le envíe un mail con las fotos de la fiesta del fin de semana pasado. Me arreglo y salgo a la calle.

De esta manera podría comenzar el día de la gran mayoría de las personas, pero, ¿cuántas de estas acciones podrías realizar si no fueras capaz de mover brazos y manos? A esto es a lo que se enfrenta una persona que padece una enfermedad neuromuscular avanzada.

Para algunas de las actividades anteriores probablemente necesitaremos la ayuda de terceras personas pero, gracias a las nuevas tecnologías y utilizando un poco el ingenio, nos apañaremos para repasar nuestros mensajes, hacer llamadas y enviar mails de manera autónoma.

Los teléfonos móviles actuales traen incorporadas ayudas de accesibilidad pero en ocasiones no son suficientes. En el mercado existen sistemas que también nos pueden ayudar a su manejo. Un ejemplo es el dispositivo **Mouse4all**, el cual, conectado a nuestro terminal, se puede manejar por medio de un pulsador que podemos activar con la cabeza o, haciendo un mínimo de fuerza, con un solo dedo. Su precio no es excesivo, pero si lo que buscas es una opción económica, no necesitas gastar nada, sólo tienes que entrar en Google Play y descargar **Voice Access**.



Este pequeño programa **asigna un número a cada una de las aplicaciones que tengas instalada en tu móvil o Tablet, así, simplemente diciendo el número correspondiente en voz alta podrás ir abriendo las apps que desees.** También permite dictar y enviar mensajes de WhatsApp, hacer actualizaciones en redes sociales como Facebook o Twitter, programar la agenda, hacer llamadas de voz, responderlas, etc. Además del sistema de números también puedes utilizar comandos de voz programados para diferentes acciones, con un poco de práctica y paciencia tendrás a tu teléfono móvil totalmente controlado sin mover un solo dedo.

Como todo tiene su lado negativo, en este caso es el **consumo de batería**. Si lo utilizas de continuo probablemente no conseguirás que tu dispositivo (tablet o móvil) llegue vivo al final del día. Pero, como para todo, para esto también hay una solución.



Existe una aplicación, que ocupa muy poquito, llamada **Pantalla Encendida** que impide, como su nombre indica, que nuestro móvil se desconecte, permitiendo encender sólo cuando lo necesitamos la aplicación de reconocimiento de voz, que consume mucha más batería.

Otro dispositivo muy útil para utilizar el teléfono sin necesidad de usar las manos es el **auricular bluetooth**. Una vez vinculado a tu terminal deberás ir al menú de respuesta de llamadas y configurarlo para que se descuelgue automáticamente después de dos tonos de llamada. El precio es muy variable,

los puedes encontrar desde 1€ hasta más de 100€, pero con unos 20€ puedes conseguir una buena calidad. La ventaja de este auricular, popularmente conocido como "pinganillo", si eres aficionado a la música, es que también puedes utilizarlo para escuchar tus canciones favoritas desde el móvil.

Algo a lo que tampoco tenemos que renunciar por tener una discapacidad es a controlar nuestro PC, que además nos será muy útil para hacer diversas tareas a través de Internet sin movernos de casa. Pues bien, para esto, el propio sistema operativo **Windows** contiene un **programa de reconocimiento de voz**. Lo encontraremos en las opciones de accesibilidad y lo único que necesitamos es empezar a entrenar su uso.

El programa es muy intuitivo, funciona a base de comandos de voz y también podemos utilizar el ratón por medio de una cuadrícula que divide la pantalla en celdas numeradas y nos permite ir a cualquier punto deseado.

Se puede realizar cualquier acción, seleccionar, arrastrar, abrir ventanas,..., En definitiva un completo uso de nuestro ordenador personal con la única ayuda de un micrófono.

Así que ahora ya no tenemos ninguna excusa para no formar parte del cyber mundo. ¡A disfrutar de la tecnología!

Mar Álvarez. Socia de ASEMPA

ENLACES PARA VISITAR
Mouse 4all
Voice Access
Pantalla encendida





Entrevista a...

Pilar Agüera Boves

Técnico de Accesibilidad del Ayto. de Oviedo

El Ayuntamiento de Oviedo ha dado un nuevo impulso al **Plan de Accesibilidad Municipal**, presentado en 2017, con la incorporación de **Pilar Agüera Boves** como **Técnico de Accesibilidad**. Con ese motivo entrevistamos a Pilar para conocer de cerca los distintos aspectos del mismo. Con su incorporación, Oviedo es el primer ayuntamiento que se dota de una figura profesional en ese campo.

P. ¿Podría explicarnos cómo ha sido el proceso de selección para su contratación? ¿Cuál es el perfil de este puesto concreto y de qué concejalía depende?

La convocatoria pública de selección se publicó en la Web de Ayuntamiento durante el mes de Diciembre del año 2017, y se realizó en base a los méritos laborales y formativos relacionados con la materia, accesibilidad. Siendo seleccionados 98 personas. Posteriormente se realizó una entrevista a todas las personas inscritas calificando sus respuestas a una serie de preguntas relacionadas con la accesibilidad y finalmente se realizó una media entre las dos pruebas.

Me sorprendió gratamente la entrevista, pues casi todas las personas cuando piensan en accesibilidad se les viene a la cabeza un perfil profesional de Arquitecto y/o Ingeniero, y fue durante la entrevista, cuando me di cuenta que el Ayuntamiento de Oviedo buscaba un perfil como el mío, con una visión transversal y con conocimiento sobre las personas. Soy Terapeuta Ocupacional (en adelante T.O) y aunque durante los últimos 10 años me he formado en accesibilidad. Los T.O.S de formación, tenemos una visión sobre las personas basada en sus habilidades funcionales, capacidades y necesidades, por lo que en éste puesto de trabajo me siento muy cómoda trabajando.

La Concejalía en la que ejerzo es la de Atención a las Personas e Igualdad, aunque es un puesto versátil y debe de trabajar de manera transversal para que su función sea efectiva con todas las áreas municipales.

"Las demandas que nos han trasladado desde el CERMI han sido recogidas e incorporadas ya al Plan de Accesibilidad Municipal,... una de ellas es el cambio de la terminología utilizada en las señales de las paradas de estacionamiento de vehículos de personas con movilidad reducida".

P. Desde CERMI Asturias se han mantenido reuniones en las que les han trasladado una serie de situaciones anómalas que ocurren en Oviedo referidas a la accesibilidad, tales como la sustitución del término "minusválido" por el de "discapacitado" en las señales de tráfico, la necesidad de un ascensor en el parking de la Escandallera, o un mayor control de las tarjetas de aparcamiento reservado para las personas con movilidad reducida, así como la sanción y retirada de tarjetas para las personas que hacen un uso inadecuado o falsifican las mismas. ¿Podría decirnos si se está trabajando en estas reivindicaciones?

Por supuesto una de las primeras acciones que he realizado ha sido contactar con el CERMI, pues el Plan ha sido elaborado dando respuesta a muchas de las demandas recogidas de los movimientos asociativos de personas con discapacidad del Ayuntamiento de Oviedo, y el CERMI es el comité que aglutina a muchas de éstas asociaciones, por lo que entiendo que éste plan debe seguir creciendo y avanzando con las personas con discapacidad.

Las demandas que nos han trasladado han sido recogidas e incorporadas ya al Plan, pues se trata de un Plan vivo y se encuentra en continua revisión y actualización. De las 35 medidas iniciales ya se han incorporado otras 4, y una de ellas es el cambio de la terminología utilizada en las señales de las paradas de estacionamiento de vehículos de personas con movilidad reducida.

P. En el Plan de accesibilidad del Oviedo de las Personas está previsto que la web municipal cuente también con un espacio de "Accesibilidad", donde se irán publicando buenas prácticas con personas mayores, personas con discapacidad, y documentación sobre esta materia, al tiempo que los ciudadanos y ciudadanas puedan enviar correos. ¿Puede comentarnos

en qué punto se encuentra este tema y cuál sería el procedimiento a seguir su ejecución.

Efectivamente, este apartado ya se ha habilitado, se encuentra en el apartado de Atención y Protección Social, y el objetivo es informar a la ciudadanía de las acciones que se están realizando a la vez que se realiza una labor de información, sensibilización y formación de temas concernientes al trato adecuado y buenas prácticas tanto hacia las personas mayores, personas con discapacidad y accesibilidad.

Igualmente, se ha habilitado un email accesibilidad@oviedo.es para contactar conmigo directamente y se está elaborando una ficha de solicitud de información y formación en materia de accesibilidad para que cualquier persona, entidad privada y/o pública pueda requerir de mis servicios como técnico de accesibilidad.

El plan de Accesibilidad Municipal tiene un cronograma y un presupuesto que abarca desde el año 2017 al 2021.

P. Dentro de este mismo plan de accesibilidad, el ayuntamiento contempla siete líneas de acción, todas ellas de gran importancia, ¿Cuenta el ayuntamiento con presupuesto económico suficiente para llevarlas a cabo? ¿Dará prioridad a unas acciones sobre otras?

El plan tiene un cronograma y un presupuesto que abarca desde el año 2017 al 2021, una de mis primeras actuaciones en el Ayuntamiento ha sido actualizar éste cronograma y sus presupuestos.

Inicialmente he comenzado con las actuaciones que ya se encontraban iniciadas, como ha sido la adquisición de bucles magnéticos para los registros municipales y he continuado con la realización de hojas de comunicación alternativa para los servicios de transportes, así como las medidas para comunicarse con mi persona a través de email y web, pues la comunicación con el Ayuntamiento es prioritario si queremos garantizar la participación de las personas en la comunidad y sociedad.

Las primeras actuaciones que se están desarrollando lógicamente son dentro de la Concejalía, pero el plan es transversal y las medidas incluyen desde la hostelería, cultura, ocio, educación e infraestructuras, entre otras.



Entre las demandas del CERMI figura la necesidad de un ascensor en el parking de la Escandallera.

COCEMFE Asturias exige que se **GARANTICE LA ACCESIBILIDAD** en los edificios de viviendas



COCEMFE Asturias reivindicó el pasado 28 de noviembre que se garantice la accesibilidad de todos los edificios de viviendas para poner fin a la situación de discriminación que atraviesan algunas personas con discapacidad que, sin haber cometido delito alguno, no pueden salir de sus casas por falta de accesibilidad.

“MI CASA NO ES MI CÁRCEL” es el lema con el que la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE) y sus entidades, entre ellas COCEMFE Asturias, han dado a conocer la campaña ‘#Arrestópolis’, en referencia a aquellos edificios donde la ausencia de accesibilidad obliga a las personas con discapacidad a permanecer encerradas en sus propias casas, en contra de su voluntad.

En este sentido, se celebraron concentraciones en 37 ciudades españolas para reclamar que se modifique la Ley de Propiedad Horizontal para eliminar la actual limitación económica de 12 mensualidades de gastos de la comunidad para que sea obligatorio realizar las reformas de accesibilidad, de la misma forma que las comunidades vecinales afrontan otras reformas ineludibles derivadas de las condiciones estructurales, la estanqueidad, la habitabilidad y la seguridad.

COCEMFE Asturias, eligió la concurrida Plaza del 6 de Agosto de Gijón, en su confluencia con la calle Corrida, para hacernos escuchar. La concentración contó con la presencia de alrededor de un centenar de personas, muchas de ellas con movilidad reducida, directamente afectadas por la falta de acce-

sibilidad, así como otras muchas que acudieron para solidarizarse y porque cualquiera puede verse afectado en algún momento de su vida, ya sea por discapacidad o por los mismos efectos del avance de la edad.

La concentración contó con la presencia de alrededor de un centenar de personas, muchas de ellas con movilidad reducida, directamente afectadas por la falta de accesibilidad.

La presidenta de COCEMFE Asturias, *Mónica Oviedo*, junto a los integrantes del Comité Ejecutivo, *Segifredo Lena* y *Laura Martínez*, se dirigieron al público asistente para explicar el motivo de la concentración y expresar nuestras reivindicaciones. También lo hizo la Concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Gijón, *Eva Illán*, que nos acompañó a lo largo de todo el acto. En su intervención, Mónica Oviedo subrayó la necesidad y la importancia de que se garanticen los derechos de las personas con discapacidad física y orgánica.

Anany Hayn, usuaria en silla de ruedas tuvo que dejar su piso por no poder usarla en el ascensor.





#MicasaNOesmicárcel

Entre esos derechos, continuó, el de una vivienda digna es fundamental, imprescindible para poder llevar una vida normalizada, de la misma manera que es necesario garantizar el derecho a la movilidad, es decir, a que tú puedas salir y entrar de tu casa de forma autónoma e independiente.

Necesitamos una casa en la que vivir y necesitamos poder salir y entrar en ella por nosotros mismos, porque, de esta manera, tendremos la posibilidad de acceder a nuestro derecho al trabajo, a nuestro derecho a la educación y, no menos importante, nuestro derecho al ocio.



Laura Martínez, en la lectura del Manifiesto.

Por ello, la presidenta de COCEMFE Asturias quiso dar las gracias a la concejala de Bienestar Social y a todos los grupos municipales, al igual que se congratuló por la presencia solidaria de representantes de algún grupo parlamentario. "Pretendemos, manifestó Mónica Oviedo, sensibilizar a los organismos públicos y a la sociedad en general ante el acuciante problema de la existencia de tantas personas con discapacidad encerradas de por vida en sus viviendas".

En este sentido, pedimos a los poderes del Estado que trabajen en pro de las personas con discapacidad y lleven a cabo las acciones necesarias para que ninguna persona se vea en la tesitura

**Únete
a Lacera!**

Envíanos tu currículum

902 190 090 | lacera@lacera.es | www.lacera.es



Menos de un 1% de los edificios en nuestro país son plenamente accesibles, y 6 de cada 10 no permiten el acceso de la calle al portal.

de que no puede entrar ni salir de su casa: para vivir con autonomía y plena participación social es imprescindible la libertad de movimientos.

Para comenzar, es necesario recordar que parte de esta problemática tiene su explicación en la **Ley de Propiedad Horizontal**. Esta ley es la que regula todos los aspectos relativos a las comunidades de propietarios y propietarias, aunque, a pesar de que las personas con discapacidad también somos propietarias o inquilinas, no se nos tiene en cuenta de la misma manera que al resto.

En concreto, la ley establece que serán obligatorias, y no requerirán de acuerdo previo de la Junta de Propietarios, la realización de obras y actuaciones necesarias para garantizar la accesibilidad universal, siempre que las requieran aquellas personas propietarias en cuya vivienda o local vivan, trabajen o presten servicios voluntarios, personas con discapacidad o mayores de setenta años.

Si este fuese todo el texto que se dedica a solventar nuestra situación de discriminación, sería estupendo, puesto que provocaría que se llevasen a cabo de manera obligatoria todas las medidas necesarias para solventar esta grave situación.

Sin embargo, esta ley guarda un as bajo la manga, al

permitir que las personas con discapacidad sigan sin tener garantizada esta accesibilidad que les corresponde por ley, teniendo en cuenta que el pasado 4 de diciembre finalizó el plazo para que todos los productos, bienes, entornos y servicios fueran plenamente accesibles.

Este as consiste en que, si el coste de la derrama por propietario supera las 12 cuotas, esta reforma ya no tendría carácter obligatorio, y serían los vecinos y vecinas quienes decidiesen en Junta si se lleva a cabo o no.

No podemos hacer depender la accesibilidad universal de los recursos económicos que tiene la ciudadanía. Estamos en una época en la que muchas familias no llegan a final de mes. No podemos decirle a nuestra gente que aparte sus necesidades básicas para solucionar una situación que no han provocado, y que se debe a que, en el momento en el que se diseñó el edificio, no se tuvo en cuenta a nuestro grupo social.

Un edificio accesible es un edificio para todas las personas, y realizar las obras necesarias para garantizar la accesibilidad es una inversión justa y necesaria.

Justa, puesto que la privación de libertad sin haber cometido delito alguno. Es una de las peores vulne-

raciones de derechos, y **necesaria** porque, al fin y al cabo, nadie sabe si en algún momento de su vida va a necesitar estas adaptaciones.

Menos de un 1% de los edificios en nuestro país son plenamente accesibles, y 6 de cada 10 no permiten el acceso de la calle al portal. Esta falta de accesibilidad está provocando que un alto número de personas con discapacidad no puedan salir de sus propias casas por no disponer de ascensores o rampas.



El acto contó con el testimonio de **Anany Hayn**, usuaria de silla de ruedas, que describió cómo una enfermedad sobrevenida cambió su vida, hasta el punto de tener que abandonar su piso después de 40 años viviendo en el, por la imposibilidad de introducir su silla de ruedas en un ascensor demasiado pequeño. Anany, tal como ella expresó, tuvo suerte pues su situación económica le facilitó acceder a otra vivienda, pero hay muchas personas que tienen que resignarse y acaban aceptando la situación, como si de un injusto arresto domiciliario se tratara.

EN ARRESTO DOMICILIARIO SIN HABER COMETIDO NINGÚN DELITO



Video de la campaña #Arrestópolis donde más personas cuentan sus experiencias sin accesibilidad en las viviendas.



5ª Edición de **Los 10 km** del GRUPO DE CULTURA COVADONGA

La prueba se ha asentado en el calendario de competiciones populares del atletismo asturiano. Se espera la **participación de más de 1.200 atletas** y este año, además de todos los patrocinadores habituales, contará con la presencia de UMA.

Los participantes tendrán la posibilidad, en el momento de la inscripción de realizar una donación voluntaria que irá directamente a la Unión de Discapacitados del Principado de Asturias.

Este año, como novedad, la prueba contará con varias categorías de menores y **una prueba más corta para todos los participantes con diversidad funcional.**

¡PONTE LOS PLAYEROS Y PATICIPA!

Más info: www.rgcc.es
y en el facebook de COCEMFE Asturias



El Gobierno de Asturias aprueba el proyecto de Ley de Acción Concertada, que asegurará la colaboración con entidades de iniciativa social sin ánimo de lucro



La norma, muy importante para el TERCER SECTOR, permitirá mantener un modelo basado en la cooperación con las organizaciones que prestan servicios de forma eficiente en todos los ámbitos de la atención social.

El Gobierno de Asturias ha aprobado el proyecto de Ley de Acción Concertada, con el que el Principado podrá dotarse de un marco legal que garantice la continuidad de la colaboración con las entidades sin ánimo de lucro en el ámbito de los servicios sociales, como es el caso de las entidades que trabajan con personas con discapacidad en Asturias. Actualmente, el Principado tiene contratados servicios con 20 entidades del ámbito de la discapacidad a los que destina anualmente 19,2 millones.

Esta norma, muy demandada por el TERCER SECTOR, permitirá mantener e impulsar un modelo sostenible y cohesionado, que pasa por la imprescindible cooperación con las organizaciones que prestan servicios de manera eficiente en todos los ámbitos de la atención social.

La finalidad de la acción concertada será la reserva y la ocupación de plazas para uso exclusivo por parte de usuarios de servicios sociales de responsabilidad pública, además de la gestión integral de prestaciones, servicios, programas, recursos o centros.

La futura ley favorecerá el derecho de los usuarios a una asistencia continuada y de calidad, que ha de tener en cuenta el arraigo de las personas en su entorno. Podrá ser aplicado a otros ámbitos de la administración autonómica y también por parte de las entidades locales, que pasarán a contar con un marco seguro para la concertación de este tipo de servicios.

Este texto regula las medidas necesarias para la aplicación del régimen de acción concertada: ámbitos susceptibles de acuerdos, prestaciones, características de las entidades colaboradoras, etcétera. Define como ámbitos de aplicación las prestaciones dirigidas a **garantizar la protección de menores, la atención a personas con discapacidad o dependientes y sus familias**, y también aquellas medidas que favorecen **la inclusión social**, entre otras que pueda determinar el Consejo de Gobierno en el marco de sus competencias.

La finalidad de la acción concertada será la reserva y la ocupación de plazas para uso exclusivo por parte de usuarios de servicios sociales de responsabilidad pública, además de la gestión integral de prestaciones, servicios, programas, recursos o centros.

Para la selección de las entidades se tendrá en cuenta su implantación en la localidad donde se vaya a prestar el servicio, la valoración favorable de las personas atendidas, la calidad y la continuidad en la asistencia, la experiencia acreditada en la gestión y las certificaciones de calidad que posean. Además, se valorarán las buenas prácticas sociales y de gestión o la formación específica del personal.

Las formas actuales de prestación de servicios sociales a las personas, diseñadas al amparo del marco jurídico europeo, estatal y autonómico, se basan en una combinación equilibrada entre la gestión directa, la acción concertada y la gestión indirecta, con el fin último de dar la más eficaz y eficiente respuesta a la cobertura de las necesidades de las personas en situaciones de vulnerabilidad.

Por último, resaltar que esta nueva norma posibilita el marco jurídico necesario para desarrollar una historia social única en Asturias, con la que se favorecerá una nueva forma de trabajar en los servicios sociales, respetuosa con la protección jurídica estatal y europea de los datos personales que se manejan en el proceso de intervención social con las perso-

El fin último de esta Ley es dar la más eficaz y eficiente respuesta a la cobertura de las necesidades de las personas en situaciones de vulnerabilidad.

nas usuarias del sistema público de servicios sociales, y basada en nuevos sistemas tecnológicos de información.

El texto legal aprobado es similar a los promulgadas en comunidades como Aragón, Navarra o Valencia, y se ampara en la **directiva europea 2014/24** y en su transposición al ordenamiento español a través de la **Ley 9/2017**, de 8 de noviembre, de Contratos del Sector Público. Estas normas prevén la posibilidad de que las autonomías concierten me-

dante instrumentos no contractuales aquellos servicios públicos que satisfacen necesidades de carácter social.

También está en consonancia con la jurisprudencia del Tribunal Superior de Justicia de la Unión Europea, que ratificó la **acción concertada como instrumento de colaboración entre las administraciones públicas y las entidades sin ánimo de lucro, basado en los principios de solidaridad y eficiencia presupuestaria.**



Artículo de opinión de **Mónica Oviedo Sastre**, presidenta del CERMI Asturias y COCEMFE Asturias, publicado el pasado mes de noviembre en el periódico **La Voz de Asturias**, ante el mal uso de patinetes y otros elementos de movilidad urbana en las ciudades.

AUTONOMÍA, COMODIDAD Y SEGURIDAD

El CERMI (Comité Español de Representantes de las Personas con Discapacidad), es una entidad que trabaja diariamente por los derechos de las personas con cualquier tipo de discapacidad. Recientemente ha denunciado ante el Defensor del Pueblo la invasión anárquica de las aceras por patinetes y nuevos elementos de movilidad urbana.

Últimamente, en nuestras ciudades y pueblos nos encontramos con una nueva forma de moverse. Los nuevos estilos de vida imponen otras formas de deambulación más rápidas y modernas, pero consideramos que es necesaria una reflexión sobre los beneficios saludables que derivan de su uso.

Las personas con movilidad reducida, entre las que nos encontramos las que caminamos con muletas, bastones, andadores, etc...los miramos incluso con envidia y con el deseo de poder usarlos, pero la falta de equilibrio y/o la edad nos lo impiden. No obstante la realidad es que



el caso de las personas ciegas o con baja visión aparecen situaciones de riesgo, que pueden producir accidentes de diversa consideración.

Las ciudades han de ser amigables, tranquilas, seguras y cómodas para todas las personas, sea cual sea su circunstancia y por ello también para las personas con discapacidad y las personas mayores. Ya en el día a día nos encontramos con demasiadas barreras (arquitectónicas, urbanísticas, en el transporte y en la comunicación) en la ciudad, como pasos de peatones sin rebajar o mal rebajados, superficies deslizantes, aceras estrechas, falta de señalización, de pictogramas, de personas que se comuniquen en lengua de signos, falta de bucles magnéti-

tanto nosotras, como las personas con dificultades para oír, ver o entender empezamos a sentir que su uso nos produce falta de AUTONOMÍA, pues nos preocupa no oírlos, no verlos o tropezar con ellos. Esta sensación da lugar a falta de SEGURIDAD cuando caminamos por cualquier acera; nos sentimos INCÓMODOS cuando pasan a nuestro lado, a veces demasiado cerca, a veces demasiado rápido y siempre sin sonoridad, lo que nos podría alertar de su presencia.

Con frecuencia en las asociaciones de personas con discapacidad recibimos quejas por el mal uso (conducción negligente) y estacionamiento (en el cruce de dos calles, en el acceso a un paso de peatones o en medio de la acera,) lo que los convierten en un obstáculo que hay que sortear. En



Las ciudades han de ser amigables, tranquilas, seguras y cómodas para todas las personas, sea cual sea su circunstancia y por ello también para las personas con discapacidad y las personas mayores.



Por ello desde el CERMI Asturias consideramos necesario llamar la atención sobre el uso de estos vehículos, llamados nuevos vehículos de movilidad personal (patinetes con y sin motor, monociclos eléctricos, Hoverboard, Segway, etc.) pues ha de regularse con carácter URGENTE por donde pueden circular.

cos en espacios públicos, así como un total desconocimiento de cómo tratar o de cómo dirigirse a una persona con discapacidad.

Por ello desde el CERMI Asturias consideramos necesario llamar la atención sobre el uso de estos vehículos, llamados nuevos vehículos de movilidad personal (patinetes con y sin motor, mono-

ciclos eléctricos, Hoverboard, Segway, etc.) pues ha de regularse con carácter URGENTE por donde pueden circular. A nuestro entender por las aceras no, por lo anteriormente expuesto.

Me gustaría que quedase claro que no estamos en contra de los nuevos modelos de desplazamiento, pero por una mejor convivencia hemos de ser capa-

ces de circular y movernos sin molestar a los demás.

En la actualidad se está vulnerando la *Convención Internacional de los Derechos de las Personas con Discapacidad* y la *Ley General de los Derechos de las Personas con Discapacidad* y de su Inclusión Social, así como la obligación legal de que el 4 de diciembre de 2017 todos los bienes, entornos y servicios de interés tenían que ser plenamente accesibles.

Mientras esperamos a que el **Defensor del Pueblo** investigue esta situación e inste a la **Dirección General de Tráfico (DGT)** y a la **Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP)** a que impulsen medidas de regulación de estos vehículos orientadas a garantizar la seguridad, la accesibilidad y la movilidad de toda la ciudadanía, incluidas las personas con discapacidad, **pedimos a las personas usuarias de estos vehículos que lo hagan de forma prudente, a una velocidad reducida y no los dejen aparcados en lugares que puedan perjudicar la ACCESIBILIDAD del resto de ciudadanos** que por diversos motivos pueden ver amenazada su AUTONOMÍA, COMODIDAD y sobre todo su SEGURIDAD.

PASIÓN POR EL SERVICIO



902 230 022 • gamrentals.com



Usuarios del Programa de Acompañamiento al Empleo (SILPRO)

Visitaron el puerto de El Musel



El Pte. de la Autoridad Portuaria de Gijón, Laureano Lourido, nos contó con la ayuda de una maqueta de la ciudad de Gijón la historia del Puerto.

Dentro de las actividades del Programa de Acompañamiento al Empleo (Silpro), gestionado por COCEMFE Asturias en colaboración con el Servicio Público de Empleo del Principado de Asturias, los integrantes del mismo visitaron las instalaciones del Puerto de El Musel, de la mano de Víctor Manuel Suárez, CEO de Global Atac, empresa asturiana especializada en logística y transporte nacional e internacional de graneles sólidos.

Por Luis Alberto Joglar Álvarez. Promotor laboral del SIL

Este programa, que COCEMFE Asturias lleva ejecutando con éxito desde 2001, tiene como objetivo final la integración laboral de las personas con discapacidad beneficiarias del mismo; a través de itinerarios personalizados de inserción, cursos, talleres y píldoras formativas, así como prospección y captación de ofertas de empleo acordes a sus perfiles.

Una de las actividades diferenciadoras respecto a otros programas es la visita a las empresas, en donde las personas usuarias pueden conocer de prime-

ra mano y por boca del empleador la parte "contraria" del mercado laboral: el nacimiento de la idea de empresa, su recorrido vital, qué formación y/o experiencia valoran a la hora de contratar personal, qué perspectivas de futuro tienen...

Con esa finalidad se ideó la visita a uno de los motores de la economía asturiana, el Puerto de El Musel, principal puerto granelero de España y, según algunas estimaciones, generador de más de 15.000 empleos entre directos, indirectos e inducidos.

Una de las actividades que diferencia al SILPRO de otros programas es la visita a las empresas, en donde las personas usuarias pueden conocer de primera mano y por boca del empleador el nacimiento de la idea de empresa, su recorrido vital, qué formación y/o experiencia valoran a la hora de contratar personal, qué perspectivas de futuro tienen...



Foto de grupo con el CEO de GLOBAL ATAC, Víctor Manuel Suárez.

La comitiva estaba formada por el Coordinador del Área de Formación y Empleo, **Ignacio Ramírez**, junto con **Ana Llamazares** y **Luis Joglar**, Técnica de Formación y Promotor Laboral del programa respectivamente, acompañados por 16 integrantes del mismo.

La bienvenida en el Centro de Recepción de Visitantes corrió a cargo del Presidente de la Autoridad Portuaria de Gijón, **Laureano Lourido**, quien, sobre una maqueta de la ciudad de Gijón, y de una manera muy cercana, los trasladó en el tiempo para contarles la historia del puerto desde mediados del siglo XIX hasta nuestros días, haciendo especial hincapié en el salto de calidad que supuso el proyecto de ampliación realizado entre 2005 y 2010, que conllevó duplicar su superficie y ampliar el calado hasta 23 metros, con lo que, desde entonces, fue posible albergar cualquier tipo de buque existente.

Tras agradecer al Presidente de la Autoridad Portuaria el

detalle de haber ejercido como anfitrión, el grupo se trasladó a la sede de la empresa Cargas y Estibas Portuarias, donde su CEO, **Andrés Monreal**, gran conocedor de los entresijos del comercio marítimo internacional, les ofreció unas clases de gestión aduanera, con toneladas de café y azúcar en espera de destino como testigos.

Más tarde le tocó el turno a la **EBHI**, una empresa con mayoría de capital público a través de la Autoridad Portuaria y que cuenta entre sus accionistas con ArcelorMittal y EDP entre otros. Es, sin duda, el principal motor del puerto, ya que durante el año 2017 se manipularon casi 25 millones de toneladas de materiales, principalmente mineral de hierro y carbón. Su Presidente **José Manuel del Arco** y el Director de Personal **Lucio Monteagudo** los recibieron en su sede y les hablaron de la empresa y su política de recursos humanos, las convocatorias de empleo público que tienen abiertas e incidieron



en la importancia de la posesión del Certificado de Profesionalidad de nivel 2 requerido para ejercer la profesión de estibador portuario.

Finalmente, Víctor Manuel Suárez los llevó a conocer el depósito de graneles sólidos de Global Atac, ubicado en el extremo de la ampliación del Puerto y repleto de toneladas de bauxita y arcilla, listas para ser embarcadas a destinos como la industria cerámica castellanense o países como Egipto.

Tras unas últimas palabras de agradecimiento por su colaboración, indispensable para que el nivel de las empresas y de sus representantes fuese el más alto posible, dimos por finalizada la visita.

Agradecer nuevamente desde aquí a **las personas y empresas involucradas que hicieron posible que los beneficiarios del Programa de Acompañamiento al Empleo se acercasen un poco más al mundo portuario**, ya que no resulta sencillo acceder a él y las formas de empleabilidad son muy variadas y, hasta cierto punto, no tan conocidas, al albergar en su interior tanto empresas públicas, como privadas y mixtas.

EL SERVICIO DE INTEGRACIÓN
LABORAL AGRADECE A



SU COLABORACIÓN EN ESTA
INICIATIVA

COCEMFE Asturias y la Universidad de Oviedo firman un acuerdo marco de colaboración



Santiago García Granda, Rector de la Universidad de Oviedo, y Mónica Oviedo, presidenta de COCEMFE Asturias, firmaron el pasado 18 de diciembre un convenio marco de colaboración entre las entidades representadas por cada uno de ellos.

En un acto que tuvo lugar en la Universidad de Oviedo, las partes sellaron este acuerdo para establecer un marco definido de cooperación con el fin de estrechar relaciones mutuas y unir esfuerzos, encaminados a promover la colaboración, la participación y la visibilidad de las personas con discapacidad, así como de las entidades que las representan.

En el convenio se define el ámbito general en el que la Universidad y COCEMFE Asturias podrán colaborar para llevar a cabo actividades culturales, científicas, pedagógicas, de investigación y otras de interés para ambas partes, todo ello con el fin de garantizar el cumplimiento efectivo de los derechos de las personas con discapacidad en general, y física y orgánica en particular.

El convenio permitirá establecer colaboraciones mutuas para el asesoramiento en materia de Accesibilidad y TIC, colaboración en los trabajos de fin

de grado y máster, realización de prácticas académicas externas (COCEMFE Asturias, Fundación Iniciativas para la discapacidad, CEE Grupo Iniciativas de Comunicación Integral, así como en las asociaciones que forman parte de la Confederación), proyectos y actividades de voluntariado, así como organización, participación y ejecución de cursos de extensión universitaria.

De igual forma, podrá colaborarse en proyectos de investigación, en la organización y desarrollo de actividades que promuevan y favorezcan la inclusión social y el conocimiento de las personas con discapacidad, y en la

El convenio permitirá aumentar la colaboración de ambas instituciones, ampliar el conocimiento sobre la discapacidad en el ámbito universitario, eliminar las barreras aún existentes

orientación y promoción laboral de estudiantes con discapacidad.

En el mismo se incluye también la creación de una comisión de seguimiento, formada por dos representantes de cada institución. Esta comisión tendrá como funciones principales la planificación, supervisión y evaluación del plan anual de actividades, establecer las directrices de funcionamiento, aprobar y controlar los presupuestos anuales y los informes técnicos y económicos, así como todas aquellas acciones que favorezcan el logro de los objetivos del convenio.

Ni que decir tiene la importancia que supone para nuestra Confederación este convenio con la Universidad de Oviedo, que permitirá ampliar de forma sustancial la colaboración de ambas instituciones, ampliar el conocimiento sobre la discapacidad en el ámbito universitario, eliminar las barreras aún existentes e incrementar las posibilidades de los estudiantes con discapacidad en la esfera universitaria y en su futuro laboral. Nos congratulamos por el avance que supone esta amplia y firme colaboración con la máxima institución de enseñanza e investigación de nuestra Comunidad Autónoma.

PROGRAMA DE REHABILITACIÓN CONTINUADA PARA ENFERMOS CRÓNICOS EN LAS ÁREAS SANITARIAS DE OVIEDO IV Y MIERES VI

Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad en las áreas sanitarias de Oviedo y Mieres ha sido el objeto del programa **rehabilitación continuada para enfermos crónicos** que un año más COCEMFE Asturias con el apoyo de la **Fundación bancaria CAJASTUR LIBERBANK** ha puesto en marcha en Oviedo y Mieres; a través del cual se han contribuido a **retrasar** el avance de la enfermedad, en la medida de lo posible, **prevenir** la aparición de sintomatología asociada a las distintas patologías que presentan los usuarios y **Fomentar su Autonomía**, contribuyendo a mejorar en unos casos o a mantener en otros las funciones, especialmente para el desarrollo de las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).

Estas actuaciones han beneficiado de forma **continuada** a lo largo del año **98 usuarios de forma individualizada** (dos a tres

sesiones semanales) lo que ha supuesto **5.178 sesiones anuales y 847 sesiones grupales**.

Estos tratamientos han sido impartidos en los centros de rehabilitación de **Oviedo** concretamente en el Gimnasio de COCEMFE Asturias de la Avenida de Roma y en **Mieres** en el Centro de Salud "Mieres Sur" y en el Gimnasio cedido por la Asociación Parkinson Asturias que tiene en Santullano, así como en domicilios de las Personas a las que por la gravedad de sus patologías les ha resultado imposible acudir a los centros mencionados para recibir las terapias. Se trata de tratamientos **CONTINUADOS** a lo largo de todo el año y **PERSONALIZADOS**, tratando de proporcionar a cada paciente lo que necesita.

Gracias al apoyo de la Fundación bancaria CajAstur Liberbank y otras entidades



Rehabilitación grupal en Mieres.

que subvencionan nuestros proyectos y servicios se puede atender y dar respuesta a las necesidades de las personas con discapacidad para contribuir a mejorar su calidad de vida.

ENTIDAD BENEFICIARIA



COCEMFE
Asturias

FINANCIA

Fundación
Cajastur — Liberbank

PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO HOSPITALARIO

En el Hospital Universitario Central de Asturias, continúa un año más, el desarrollo del programa de acompañamiento a personas mayores y personas con discapacidad, dependientes de COCEMFE ASTURIAS.

Se ha de tener en consideración que en nuestra CC.AA la población está cada vez más envejecida y por lo tanto con mayor probabilidad de tener dependencia y/o discapacidad, lo que hace que se incremente el deterioro funcional ocasionado por pluripatologías, enfermedad aguda, caídas, etc., es un colectivo frágil y cada vez con mayor soledad. Más del 50% de los casos atendidos tenía dependencia total, con necesidad de ayuda de tercera persona ya que en unos casos vivían solos y en otros no disponían de red de apoyo familiar.

Hasta el mes de octubre se había prestado atención a un total de **32 pacientes** (algunos son hospitalizaciones de larga duración) con una media de atención de 2 horas/día de lunes a viernes, por paciente, lo que ha supuesto un total de **666 horas de atención**.

Este año fueron atendidos mayor número de hombres que de mujeres, y más del 75% de los pacientes superaba los 71 años de edad.

Este programa, en desarrollo desde el año 2009, sigue demostrando año tras año, la necesidad de implantar medidas y estrategias, para cubrir las necesidades reales en el medio hospitalario, para las personas mayores y personas con discapacidad dependientes y continuar dando sentido a la Humanización de la salud en los centros sanitarios mediante **programas y servicios como este** con el apoyo imprescindible del Departamento de Trabajo Social del HUCA.

ENTIDAD BENEFICIARIA



COCEMFE
Asturias

FINANCIAN



CAJA RURAL
DE ASTURIAS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE
SANIDAD

Las viviendas y edificios de viviendas nuevas y rehabilitadas de Asturias

deberán ser **ACCESIBLES** para **TODAS LAS PERSONAS**

La Consejera de Servicios y Derechos Sociales, Pilar Varela, y el Director General de Vivienda, Fermín Bravo, presentaron el pasado 10 de diciembre el **nuevo decreto por el que se aprueban las normas de habitabilidad** que debe reunir toda vivienda o edificio de viviendas, para ser ocupadas como alojamiento de personas, en Asturias. Se aplicarán tanto a viviendas y edificios de nueva planta como a las obras en viviendas o edificios existentes y entrará en vigor a partir de 2019.

La nueva normativa no deja lugar a la interpretación, y regula con todo lujo de detalles cada uno de los aspectos a tener en cuenta en la construcción o rehabilitación de viviendas o edificios de viviendas, para que las mismas sean accesibles para todas las personas, según lo dispuesto en la **NORMATIVA DE ACCESIBILIDAD** vigente y **LOS CRITERIOS DEL DISEÑO UNIVERSAL**.

Se tendrán en cuenta, entre otros aspectos, que los tendederos en espacio interior tengan acceso directo desde la vivienda y el paso esté completamente enrasado, que las terrazas tengan entrada a la vivienda totalmente nivelada, que el dormitorio principal cuente con un paso libre de 0,80 metros que garantice el acceso hacia la ventana. Asimismo las dimensiones mínimas de las



puertas deberán ser de 0,80 metros de anchura frente a los 0,70 actuales y al menos un cuarto de aseo en cada vivienda contará con una ducha de dimensión mínima 80 cm y estará completamente enrasada con el resto del solado del baño.

Las plazas de los garajes tendrán las dimensiones que regule la normativa vigente en materia de accesibilidad y las plantas de garaje y de trasteros que estén vinculadas a las viviendas estarán comunicadas con las mismas mediante al menos un ascensor accesible.

Medidas que incluyen el **NUEVO DECRETO** de accesibilidad en viviendas de nueva construcción

- Las dimensiones de las **puertas** aumentarán en 10 cm.
- El **dormitorio principal** debe de contar con un paso libre de 0,80 m que garantice el acceso a la ventana.
- Al menos un **cuarto de aseo** en cada vivienda tendrá una ducha con una dimensión mínima de 80cm y deberá estar enrasada con el resto del suelo.
- **Plazas de garaje:** cumplirán la normativa vigente en accesibilidad.
- **Tendederos** con accesos desde la vivienda.
- **Trasteros y plazas de garaje** deberán contar acceso a la vivienda a través de un ascensor accesible.
- Los suelos de la vivienda deberán estar todos al mismo nivel.

En ese sentido, la normativa recoge de forma detallada todo el itinerario accesible desde la llegada del vehículo al garaje hasta que el usuario accede a su vivienda, así como la accesibilidad de las dotaciones comunitarias: buzones, ascensor, portero automático, etc.

En **COCEMFE Asturias** celebramos la entrada en vigor de **este decreto** que recoge medidas imprescindibles para que todas las personas puedan acceder y desplazarse por las viviendas y edificios de viviendas (propios y ajenos) de forma autónoma y esperamos que todos los proyectos en materia de vivienda de ahora en adelante pasen un control efectivo y se asegure su obligado cumplimiento.



iniclean

servicios de limpieza

Limpieza de pisos

Comunidades

Locales empresariales y oficinas

Establecimientos hoteleros

Comercios y cualquier
otro tipo de negocios

Jardinería

Limpieza de garajes

Portería



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

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

iniclean@grupoiniciativas.com

www.grupoiniciativas.com

En el marco del *Día Internacional y Europeo de las Personas con Discapacidad*

CERMI Asturias traslada sus reivindicaciones al presidente del Gobierno de Asturias



El Comité de Entidades de Representantes de Personas con Discapacidad del Principado de Asturias (CERMI Asturias), trasladó al presidente del Principado de Asturias, Javier Fernández, las principales reivindicaciones y preocupaciones del sector de la discapacidad.

Lo ha hecho en la reunión mantenida en el marco del Día Internacional y Europeo de las Personas con discapacidad a la que también asistieron la consejera de Servicios y Derechos Sociales, **Pilar Varela**, y la directora de Servicios Sociales de Proximidad, **Lina Menéndez**.

Desde el Gobierno se asumió el **compromiso**, a petición del CERMI Asturias, de que las cantidades que se conceden a través de las Subvenciones básicas para el mantenimiento de las entidades que conforman esta organización (en su línea específica) pasen a **subvenciones nominativas o directas**, incluidas en los Presupuestos Generales del Principado de Asturias en el año 2019,

a través de una enmienda que se presentará a los mismos.

Otro de los **compromisos** adoptados por el ejecutivo es el relativo al incremento o mejora de aproximadamente **50.000 euros** en las cantidades asignadas para la línea general de la subvención de mantenimiento de servicios

El CERMI, defendió la importancia de la aprobación de una nueva LEY de SERVICIOS SOCIALES en la próxima legislatura, así como de una nueva LEY de ACCESIBILIDAD y los REGLAMENTOS que la desarrollan en los ámbitos urbanísticos, arquitectónicos, del transporte y la comunicación.

sociales especializados para ese mismo año. Todo ello, con el objeto de que las entidades que se presentan a esta subvención puedan incrementar sus recursos y prestar una mejor y mayor atención a las personas con discapacidad a las que representan.

En relación a la cuantía de las **Ayudas Individuales** en el Presupuesto del año 2019, se verá incrementada en la cantidad de 50.000 euros, con el fin de que ningún ciudadano ni ciudadana se quede sin una ayuda individual como ha ocurrido este año al 78% de los solicitantes en el Principado, según CERMI Asturias.

En materia normativa, CERMI Asturias ha manifestado su satisfacción por la aprobación en Consejo de Gobierno del "Proyecto de Ley del Principado de Asturias sobre acción concertada con entidades de iniciativa social sin ánimo de lucro, para la prestación a las personas de servicios de carácter social", el pasado día 30 de octubre.

El proyecto será enviado a la Junta General del Principado de Asturias para su tramitación y aprobación parlamentaria. **En este sentido, CERMI Asturias confía en que dicha norma se apruebe en esta legislatura y que cuente con el apoyo de todos los grupos parlamentarios.**

Además, la plataforma representativa de la discapacidad en el Principado, defendió la importancia de la aprobación de una nueva **Ley de Servicios Sociales** en la próxima legislatura, así como de una nueva **Ley de Accesibilidad y los Reglamentos** que la desarrollan en los ámbitos urbanísticos, arquitectónicos, del transporte y la comunicación.

En este sentido, se insistió en la necesidad de la modificación de los Estatutos del Principado de Asturias, para la incorporación de la LSE, en su articulado lo que supone que con ello se garantice tanto su uso como la igualdad de trato y de oportunidades de las personas sordas que opten por esta lengua.

Otra de las cuestiones tratadas, fue la necesidad de que se incluyan, en las licitaciones de cada una de las obras a realizar y en los contratos de adquisición de equipamiento y mobiliario, **cláusulas que obliguen al cumplimiento de la legislación en materia de accesibilidad** y que exista, además, un control de las obras y de las adquisiciones que garantice la accesibilidad y el diseño para todas las personas.

Además, CERMI Asturias solicitó al Gobierno que le prestara su apoyo en la petición que se ha realizado, a la Federación Asturiana de Concejos (FACC), para reservar un **10% del superávit en aquellos ayuntamientos del Principado de Asturias que lo tengan a final del año 2018**. Al objeto de invertirlo en la eliminación de barreras, con el fin de conseguir pueblos y ciudades accesibles. Se presenta como medida reparadora del flagrante incumplimiento de la



legislación en materia de Accesibilidad que obligaba a que el día 4 de diciembre de 2017 todos los objetos, entornos, productos y servicios fueran accesibles.

El Comité recordó, a su vez, el compromiso del Gobierno para que **el nuevo Hospital Central de Asturias sea accesible para todos los ciudadanos, ya que las personas con discapacidad sensorial, fundamentalmente, siguen encontrándose con los mismos obstáculos o dificultades**.

Desde el Gobierno se asumió el compromiso de hacer entrega al CERMI Asturias de un borrador del **"II Plan de Atención integral para las Personas con Discapacidad en el Principado de Asturias"** para poder revisarlo y realizar

aportaciones al mismo. Desde el CERMI Asturias, se destacó la necesidad de dotarlo de un presupuesto para poder ejecutarlo e incidió, por otro lado, en la aprobación en esta legislatura del Plan Socio Sanitario 2018-2021 del Principado de Asturias.

Por último, el CERMI Asturias recordó la importancia de la urgente aprobación de un **catálogo ortoprotésico autonómico**. En este sentido, el Gobierno asumió el compromiso de celebrar una reunión entre el CERMI Asturias y las consejerías implicadas con motive de valorar el **"Documento de Sistemas de Apoyo para las Personas con Discapacidad en el Principado de Asturias"** elaborado por parte del CERMI Asturias.

La Casina de los Cuentos
Cuentos y leyendas L'Arfoeyu
Carbayera de Pedro Pidal
Expo Playmobil "P.N. Picos de Europa"

Visitas guiadas gratuitas
Solsticio Invierno "El Azabache"
Belén Municipal Monumental

Resuelve el "Laberinto"
El Árbol de los deseos
Talleres

 **Puertas abiertas**
22/dic/18 al 7/ene/19

Navidad
en el
Botánico

 **:Divertia**

 **Jardín Botánico Atlántico**

El XIII Congreso de CERMIS Autonómicos aborda la función de las nuevas tecnologías en la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad



Bajo el título *"La Tecnología, ¿abre caminos para las personas con discapacidad?"*, durante el 29 y 30 de noviembre se celebró en el Hotel Ilunion de Barcelona el XIII Congreso de CERMIS Autonómicos, organizado por el Comité Catalán de Representantes de Personas con Discapacidad (COCARMI) junto al CERMI Estatal, con la colaboración de la Diputación de Barcelona, Obra Social "la Caixa" y el Ayuntamiento de Barcelona.

Durante el mismo se abordó el papel desempeñado por las nuevas tecnologías en la mejora de la vida de las personas con discapacidad.

La inauguración del encuentro corrió a cargo del secretario de Asuntos Sociales

y Familia de la Generalitat, **Francesc Iglesias**, la comisionada de Salud del Ayuntamiento de Barcelona, **Gemma Tarafa**, el presidente del CERMI Estatal, **Luis Cayo Pérez Bueno**, el presidente del COCARMI, **Antonio Guillén**, y la comisionada de CERMIS Autonómicos, **Teresa Palahí**.

Durante los dos días se presentaron varias ponencias y mesas de debate para abordar en profundidad la contribución de las TIC a la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

La Presidenta del CERMI Asturias, **Mónica Oviedo**,

participó en la mesa de 'Nuevas tecnologías y productos de apoyo', que estuvo moderada por el presidente de FESOCA, **Albert R. Casellas**, y en la que participaron también el presidente de Cermi Región de Murcia, **Pedro Martínez**, el secretario general de Cermi La Rioja, **Javier Muñoz**, el representante de Cermi Comunidad de Madrid, **Francisco Villén**, y la representante de Cermi Canarias, **Belén Darías**, con el fin de dar a conocer las novedades tecnológicas de los productos orientados a facilitar la vida de las personas con discapacidad.

El CERMI Asturias informó del trabajo realizado para la elaboración de un borrador de Catálogo de Sistemas de Apoyo autonómico presentado a la Dirección General de Planificación Sanitaria.

Grupo VD
VILUFO DÍAZ ABOGADOS Y ASESORES TRIBUTARIOS

COMPLIANCE
PENAL VD

**PREVENCIÓN DE DELITOS
EMPRESARIALES**

«En cualquier relación de negocio hay riesgo,
pero la prevención penal ayuda a
los empresarios a dormir más tranquilos»

Vilulfo A. Díaz Pérez



Paseo de Begoña 12, Entlo. Gijón
Tel. 985 171 188 - info@grupovd.com
www.grupovd.com

www.mieres.es
Cada día más cerca de tí

Accede a toda la información actualizada de tu Ayuntamiento, agenda de actividades, información turística y de nuestro patrimonio histórico y artístico, tablón de anuncios, trámites, portal de transparencia, directorios de servicios, horarios de autobuses, planos y mapas, etc.



M
CONCEJO DE
MIERES

Desde en CERMI Asturias se informo del trabajo realizado en la Comisión de Sanidad en relación a la elaboración de un Borrador de Catálogo de Sistemas de Apoyo autónomo, presentado a la Directora General de Planificación Sanitaria, con el objetivo de tener un catalogo autónomo que complemente el Catálogo Ortoprotésico Estatal por considerarse este OBSOLETO, Incompleto y

desfasado en relación a las necesidades actuales de las personas con discapacidad y en relación a los avances tecnológicos de los últimos 10 años.

Oviedo traslado la importancia de que las personas con discapacidad pudieran acceder a los últimos avances tecnológicos que en la actualidad se encuentran en el mercado, como el **Exoesque-**



leto (ayuda a personas con problemas de movilidad), o diferentes APPs:

- APP **Svisual** (servicio de Vídeo interpretación en LSE).
- APP **VIDASOR** (vídeo asistencia y Acompañamiento para personas mayores sordas).
- APP **GoAll** (subtitulado).
- APP **ME FACYLITA** (a través de Códigos QR se introduce información para facilitar las ABVD).
- APP **EVA FACIAL MOUSE** (control de la tablet con movimientos de cabeza) etc.

Pues con ellos se puede llegar a altas cotas de autonomía. No obstante también se trasladó el handicap del elevado coste que algunos de estos productos como el exoesqueleto tienen en la actualidad, lo que impide un uso privado de los mismos.

Al término de la primera jornada, el presidente del Parlament de Catalunya, Roger Torrent, presidió la recepción ofrecida a los representantes del tejido de la discapacidad autonómicos y estatales.



Roger Torrent, Pte. del Parlament saluda a Antonio Guillén, Pte. de COCARM, junto a Luis Cayo, Pte. Cerme y Teresa Palahí, Comisionada del Cerme.

AEROPUERTO DE ASTURIAS

SERVICIOS DE TRANSPORTE ADAPTADOS

Consulta más información en www.consortioasturias.com o en el 985 10 58 58



oviedo y gijón
SALIDA

DIARIO
7:00 9:00 11:00 13:00 15:00 17:00 19:00 21:30
5:45 8:00 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00

aeropuerto
DESTINO

oviedo y gijón
DESTINO

DIARIO
8:00 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:30 23:45*
7:00 9:00 11:00 13:00 15:00 17:00 19:00 22:30

aeropuerto
SALIDA
FLEXIBLE



Puede retrasarse hasta 15 minutos si aparece algún vuelo con información de llegada.

*La salida flexible de las 23:45 se amplía hasta los 25 minutos, si en los paneles informativos aparece algún vuelo con información de llegada.

Entrevista a...

ANTONIO CORRIPIO

Presidente del Real Grupo de Cultura Covadonga

El Real Grupo de Cultura Covadonga es una entidad de referencia del deporte asturiano y español, con cerca de 39.000 personas asociadas, todo un símbolo del deporte social en nuestra ciudad. Una institución histórica y emblemática. Por ello, para COCEMFE Asturias es muy importante que sea un Club inclusivo, con el fin de que todas las personas puedan disfrutar de las actividades deportivas sin barreras.

Apenas un año después de que COCEMFE Asturias firmara un convenio de colaboración con la entidad para progresar en las actuaciones comprendidas en los ámbitos de la Accesibilidad Universal y el "Diseño para Todos", entrevistamos a su presidente, Antonio Corripio, que nos explica las novedades que se han introducido en materia de accesibilidad.

P. Recientemente se ha creado el departamento de diversidad funcional. ¿Podría explicarnos como nace y en qué consiste?

La Diversidad Funcional comienza a adquirir un papel fundamental en el Club con la creación de una comisión formada por miembros de la Junta Directiva y socios especialmente vinculados a la discapacidad, directa o indirectamente (familiares y personal técnico).

Esta comisión, arranca a mediados del año 2017, con la firme intención de abrir las puertas del club a todos los socios independientemente de sus diversidades y circunstancias.



Por ello, comienza a gestarse una preocupación por abrir camino a la inclusión deportiva, comunicativa y social de todos aquellos socios adultos y niños, que por su discapacidad se encontraban con impedimentos a la hora de disfrutar del club.

Con el apoyo y respaldo de la Junta directiva, el interés por avanzar de todas aquellas familias presentes en la comisión, se fueron consiguiendo numerosos objetivos: eliminación de barreras arquitectónicas, acondicionamiento de vestuarios para personas

con discapacidad, mayor visibilidad y apoyo. En definitiva, se han ido abordando desde los inicios numerosos retos en materia de discapacidad.

En enero de 2018, dicha comisión ve necesaria la creación y oferta de un puesto de responsable en el que centralizar todas aquellas cuestiones de materia inclusiva en el ámbito deportivo. Por ello, se elabora en la comisión un perfil del candidato de forma conjunta, y se oferta una vacante para el puesto de Responsable de Diversidad funcional.

En el proceso de selección la persona mejor valorada fue Inés Rodríguez-Navia Oliva, actual responsable de Diversidad Funcional. Es graduada en Pedagogía, con un Máster en Psicología del deporte y la actividad física, cuenta con la Especialización universitaria en Psicología del deporte y actualmente, está finalizando el Grado en Psicología.

Podemos destacar que en abril de 2018, el Departamento comienza a funcionar con Inés al frente, pero sin obviar el trabajo previo de una comisión que desde el año 2017 comenzó a gestar lo que hoy conocemos como: **Departamento de Diversidad Funcional**.

P. ¿Qué disciplinas deportivas adaptadas se han introducido en el Grupo Covadonga?

Nuestro principal propósito es la inclusión en las actividades deportivas de todo aquel socio que lo desee.

Somos conscientes de que con los recursos correctos pueden disfrutar de manera autónoma del deporte, por lo que nuestra finalidad será la adaptación y el apoyo para que puedan desarrollarse.

DEPARTAMENTO DE DIVERSIDAD FUNCIONAL ¿CUÁLES SON SUS OBJETIVOS?

Nuestro principal objetivo como entidad es ser absolutamente inclusivos y que se vea con total normalidad el acceso de personas con diversidad funcional a cualquier actividad, instalación y servicio. Del mismo modo, enfocamos nuestra labor en los siguientes aspectos:

- La eliminación de aquellas barreras arquitectónicas que impidan el libre acceso y disfrute del club.
- Inclusión de aquellos socios, bien sean niños o adultos en las actividades ordinarias del club.
- Creación y elaboración de actividades de ocio exclusivas para Diversidad Funcional.
- Apoyo y orientación a técnicos del club para garantizar una óptima inclusión.
- Formación en el ámbito de la Diversidad Funcional, tanto a técnicos como monitores.
- Acercamiento a las familias mediante un servicio de acogida para conocer en profundidad sus intereses.
- Elaboración de protocolos de actuación ante las diferentes situaciones que puedan surgir con este colectivo.

El Departamento de Diversidad Funcional estará a disposición de los socios en su globalidad siempre que lo necesiten, aportando información, dando a conocer las actividades existentes y las posibilidades de inclusión.

Del mismo modo, generará un conocimiento directo e indirecto tanto a técnicos como al resto de socios en su globalidad.

Por lo tanto, este nuevo departamento abre las puertas a un Grupo de todos y para el disfrute de todos.



Aunque tenemos como objetivo llegar a todas las secciones, hemos comenzado la inclusión en Balonmano, Atletismo, Natación, Piragüismo, Baloncesto, Hockey, Tiro con arco, Voleibol, Halterofilia, Rugby y Actividades de Fitness.

Nuestra intención es dar la oportunidad a los niños y adultos para que puedan escoger aquel deporte que más les guste.

Somos conscientes de que habrá actividades deportivas que no puedan realizarse, pero otras en cambio sí. No sabemos de primera mano si les gustará, pero como Entidad debemos intentarlo, dar recursos y promocionar el deporte a través de la diversidad.

La inclusión, también es educativa para el resto de niños o adultos que comparten la misma actividad, por lo que nuestro interés es normalizar y aceptar la diversidad y eliminar el tabú existente en el ámbito deportivo.



Del mismo modo, también ofertamos actividades exclusivas para Diversidad funcional: contamos con cursillos para adultos donde realizan diferentes modalidades deportivas, no siendo la

edad ninguna barrera para disfrutar del deporte. También existen cursillos específicos como: "movilidad y fuerza" a los que acuden niños con discapacidades motoras muy severas. Nuestro ob-

P. Sabemos que son numerosas las actuaciones llevadas a cabo en materia de accesibilidad y eliminación de barreras, ¿podría decirnos qué actuaciones se realizado cabo durante su mandato para la eliminación de barreras?

Las principales actuaciones serían:

LAS MESTAS

- **Parking:** mejora y adaptación de rampas de acceso al Club.
- Nuevas plazas específicas para diversidad funcional en ubicación preferente.
- Acceso al parking de la explanada para casos más severos.
- Rampa de acceso al pabellón Braulio y Guillermo.
- **Vestuarios diversidad funcional pasillo:** se han dotado de material homologado para su uso correcto, incluyendo nuevas camillas y taquillas.
- **Piscina olímpica:** se han habilitado calles específicas, si así lo requieren los socios con diversidad funcional, en el que el nado es mucho más lento y cuentan con la seguridad del bordillo, siendo la zonas más cercanas a los salvamentos.

- **Piscinas:** se han dotado de un elevador portátil para que cualquier socio con diversidad pueda acceder a cualquiera de las piscinas. También se han tenido que eliminar algunas barreras arquitectónicas para que dicho elevador portátil no tenga ningún obstáculo para acceder a las piscinas.
- Se ha creado un **vestuario exclusivo para diversidad funcional**, nuestro objetivo con el mismo es minimizar los problemas que actualmente tenían muchas familias. Siendo sus hijos adultos precisan de un apoyo constante para ducharse y vestirse, por lo que este vestuario será un lugar donde podrán acceder indistintamente mujeres u hombres para acompañar a los familiares que requieran dicho apoyo.

- **Baños exclusivos y totalmente adaptados para discapacitados** en la zona de cafetería y edificio social, así como en la zona de la parrilla.
- **Zona del parque:** columpio homologado exclusivo para Diversidad Funcional.
- **Pabellón verde:** Se han dotado a los vestuarios individuales de Diversidad funcional de equipamiento homologado, haciendo totalmente accesible dichos vestuarios y facilitando enormemente el acceso.
- **Vestuario individual y totalmente adaptado exclusivo en el SPA.**

MAREO

- Rampas para acceso al edificio social.
- Creación de dos nuevos vestuarios individuales totalmente equipados y adaptados, anexos a los vestuarios generales.
- Rampas para acceso a los vestuarios desde la playa de la piscina.
- Barandilla en el vaso de la piscina adaptada. Nuevas escaleras de acceso.
- Zona del parque: columpio homologado exclusivo para Diversidad Funcional.

jetivo en estos cursillos es dar la oportunidad de la práctica deportiva totalmente adaptada a las circunstancias.

P. Con motivo de las reformas que van a emprender en la sede de Begoña, ¿han realizado o tienen pensado realizar algún tipo de intervención en materia de accesibilidad? Como ejemplo, uno de los problemas más destacados es el ascensor, que carece de las dimensiones adecuadas, tanto de la cabina interior como del acceso, por no mencionar elementos como botoneras e indicadores sonoros o visuales.

La inminente reforma que se va a llevar a cabo en esta sede, consistirá en una reordenación de espacios para dotar de mayor versatilidad a la misma.

Hay que tener en cuenta que este edificio está construido acorde a la Normativa que en su momento se aplicaba, pero somos conscientes de que en un futuro se deberán acometer los cambios pertinentes para una mayor adaptación de esta sede. Tanto para éstas actuaciones como para el crecimiento futuro de nuestra Entidad, la Junta Directiva ha puesto en marcha un plan director que pretende conocer la opinión del socio acerca de cómo deberán ser nuestras instalaciones los próximos años, para poder albergar todas las necesidades presentes y futuras. El desarrollo de éste plan será un buen momento para concluir con la idea de que absolutamente todas las instalaciones deben ser accesibles.

El deporte es un puente a la inclusión, que garantiza tanto física como psíquicamente una mejoría.

P. Sin salir del terreno de la accesibilidad, ¿tiene pensado actuar en las demás instalaciones, como sería el caso de las Mestas o de la nueva parte adquirida por el Grupo, ubicada en la Torriente?

En la línea de lo comentado en la anterior pregunta, tanto en las instalaciones existentes como en las futuras construcciones será imprescindible tener en cuenta tanto la normativa de accesibilidad que aplique como las necesidades específicas de nuestros socios, que nos irán marcando las prioridades y pautas a seguir a la hora de actuar.

P. ¿Qué falta por hacer? ¿Se plantean algún reto concreto para 2019, que aún le quede por afrontar para la completa accesibilidad del club a todas las personas?

Somos conscientes de que para conseguir que la diversidad funcional deje de encontrarse obstáculos, es necesario dotar al Club de los recursos necesarios para vencerlos y poder así, abrir las puertas a la inclusión, formación y disfrute del Club.

Desde el primer momento en que la comisión de Diversidad Funcional tomó como punto de partida el cambio como único reto, hemos conseguido muchos objetivos, pero esto no finaliza aquí, esto solo ha comenzado.

Poco a poco, estamos construyendo de manera conjunta y con el apoyo de todos los técnicos deportivos un área fuerte, con peso y poder para ayudar a todas aquellas personas que así lo deseen.

No perderemos nuestra esencia, la cual surgió de la mano de aquellas familias comprometidas, una junta sensibilizada y un Club dispuesto a luchar por abrir camino a todos aquellos que no tenían y ahora tienen opciones deportivas. El deporte es un puente a la inclusión, que garantiza tanto física como psíquicamente una mejoría.

Tampoco dejaremos de dotar de recursos a los técnicos deportivos que se encuentran como elementos fundamentales de las inclusiones. En este punto es muy importante resaltar la inclusión del Lenguaje bimodal en el Club. Se trata de un recurso primordial para la comunicación de aquellos niños y adultos no verbales que requieren un apoyo comunicativo. Del mismo modo, se trabaja para formar a los técnicos en materia de diversidad, hemos realizado varios cursos formativos impartidos por especialistas en áreas como: invidencia, lenguaje de signos y conductas disruptivas.

En definitiva, esto solo ha comenzado y esperamos y deseamos que siga por el camino que se inició cuando catorce personas sentadas alrededor de una mesa fundaron una comisión pionera y emblemática como fue diversidad funcional.

Seguiremos avanzando en el camino a la plena inclusión de nuestros socios.

Restauración
Rehabilitación
Conservación
Eficiencia energética

esfer
RERO
esfer.es 985 299 619



Pastelería
Servicio Catering
Bodas · Banquetes
Convenciones · Buffets, etc.

Tienda: Cabrales, 90 · 33201 Gijón · Tel/Fax 985 345 146
Obrador y Oficina: Polígono de Rocas - Arquímedes G-3
Tel. 985 168 857 · Fax. 985 167 889
Correo Electrónico: correo@balbona.com

BREVES

POBLACIONES SANAS, PERSONAS SANAS

Los días 27 y 28 de noviembre, las trabajadoras del área Social de COCEMFE Asturias, asistieron a las jornadas internacionales "Poblaciones sanas, personas sanas" organizadas el Observatorio de Salud en Asturias de la Dirección General de Salud Pública, la Escuela Andaluza de Salud Pública y Partycipa.

Las jornadas se desarrollaron en el marco de la elaboración del Plan de Salud en Asturias 2018-2028.

El tema a tratar en la primera jornada fue "Reducing health inequalities: empowering communities and improving environments" (Construyendo entornos y comunidades más fuertes para disminuir las desigualdades) y en la segunda se se presentaron varias experiencias de salud comunitaria en Asturias y se participó en diversos talleres reflexionando sobre la salud y la participación comunitaria con tecnologías innovadoras.



EL JARDÍN BOTÁNICO DE GIJÓN PRESENTA NUEVOS ESPACIOS ACCESIBLES

El 22 de septiembre, el Jardín Botánico Atlántico de Gijón inauguró las nuevas zonas destinadas al Bioma Boreal Americano y al Laberinto de laurel, al que acudieron Jesús Torres secretario de finanzas y Laura Martínez secretaria de formación y empleo en representación de COCEMFE Asturias.

La nueva zona inaugurada, consta de seis ecosistemas con especies vegetales que no se disponían hasta el momento y de un laberinto de laurel que atraparà a grandes y pequeños



CURSO INICIAL KINAESTHETICS EN LOS CUIDADOS ASISTENCIALES

"Durante los días 26 al 28 de octubre se celebró en el Centro de Atención Integral de COCEMFE Asturias de Gijón el *Curso Inicial Kinaesthetics en los cuidados asistenciales*, impartido por Mercedes Fernández Doblado, única terapeuta certificada para impartir dicho curso en España.

En el mismo han participado una veintena de alumnos, tanto terapeutas de los servicios de rehabilitación de COCEMFE Asturias como de sus asociaciones federadas.

Todos los participantes aprenden a mover a las personas con dificultades motrices de una forma más saludable y autónoma, usando sus recursos para que participe de forma activa en las movilizaciones y transferencias, y todo ello cuidándose de evitar lesiones, tanto del terapeuta como del paciente. El curso ha sido acreditado por la Comisión de Acreditación de Formación Continuada de Profesiones Sanitarias del Principado de Asturias con 4,55 créditos".



y cuya longitud de recorrido dependerà del acierto o desacierto de las preguntas que se ubicaran en diversos puntos estratégicos del laberinto.

En la creación de los nuevos espacios, se han tenido en consideración las dimensiones y pendientes de los itinerarios accesibles para que las personas con discapacidad, principalmente las personas usuarias de silla de ruedas, puedan deambular por la zona, labor en la que se continúa trabajando para aumentar el grado de adecuación.

PLAN DE VÍAS DE GIJÓN

COCEMFE Asturias ha estado presente en el acto reivindicativo llevado a cabo el pasado 31 de Octubre celebrado en el Centro de Cultura Antiguo Instituto de Gijón para gritar «BASTA YA» a las demoras del Ministerio de Fomento en el plan de vías de la ciudad.



Al acto, organizado por la Federación de Asociaciones de Vecinos (FAV) acudieron también, representantes políticos, sindicales, empresariales y sociales de la ciudad, que se han unido para gritar «BASTA YA» a los continuos retrasos que se vienen generando desde que se iniciase el proyecto en el año 2003.

Durante el acto se hizo público el manifiesto acordado en el Consejo social del Ayuntamiento gijonés, en el que está presente COCEMFE Asturias en representación del Consejo sectorial de personas con discapacidad.

En relación con el plan de vías tanto COCEMFE Asturias desde su **Oficina Técnica de Accesibilidad** en sus inicios en el año 2006 como sus Asociaciones hemos venido revisando los

proyectos de la red de estaciones del metrotren y hemos estado colaborando con Gijón al Norte en la construcción de la actual estación provisional de la ciudad.



En próximas fechas está previsto que se produzcan nuevas acciones reivindicativas para seguir acumulando fuerzas y conseguir que se desarrolle un proyecto que cambiará la movilidad de Gijón, y por tanto al tratarse de la ciudad más poblada de la Comunidad también revertirá en la movilidad de todo el Principado.

Desde COCEMFE Asturias TENEMOS COMO OBJETIVO que todos los ámbitos afectados por el Plan de vías, cumplan las premisas que regulan las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación e inclusión social de las personas con discapacidad.



**Ahora que tienes nuestra tarjeta...
Solicita una propuesta para empezar a ahorrar**

Productos de higiene y sistemas de limpieza profesional para hospitales, colegios, geriátricos, instituciones y empresas del sector hostelero, industrial, etc.

T. 985 32 65 66 | comercial@tejiascampa.com
Pol. Mora Garay, Narciso Monturiol, nave 22 | Gijón

donde el mundo se llama Llanes

llanes.es



Llanes

T 985 391 633
info@apoyoycuidados.com
www.apoyoycuidados.com

Jove y Hevia, 31 bajo
33211 Gijón, ASTURIAS



**ATENCIÓN ESPECIALIZADA
EN EL DOMICILIO**



ITM

MAMPARAS | MOBILIARIO | COMPLEMENTOS

Polígono de Falmuria
C/ Albandi, Nave 9. Gijón 33438
Prendes (Carreño) - ASTURIAS
TJ 984 100 307 / 647 743 639 / 627 681 953

info@itmoficinas.com | www.itmoficinas.com

BREVES

EMPRENDIMIENTO SOCIAL AL SERVICIO DEL AUTOEMPLEO

COCEMFE Asturias, a través del Punto de Autoempleo Incorpora (PAI) de la Fundación Bancaria "la Caixa" y de otra parte, la Cámara Oficial de Comercio, Industria, Servicios y Navegación de Oviedo, entidades ambas adheridas a la estrategia de emprendimiento y empleo joven, y considerándose mutuamente como organizaciones sensibles a las dificultades de las personas con discapacidad han unido sus esfuerzos con el objetivo de fortalecer la colaboración para apoyar a colectivos vulnerables y personas en riesgo de exclusión social que quieren integrarse en el mercado laboral mediante el autoempleo.



Así lo han establecido Mónica Oviedo presidenta de COCEMFE Asturias y Carlos Paniceres presidente de la Cámara de Oviedo, a través de un convenio de colaboración firmado el pasado 11 de diciembre en Oviedo.

Desde el 2016, COCEMFE Asturias tiene un servicio gratuito de asesoramiento a emprendedores, el Punto de Autoempleo Incorpora, desde el cual se orienta y acompaña aquellas personas que no cuentan con suficientes recursos, en la puesta en marcha de su idea y consolidación de su negocio.

El presente acuerdo viene a reforzar y establecer el marco de referencia para la ejecución de un Plan de Acción conjunto, que con carácter anual permitirá tanto el intercambio de información, como el desarrollo de aquellas actividades encaminadas a potenciar el espíritu emprendedor de las personas acogidas, el autoempleo, la formación y la creación y consolidación de empresa.



Beneficiarios del Programa de Acompañamiento al Empleo del SEPEPA ejecutado por COCEMFE Asturias

VISITA LA EMPRESA LEROY MERLIN DE LUGONES

Alejandro Riera, Responsable de Recursos Humanos, nos ha recibido muy amablemente en las instalaciones de la empresa Leroy Merlin.

Durante la charla hemos podido conocer a fondo la historia y funcionamiento de una empresa implantada en España desde hace casi treinta años, así como su política de empleabilidad y el modo en que llevan a cabo sus procesos de selección, algo que seguro será de gran utilidad para nuestros usuarios del Programa de Acompañamiento al Empleo.

A la visita ha acudido el Coordinador del Área de Formación y Empleo Ignacio Ramírez acompañado de Jorge López y Olga Álvarez, prospectores laborales de Avilés y Oviedo respectivamente.

Desde COCEMFE Asturias valoramos de forma muy positiva, este encuentro, ya que consideramos que además de la labor instructiva también ha supuesto un gran paso para afianzar las relaciones y poder colaborar de cara al futuro. Por todo ello, agradecemos públicamente la colaboración desinteresada de esta empresa.

LAS ASOCIACIONES DE COCEMFE ASTURIAS EN LA FERIA DE LA SALUD DEL HUCA

El pasado 30 de septiembre el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA) organizó la Tercera Edición de la Carrera Popular "Muévete por la Salud".

Paralelamente también se celebró una nueva edición de la Feria de la Salud en la que se colocaron una veintena de stand por la zona por la misma zona en la que transcurría "La carrerhuca". En la misma participaron una veintena de asociaciones, nueve de las cuales federadas a COCEMFE Asturias con el fin de divulgar sus actividades, programas y servicios.



VIEIRAS



INGREDIENTES (4 comensales):

6 vieiras frescas, 2-3 cebollas, 200 gr de jamón en trozos pequeños, 1 diente de ajo, un poco de pimentón dulce, pan rallado, aceite, sal.

ELABORACIÓN:

Se retiran las vieiras de sus conchas y, eliminada la bola arenosa y bien limpias al chorro de agua fría, se cortan en 2 o 3 trozos que se rehogan en aceite o en manteca caliente. Se reservan.

En una sartén con aceite puesta a fuego suave, se pochá la cebolla bien picada de modo que se haga suavemente y con aspecto de cocida mejor que frita. Aparte se fríe el ajo muy picado y se agrega a la cebolla. En ese momento se agrega el jamón y, poco después, un toque de pimentón dulce para dar color.

Los trozos de vieira se distribuyen en sus respectivas conchas y sobre ellas se reparte el sofrito de cebolla, ajo y jamón. Se espolvorean de pan rallado y se gratinan hasta lograr el punto. Se sirven, bien calientes, en la misma concha de la vieira.

Mero al vino blanco



INGREDIENTES (4 comensales):

4 rodajas de mero de 200 gr cada una, 1 vaso de caldo de pescado, 1 cucharada de harina, 1 vaso de vino blanco, 1 pimiento verde, 4 hojas de laurel, 1 dl de aceite, 1 cebolla, 2 tomates.

ELABORACIÓN:

Después de rehogar la cebolla, el tomate, el pimiento y el laurel en una sartén, se reserva aparte.

Las rodajas de mero, previamente salpimentadas y pasadas por harina, se sofríen por ambos lados en el mismo aceite en el que se ha realizado el rehogado.

Recién retiradas de la sartén, se disponen en una bandeja de hornear; luego, se les añade el rehogado reservado, el vino blanco y el caldo de pescado y se dejan 20 minutos en el horno a 180 grados.

Pasado el tiempo, el mero se sirve a la mesa para disfrutar del inconfundible aroma que proporciona a la carne el vino blanco.



Pechugas de pavo en Escabeche

INGREDIENTES (4 comensales):

1 kg de pechugas de pavo deshuesadas, 20 g de pimienta negra, 1 l de aceite, ½ l de vinagre, 6 dientes de ajo, 2 hojas de laurel, 1 ramita de tomillo, ½ cebolla, unos berros, fondo o caldo, sal.

ELABORACIÓN:

Las pechugas se salan y se colocan en una cazuela junto con la cebolla cortada en cascós, los dientes de ajo enteros y la pimienta. Todos los ingredientes se cubren con el aceite y el vinagre para, luego, una vez tapada la cazuela, dejarlos cocer a fuego lento durante 60 minutos aproximadamente.

Las pechugas se sirven en frío, acompañadas de unos berros y algunas cebollitas en vinagre, rociadas con salsa de fondo.



Espuma de limón con pasas de Corinto

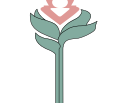
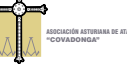
1 bote de leche condensada pequeño, 100 g de pasas de Corinto, 8 yogures naturales, 2 limones.

En un recipiente de fondo hondo o vaso para batir, se echan los yogures y la leche condensada, así como el zumo y la ralladura de los limones. Los ingredientes se pasan por la batidora eléctrica, formando una espuma que se distribuye por un igual en sendas copas.

Las copas se adornan entonces con las pasas de Corinto, que se mantienen en el frigorífico hasta su total enfriamiento.

En el momento de servir, la espuma de limón con pasas se puede acompañar con un par de barquillos.

DIRECTORIO DE ASOCIACIONES FEDERADAS A COCEMFE ASTURIAS

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

SUBSCRIPCIONES Y COLABORACIONES

Teléfono 985 396 855 - comunicacion@cocemfeasturias.es



Disfruta de tu ciudad,
de sus calles, de sus jardines.
Espacios compartidos por todos.
EMULSA pone todos sus recursos
para que día a día mejore
nuestra calidad de vida.

Disfrútala

InfoEMULSA 985141414
emulsa@emulsa.org
www.emulsa.org

Línea Verde Gijón 902 193 768
info@lineaverdegijon.com
www.lineaverdegijon.com



EMULSA

medio ambiente | mediu ambiente

Gijón Xixón

somos móvil



La mejor
cobertura



Datos gratis
con wifisfera



telecable

allá vamos

síguenos en     

tiendas telecable

900 222 111 telecable.es