

# MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022



NDICE

Introducción.....	3
Taller de Inclusión y Autonomía Personal .....	5
Taller de Accesibilidad Intergeneracional, educando y sensibilizando en valores .....	22
Programa de apoyo integral a la mujer con discapacidad .....	38
Talleres de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física:	
- Atención psicológica .....	48
- Rehabilitación psicológica individual .....	50
- Rehabilitación física en enfermos crónicos .....	51
- Tutoría individualizada para personas con discapacidad..	52
- Alimentación y hábitos saludables .....	54
- Mejorando tú salud a través del Deporte .....	59
- Actividades varias .....	62
Área de Accesibilidad Universal .....	67
Talleres de Ocio y Tiempo Libre:	
- Habilidades Artísticas .....	73
- Actividades culturales .....	79
- "InfoDifac", espacio informativo enfocado al desarrollo de las personas con discapacidad .....	80
- Actividades musicales: Coro .....	80
- Jornadas de convivencia .....	81
- Medios de Comunicación .....	83



## **PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA, PSÍQUICA Y SENSORIAL**

Las diferentes consecuencias que acarrea la discapacidad física, psíquica y sensorial tanto a nivel personal como social, hace necesaria la existencia de un tejido asociativo que responda a las necesidades derivadas de estas consecuencias. DIFAC, con la realización de sus programas, talleres y actividades busca favorecer la autonomía personal de las personas con diversidad funcional que integran su colectivo, así como orientar, informar y asesorar a sus familias.

Se intenta facilitar el desarrollo de un óptimo nivel de autonomía personal, mediante un trabajo interdisciplinar en todas las áreas que afectan a la normalización de las condiciones de vida de las personas con diversidad funcional. De ahí el amplio abanico de programas, talleres y actividades donde nuestros socios/as puedan trabajar sus capacidades a la par que utilizar los recursos que se les ofrecen para lograr así un mayor grado de independencia y autonomía.

Nuestra sede social ubicada en la C/ Sabino Álvarez Gendín nº 26

bajo, cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés, posee unas instalaciones accesibles y adaptadas, que no solo sirve a nuestros socios sino también a aquella persona o Entidad que acuda a ella buscando información y orientación.

**DIFAC** (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca) es una entidad sin ánimo de lucro, constituida el 20 de noviembre de 1995 al amparo del derecho reconocido en la Disposición Transitoria Primera, apartado 1 de la Ley orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación, inscrita el 15/01/96 en el Registro de Asociaciones con el n.º 4462, sección 1ª.

Es una asociación independiente, libre, de interés general, democrática y aconfesional, no gubernamental, con personalidad jurídica propia y con plena capacidad para ser sujeto de derechos y obligaciones.

### **Objetivos:**

- Difundir la problemática de las personas con discapacidad y defender sus derechos.
- Fomentar la unidad entre las personas con discapacidad.
- Promover la participación e inclusión en la sociedad.
- Participar en la eliminación y no creación de barreras, ni físicas ni sociales.

**Domicilio social:** C/ Sabino Álvarez Gendín 26, bajo, Avilés (Asturias), instalaciones cuyo uso ha sido cedido por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

**Horario de atención al público:** La atención se desarrolló de lunes a viernes, de 8:00 a 15:00, y de 16:30 a 19:30 horas. Debido a la situación actual de emergencia sanitaria se facilitó la atención telefónica y en caso de necesitarse presencial siempre con cita previa y siguiendo las indicaciones sanitarias.

**Teléfonos:**  
985.551.501/984.065.264/695.572.822 (teléfono habilitado permanentemente para la atención de urgencias).

**Correo electrónico:**  
[difac95@yahoo.es](mailto:difac95@yahoo.es).

**Redes sociales:** Página Web ([www.difac.es](http://www.difac.es)), Twitter, Facebook YouTube e Instagram.

**Ámbito de actuación:** Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias, Illas y donde nos lo han solicitado.

**Recursos humanos:**  
El trabajo del Área de Atención de la oficina de DIFAC es realizado por la junta directiva, la auxiliar administrativa, el equipo multiprofesional de la entidad y el personal voluntario.

**Junta directiva:** Es la encargada del diseñar, programar y ejecutar programas, talleres, actividades, gestiones asociativas y federativas. Se reúne periódicamente para coordinarlos y realizar gestiones.

**Auxiliar administrativa:** Es la encargada de coordinar los diferentes programas realizados, planificando tareas de oficina y contactando con diversos

profesionales y organismos para la resolución de consultas, solicitudes de subvenciones, preparación de ayudas, realización de talleres, etc.

**Equipo multiprofesional:** Abogado, arquitecto, asesora fiscal, psicóloga, monitora de ocio y tiempo libre, que se dedican a la prestación de servicios.

**Voluntariado:** dedicado a apoyo físico y a actividades varias.

**Recursos materiales:**

- Equipamiento informático, teléfonos, internet, etc.
- Material fungible: papelería, sellos, tóner, etc.
- Material divulgativo: dípticos, folletos, material bibliográfico, etc.
- Ayudas técnicas: sillas de ruedas, cojines y colchones antiescaras, rampa metálica portátil, etc.

**Recursos financieros:**  
**Inclusión y autonomía personal:** Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, cuotas asociativas y colaboraciones.

**Taller de Accesibilidad intergeneracional, educando y sensibilizando en valores:** Asturiana de Zinc, FERTIBERIA, Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, Caja Rural y colaboraciones.

**Programa de apoyo integral a la mujer con disCAPACIDAD:** Ayuntamiento de Avilés.

**Taller de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física:** Consejería de Salud y Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

**Área de Accesibilidad Universal:**

Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, cuotas asociativas y colaboraciones.

**Actividades culturales y Habilidades Artísticas:**

Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas; cuotas asociativas y colaboraciones.

**Actividades deportivas:**

Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, Caja Rural, cuotas asociativas y colaboraciones.

**Día Internacional con Discapacidad (3 - D):** Asturiana de Zinc, Poliortos y Clínica dental José Carlos.

**Personal beneficiario:**

Personas asociadas y sus familias, particulares y entidades públicas y/o privadas (que solicitaron nuestros servicios y/o colaboración) y la sociedad en general.

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

**Valoración:** La junta directiva, personas asociadas, beneficiarias y personal colaborador están muy satisfechos con el desarrollo de los programas, talleres y actividades.

Su ejecución proporciona a nuestro colectivo unas prestaciones que ponen a su alcance diferentes

medios y recursos sociales.

La suma de estos talleres nos lleva a una promoción de autonomía de las personas con discapacidad física en una comunidad cada vez más competitiva, que ve cómo poco a poco nuestro colectivo va avanzando en su objetivo: **la INCLUSIÓN SOCIAL.**

**DIFAC trabaja en pro del colectivo de personas con discapacidad y sus familias, y en la defensa de sus derechos.**

## TALLER DE INCLUSIÓN Y AUTONOMÍA PERSONAL

**Descripción:**

Se trata de potenciar las capacidades y recursos para el desarrollo integral de las personas con diversidad funcional, favoreciendo sus habilidades para diseñar un proyecto de vida propio.

**Necesidades a cubrir:**

Facilitar el desarrollo de un óptimo nivel de autonomía personal mediante un trabajo interdisciplinar en todas las áreas que afectan a la normalización de las condiciones de vida de las personas con discapacidad.

**Objetivos:**

-Trabajar las capacidades y recursos para el desarrollo integral de las personas con discapacidad, garantizando la posibilidad de que puedan recibir atención en igualdad de condiciones, buscando así la consecución de un mayor grado de

independencia y autonomía en relación con su desenvolvimiento personal.

-Estudiar y planificar acciones orientadas a alcanzar el mayor grado de integración familiar y social.

-Coordinar las actividades realizadas por DIFAC con las de los sectores sanitarios, educativos y sociales.

-Favorecer el aumento de las tasas de ocupación de las personas con discapacidad fomentando su participación en actividades culturales, deportivas, ocio y tiempo libre.

### **Actuaciones:**

-Atención directa y especializada a las personas con discapacidad y sus familias, proporcionando en su sede social un lugar cercano y accesible que incremente su seguridad y confianza.

-Gestión de junta y voluntariado: la junta directiva es la encargada de la dirección, diseño, programación, ejecución de programas y gestiones asociativas y federativas; el voluntariado se dedica a labores de apoyo psicosocial.

-Actividades de sensibilización, rehabilitación, atención psicológica, culturales, ocio, deportivas y lúdicas: a través de éstas se establecen cauces de comunicación con la sociedad en general, que fomentarán la participación social consiguiendo así una comarca integradora y solidaria.

### **Localización concreta:**

Sede social de la Asociación, C/ Sabino Álvarez Gendín 26-bajo,

cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

### **Cronología:**

De enero a julio y de septiembre a diciembre.

En el mes de agosto, si bien se cierra por vacaciones, hay servicios mínimos para tratar cualquier urgencia que se presente.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con diversidad funcional y sus familias, puntualmente personas de Avilés y comarca, y, entidades que planteen necesidades concretas en este aspecto.

### **Evaluación:**

### **Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:**

**Junta directiva:** Se reúne periódicamente para dirigir, diseñar, programar y ejecutar talleres, realizar gestiones asociativas y federativas, así como coordinar al voluntariado que se dedica a labores de apoyo psicosocial.

Reuniones de junta: 23 de febrero, 18 de mayo y 11 de octubre, levantando actas de dichas reuniones.

Reuniones para preparación de programas, talleres, actividades, y valoración de las mismas, en la sede de la asociación: 3, 10, 13, 17, 20, 24, 27 de enero; 3, 7, 12, 14, 17, 21, 24 de febrero; y 3, 7, 10, 14, 17, 21, 24, 28, de marzo; 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26 y 28 de abril; 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31 de mayo; 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30 de junio; 13, 15, 20,

22, 27, 29 de septiembre; 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27 de octubre; 3, 8, 10, 15, 17, 22, 24, 29 de noviembre; 6, 8, 13 de diciembre.

Participación en actividades asociativas y federativas (reuniones y jornadas) los días: 27 de enero; 9, 17, 28 de febrero; 4, 18 de marzo; 7, 23 de abril; 3, 31 de mayo; 23, 27, 30 de junio.

Atención presencial por parte de miembros de la Junta Directiva los martes y viernes de cada mes (exceptuando el mes de agosto). Siempre con cita previa.

## **Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:**

**12 de enero:** Asistimos a la reunión del grupo de trabajo de formación para la participación, en el Centro Municipal de Asociaciones del Arbolón (Avilés).

**9 de febrero:** Asistimos a la gala de entrega de los Premios Solidarios ONCE Principado de Asturias Edición Especial 2021, en el Teatro Filarmónica de Oviedo.

**10 de febrero:** Participamos en el *Taller sobre Subvenciones* puesto en marcha por la Concejalía de Participación y Ciudadanía, en el Espacio Maqua (Avilés).

Este taller está enmarcado en el Programa de Inclusión Social y Comunitarias de Servicios sociales del Ayuntamiento de Avilés y está dirigido a las entidades para facilitar el conocimiento y práctica de las tramitaciones sobre las subvenciones municipales.

<https://www.youtube.com/watch?v=IS3HwjD7Cb0>

**15 de febrero:** DIFAC colabora en el proyecto "*Ciudad amigable con las personas mayores*", organizado por el Área de Promoción Social del Ayuntamiento de Avilés. Se trata de una iniciativa que persigue la participación de mayores de 60 años en la toma de decisiones, con el fin último de promover un envejecimiento saludable y activo.

Tras varias reuniones, y divididos por diferentes zonas del municipio, estas personas han podido expresar sus impresiones sobre las 8 áreas del entorno urbano y social propuestas de acuerdo con el Protocolo de Vancouver diseñado por la Organización Mundial de la Salud.

El diagnóstico final se elaborará teniendo en cuenta sus opiniones y las que se expresen en un grupo de profesionales del sector de la atención a mayores. Con él se dará por finalizada esta fase de evaluación inicial de situación y necesidades.

Siendo conscientes de la necesidad de estimular las funciones mentales superiores y mantener activas a las personas mayores a nivel cognitivo, social, y sensorial, DIFAC trabajó con un grupo de socios su cuestionario "*Haciendo Memoria*". Gracias a él los usuarios pudieron ahondar en recuerdos de su niñez y juventud, compartiéndolo con sus compañeros, fomentando así relaciones sociales evitando en parte situaciones de aislamiento y pasividad. Este cuestionario fue

enviado a las Área de Servicios Sociales de los cuatro municipios de nuestro campo de actuación para que lo trabajasen en sus actividades con los mayores.

**4 de marzo:** Asistimos a la concentración silenciosa celebrada en la Plaza de España de Avilés, ante la invasión de Ucrania por la Federación de Rusia. El Excmo. Ayuntamiento de Avilés hizo una "*Declaración institucional*".

**14 de marzo:** Como entidad participante nos reunimos para la organización de la Fava (Feria Avilesina de Asociaciones), en la Sala Polivalente del Arbolón.

**16 de marzo:** Hicimos entrega del trabajo realizado por DIFAC "*Haciendo memoria*", a la Asamblea Comarcal de Cruz Roja Avilés, para que lo trabajaran con sus usuarios.

**7 de abril:** Reunión del grupo de difusión de la FAVA para ultimar detalles en la instalación de la FAVA y repasar la situación.

**8 de abril:** Asistimos a la Jornada formativa monográfica de la "*Ley 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica*", en el salón de actos del centro de servicios universitarios de Avilés.

Esta actividad, organizada por los Servicios Sociales Municipales, estuvo a cargo de M<sup>a</sup> Dolores Palacios González, Profesora Titular de Derecho civil en la Universidad de Oviedo. Se contó además con

personal técnico de Servicios Sociales y profesionales de otros servicios municipales y autonómicos.

**23 de abril:** Participamos en la Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA), en la plaza Hermanos Orbón.

La asociación dispuso de un stand en el que había variada información sobre los servicios que esta ofrece. Realizó además un taller consistente en probar una silla de ruedas y hacer un recorrido cubriendo al finalizar el mismo un cuestionario.

De los 26 cuestionarios realizados se concluyó en que gran parte de las personas no conocen el mundo de la discapacidad y las necesidades que este colectivo tiene, viendo a una persona con diversidad funcional de un modo diferente a las demás.

**17 de junio:** En la sede social de DIFAC, se celebró **Asamblea General Ordinaria de socios**, en segunda convocatoria a las 17:30 horas, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asambleas General Ordinaria y Extraordinaria de 2021.

2.- Actividades 2021 - 2022.

3.- Ejercicio económico 2021 y presupuesto estimado 2022.

Sometidos a votación individual, la asamblea aprueba estos puntos por unanimidad.

4.- Ruegos y preguntas.



Entre otros temas de interés, el presidente recalcó la importancia de los talleres de Inclusión y autonomía personal y Salud, siendo estos dos proyectos que tratan de potenciar las capacidades y recursos para el desarrollo integral de las personas con discapacidad, favoreciendo sus habilidades para diseñar un proyecto de vida propio. Comentó que esto se conseguía proporcionando una atención directa y especializada a las personas con discapacidad y sus familias, proporcionando en la sede social de DIFAC un lugar cercano y accesible que incrementaba su seguridad y confianza; contando, además, con un equipo multidisciplinar especializado (asesores jurídico y fiscal, arquitecto, psicóloga y auxiliar administrativa).

Se trató ampliamente el tema de barreras y la importancia de hacer hincapié en su eliminación.



Para finalizar el Coro de Difac cantó unas canciones.



**30 de junio:** Asistimos a la reunión de los Consejos de Participación, en el Palacio de Valdecarzana con el siguiente orden del día:

1. Aportaciones ciudadanas al presupuesto municipal 2023: valoraciones técnicas de las propuestas recibidas (\*) y continuidad del proceso.
2. Jornadas de participación ciudadana a desarrollar en el próximo trimestre
3. Otras informaciones de interés.
4. Ruegos y Preguntas.



**11 de julio:** Difac asistió a la inauguración del paseo Alcalde Tini Areces, en la playa de Poniente de Gijón.



**13 de julio:** Asistimos a la convocatoria de concentración silenciosa con motivo del 25 aniversario del asesinato de Miguel Ángel Blanco, y como acto de homenaje y recuerdo a todas las víctimas del terrorismo, el Ayuntamiento de Avilés junto con la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), en la plaza de España, delante de la Casa Consistorial (Avilés).

**7 de septiembre:** Asistimos a la presentación de las Jornadas "Construyendo ciudadanía: una reflexión sobre los procesos participativos de Avilés".



**9 de septiembre:** Asistimos a la entrega de las Medallas de Asturias, en el auditorio Príncipe Felipe.

**7 de septiembre:** Asistimos a la presentación de las Jornadas "Construyendo ciudadanía: una reflexión sobre los procesos participativos de Avilés".

**14 de septiembre:** Participamos en las Jornadas "Avilés, construyendo ciudadanía: una reflexión sobre los procesos participativos", en el Palacio de Maqua.



Los objetivos fueron abordar y reflexionar sobre los procesos de participación puestos en marcha, conocer la realidad del tejido asociativo después de la crisis

provocada por el Covid-19 y las características diferenciadoras de las entidades territoriales urbanas y periféricas, además de mejorar la implicación de la ciudadanía.

**16 de septiembre:** Asistimos a la presentación de la "Asociación contra la soledad", en el centro cultural Valey de Piedras Blancas (Castrillón).



**18 de octubre:** Dentro del programa de actividades de Aviles ciudad amigable con las personas mayores asistimos a una charla sobre seguridad ciudadana y visita guiada, en la comisaría de policía nacional de Aviles con la colaboración de policía local.



**19 de octubre:** Asistimos a una charla sobre diferentes

programas de vivienda de la ciudad, en el centro de pensionistas de Liberbank Las Meanas.

**4 de noviembre:** Asistimos a la Mesa Local del Voluntariado de Avilés, en el salón de actos del Centro de Estudios Universitarios (Avilés); para hacer la valoración de las candidaturas presentadas al "Reconocimiento municipal a la Labor Voluntaria" del año 2022.

**7, 8 y 9 de noviembre:** Celebración del **Foro Solidario de Avilés**, con el título "*Energía asequible y no contaminante*" alrededor del objetivo número 7 y bajo el lema "*La energía se renueva. Y tú, ¿te atreves también?*".

Participamos en algunas de las charlas y talleres celebrados, en el palacio de Valdecarzana (Avilés).



**29 de noviembre:** Difac asiste a la jornada sobre presupuestos participativos en el centro cultural Valey en Piedras Blancas.



**30 de noviembre:** Asistimos al plenario de los consejos de zona, en el palacio de Valdecarzana, con el siguiente

Orden del Día:

1. Aportaciones ciudadanas valoradas al presupuesto municipal 2023.
2. Desarrollo de las jornadas de participación ciudadana, principales conclusiones y modificaciones en el ciclo de aportación a presupuestos municipales.
3. Próximas iniciativas municipales que requieren implicación ciudadana:
  - Desarrollo de la Ordenanza Municipal reguladora de la tenencia, protección y bienestar animal.
  - Iniciativas Concejalía de Salud.
4. Otras informaciones de interés.
5. Ruegos y Preguntas.

**1 de diciembre:** Asistimos a la celebración de la "XIX Gala del Voluntariado", en la Casa Municipal de Cultura (Avilés).

En el transcurso de la Gala se hará entrega de los premios al "Reconocimiento municipal a la Labor Voluntaria":

- Modalidad Persona voluntaria: Dña. Berta López Robledo.

- Modalidad Entidades o grupos de voluntariado: EMAÚS Asturias. Innovación social y circular.
- Modalidad Proyectos de voluntariado: Proyectos de sensibilización medioambiental en los que participan entidades de voluntariado de Avilés - desarrollados por el Grupo Naturalista MAVEA-.

**5 de diciembre:** Difac acude al acto homenaje a la labor altruista de Castrillón, en el centro cultural Valey.



**9 diciembre:** Asistimos a la reunión del grupo de trabajo de formación para la participación, en el Centro Municipal de Asociaciones del Arbolón (Avilés).

-Asistimos a un taller de digitalización de asociaciones en Illas.



**16 de diciembre:** Difac asiste al Encuentro con asociaciones de migrantes en Asturias de algunos países de África y Latinoamérica. Continuará el día 21, con recetas de estos países.

## ACTIVIDADES FORMATIVAS ON LINE Y FÍSICAS

Las nuevas tecnologías son vitales en nuestro día a día. Actividades tan básicas como la educación y la relación con otras personas se han visto modificadas por estas tecnologías, haciendo que todo sea mucho más sencillo. Estos avances benefician a nuestro colectivo ya que además de hacer más accesible la información y potenciar las capacidades de las personas con diversidad funcional, hacen que sus limitaciones sean menores.

Entre sus muchas ventajas, se pueden destacar las siguientes:

- Acceso a todo tipo de información de manera más fácil y cómoda.

- Mejoran el desarrollo cognitivo gracias a las actividades que sí que se pueden hacer.

- Permite mejorar la comunicación de las personas con discapacidad.

- Ayudan a la adaptación del entorno.

- Favorecen la autonomía.

- Mejoran las posibilidades de trabajo, ya que hacen puestos de empleo más accesibles.

- Aumentan las posibilidades de ocio que tienen. Posibilidad de paliar los impedimentos que les hacían integrarse plenamente en la sociedad.

Al margen de las actuaciones desglosadas a continuación, algunos socios acudieron a la sede social de DIFAC para resolver dudas respecto al uso del correo electrónico, Word, etc. La asociación dispone de una sala con ordenadores a disposición de sus socios.

### Actuaciones:

**8 de febrero:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de competencias digitales", desarrollado de febrero a marzo, los lunes de tarde en las instalaciones de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja Avilés.

Aprendieron a enviar y leer mensajes con WhatsApp, enviar y recibir textos, imágenes, videos, documentos con WhatsApp, realizar videollamadas con WhatsApp, realizar reuniones individuales y grupales con Zoom...

**7 de julio:** Socias de Difac recibieron la primera sesión del taller Manejo de Documentación, enmarcado dentro del proyecto de Autonomía Personal, en nuestra sede social.



## **AUNANDO ESFUERZOS**

Proyecto de cohesión social organizado por la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella, DIFAC, Rey Pelayo, centros de día Colores y Cruz de los Ángeles y Convergencia, entidades que, con el fin de poner en contacto a personas y colectivos diversos, promueven la integración y convivencia dentro del barrio y sus alrededores, eliminando todo tipo de barreras o estereotipos personales y sociales.

### **Objetivos:**

- Potenciar más y mejor las diferentes realidades de las personas que viven en el barrio y facilitar la empatía, comunicación e integración social.
- Eliminar estereotipos sociales.
- Buscar un punto de encuentro entre las asociaciones del barrio y favorecer acciones conjuntas.
- Dar a conocer las actividades de las diferentes asociaciones y fomentar el asociacionismo entre personas que normalmente no participan en las entidades.

### **Beneficiarios:**

En el barrio de la Magdalena conviven personas de muy diversa procedencia o situación: etnia gitana, personas inmigrantes que en los últimos años han llegado a nuestra ciudad, junto con personas que ya vivían en el barrio anteriormente, sin olvidar a personas que por su situación física o psíquica presentan alguna discapacidad o movilidad reducida. Este programa consiste en poner en contacto a personas y a colectivos diversos, implicando a las personas desde muy temprana

edad, eliminando todo tipo de barreras o estereotipos personales y sociales

Las reuniones de "Aunando Esfuerzos" se realizan en la sede social de DIFAC.

### **Localización territorial:**

Municipio de Avilés: colegio público Marcelo Gago, Centro de Profesores y Recursos (CPR), el polideportivo del colegio público Enrique Alonso, sala polivalente del Centro Municipal de Asociaciones Álvarez Gendín, salones de la parroquia, AVV, y espacios naturales en el parque de la Magdalena.

### **Actuaciones:**

**15 de junio:** Reunión con las entidades del proyecto, en la sede social de DIFAC.

Reunión con las entidades para tratar la programación de las actividades a realizar en 2022: Actividades medioambientales; celebración del *Día de la Tolerancia*; y el *Festival de convivencia*.

**10 de junio:** Arrancamos el proyecto con una obra de teatro de los integrantes de la asociación Rey Pelayo, en el centro sociocultural de Los Canapes.





**28 de julio:** Celebramos la "XI Jornada Deportiva por la Inclusión", en el parque de la Magdalena, organizada por los colectivos que integran el proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS.

Contamos con la presencia del concejal delegado de Mantenimiento y Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. De Avilés (D. Jorge Suárez).

Un total de 89 participantes compartieron una mañana de juegos inclusivos. La idea no era la competición, sino el poder realizar una actividad de forma conjunta. Los equipos o grupos se confeccionaron de forma aleatoria, en la que estuvieron presentes personas diversas, con discapacidad, personas de etnia y otras personas, algunas del barrio y otras de diferentes zonas de Avilés.



Hubo juegos de todo tipo: carrera de cucharas con pelotas, en silla de ruedas, tiro a la diana con pelotas de velcro, encestar bolas en una garrafa con agua, globos irrompibles y pesca de tapones entre otros.



Al finalizar los juegos los participantes pudieron disfrutar de una comida de convivencia amenizada con música y baile. Todo ello al aire libre en el parque de La Magdalena.



**7 de septiembre:** Realizamos una actividad medioambiental. A las once y cuarto salimos de las sede de Difac dirección al pabellón de exposiciones de La Magdalena donde hicimos la senda y recogimos residuos para frenar así las consecuencias de la basura

abandonada en los espacios naturales.



## **30 de septiembre:**

Realizamos un taller de reciclaje dirigido a niños de Primaria, en el polideportivo del colegio público Enrique Alonso.

La actividad consistió en hacer "La botella de los sentidos" y una máscara. Los menores disfrutaron con las manualidades.

**14 de octubre:** Realizamos una actividad medioambiental enfocada a los menores, una excursión a Mavea, donde los participantes pudieron observar las aves y aprender sobre ellas, aprovechando además para dar un paseo.



**28 de octubre:** Participamos en una actividad medioambiental enfocada a adultos, una excursión a Mavea, donde pudimos observar las aves y aprender sobre ellas, aprovechando además para dar un paseo.



**16 de noviembre:** Nos sumamos a la celebración del *Día Internacional para la Tolerancia* con la inauguración de la exposición del primer concurso de fotografía sobre la tolerancia, organizado por el proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS.



**16 de diciembre:** Celebramos nuestro "*Festival de convivencia*", en el salón del CPR Avilés.

Un año más las entidades que forman parte del proyecto aunaron esfuerzos para celebrar un festival en el que no faltó la música, el teatro, las risas y el buen hacer de unos presentadores representados por tres usuarios de la asociación Rey Pelayo que hicieron que el público se volcase con sus aplausos.



Para rematar la velada se celebró una cena "de traje" y un baile.

## COCEMFE – ASTURIAS

Estamos integrados en COCEMFE ASTURIAS (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias)

conjuntamente con 28 asociaciones de discapacidad física y orgánica.

Asistimos a las reuniones del consejo social, asamblea, etc.

Hacemos nuestra aportación a la revista "serCapaz" escribiendo artículos en los que damos a conocer las actividades y talleres que realizamos. Este año nuestros artículos fueron: "Con mirada de mujer", "Primer día de la Accesibilidad en Corvera de Asturias" y "DIFAC celebra el día de Avilés hacia la Inclusión" y Nuestro presidente también colaboró con poesías de autoría propia "MUJER CON disCAPACIDAD" y "La inocencia de los niños".

Los programas de los cuales se benefician los socios de DIFAC son los siguientes:

- "Programa MEJORA", tratamiento de rehabilitación, de fisioterapia y logopedia, dirigido a personas con discapacidad y patologías crónicas.

- "Atención especializada a domicilio", servicio orientado a mejorar la autonomía personal, contribuir a paliar las limitaciones de las personas con discapacidad y facilitar la reinserción social y laboral, mejorando así su calidad de vida y la de sus familias.

**28 de febrero:** Asistimos a la celebración del "Día Mundial de las Enfermedades Raras" con un acto en el Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA).



- Presentación institucional.
- Actuación del Coro de DIFAC.
- Actuación de la asociación cultural Xaréu D´Ochobre.
- Presentación del video elaborado para potenciar el uso del pequeño comercio.
- Entrega de premios del 9º Concurso de Fotografía, "ENFOCA LA disCAPACIDAD".

## Presentación institucional

La presentación institucional a cargo del presidente de Difac, la directora general de Salud Pública de Asturias y la concejala de Acción Social del ayuntamiento de Corvera de Asturias.



## Actuación del Xaréu D´Ochobre

Bajo el lema "Danzar es avanzar en la vida, por lo tanto, seguir danzando para seguir avanzando", la asociación cultural nos ofreció una muestra de bailes y música popular.



## Actuación del Coro de DIFAC

Nuestro cantó unas canciones populares y otra de autoría propia: "Mocina dame un besín", "Viento del norte", "Las sirenas", "Más blanca que la espuma", "Y todo por un beso" y "Himno de Difac".



## Vídeo de DIFAC

Con el fin de potenciar el uso del pequeño comercio, los socios del Taller de Habilidades Artísticas y algunos miembros de la Junta Directiva han hecho un recorrido por algunos comercios de Corvera.

Se han probado ropa, tomado cafés y recorrido sus calles buscando así la INCLUSIÓN de un comercio que ha de ser para todos/as y de todos/as.

Mediante este video, queremos que se conozca un poco del pequeño comercio existente en Corvera ya que tiene unas tiendas increíbles, con buenos productos y moda de calidad.

Es verdad que no todo es accesible pero pensamos que va a ser un impulso para ir solucionando estas barreras en beneficio de nuestros socios y todas las personas con diversidad funcional.

<https://youtu.be/IOXmlu5erP8>

## **Entrega de premios del 9º concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD".**

Con este concurso la asociación quería ver el punto de vista de los niños y niñas sobre la discapacidad.

La convocatoria se hizo para los 29 colegios de la Comarca, participaron un total de 87 escolares de 5º y 6º de primaria.

### **Cada premio consta de:**

50 € en metálico donados por Asturiana de Zinc, material fotográfico, escolar y deportivo, donado por Fertiberia, Cuadernos Rubio, Joluvi y DIFAC. Calendarios de DIFAC dedicados a la Infancia y subvencionados por los ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

Con el título "La importancia del estar ahí", de Valeria Bello Córdoba

(Curso 6º, colegio Santo Tomás de Avilés).

Recoge el premio: Valeria

Lo entrega: Jesús Alberto González, director de la fábrica de Fertiberia en Avilés.



Con el título "Juntos hay esperanza", de María Delgado Quintana (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: María

Lo entrega: Manuel Cubero (presidente de DIFAC).



Con el título "Nunca caminarás solo", de Erika Ferreiro Navarro (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: Erika

Lo entrega: Nuria Delmiro, concejala de Promoción Social del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.



Con el título "¿Por dónde?", de Sara Bohigues García (Curso 5º, C. P. Maestro José Luis García Rodríguez de Castrillón).

Recoge el premio: Sara

Lo entrega: el concejal de Obras del Ayuntamiento de Castrillón (Iván José López).



Con el título "Ojalá pueda ser para tod@s igual", de Mateo González Córdoba (Curso 5º, CRA Castrillón-Illas Escuela de La Caizuela).

Recoge el premio: Mateo

Lo entrega: Alberto Tirador, alcalde del Ayuntamiento de Illas.



Con el título "Elimina el DIS y quédate con CA-PA-CI-DAD", de Nicolás Abellán Barrera (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: Nicolás

Lo entrega: la directora general de Salud Pública de Asturias (Lidia Clara Rodríguez).



Con el título "Tan cerca pero tan lejos", de Abel Menéndez Fernández (Curso 5º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: Abel

Lo entrega: Dña. Patricia Suárez, concejala de Acción Social, Hacienda y Juventud del Ayuntamiento de Corvera de Asturias.



## TALLER DE ACCESIBILIDAD INTERGENERACIONAL, SENSIBILIZANDO Y EDUCANDO EN VALORES



### Ç Clausura:

Para finalizar el presidente de DIFAC, la directora general de Salud Pública de Asturias y la concejala de Acción Social, Hacienda y Juventud del Ayuntamiento de Corvera de Asturias, dedicaron unas palabras a los asistentes.

Una ciudad discriminatoria perjudica notoriamente a las personas con discapacidad, así como a otros sectores de la población como es la tercera edad, mujeres embarazadas, niños, etc. El no poder hacer vida social y no relacionarse con los demás nos afecta a todos los niveles, provocando el aislamiento y favoreciendo que las personas con algún tipo de discapacidad sean más vulnerables llegando a necesitar tratamiento psicológico.

### Presentación

Uno de los pilares fundamentales de DIFAC es la **Accesibilidad Universal, sensibilizando y educando en valores** al alumnado de Educación Primaria y Secundaria, profesorado y comunidad escolar en general, y, a través de éstos, a toda la ciudadanía.

Los niños y niñas que constituyen el alumnado de los centros escolares serán personas adultas y tendrán un papel activo en los comportamientos sociales de nuestra comarca, incluyendo el

ejercicio de los derechos de igualdad y de plena integración. De ahí la importancia de poner en marcha actuaciones encaminadas a una formación en valores que sensibilice y haga visible la situación de las personas con discapacidad, cuyo fin sea lograr una participación infantil y adolescente inclusiva.

## **Fundamentación:**

Cuando se habla de accesibilidad, se habla de **ROMPER BARRERAS**. Es muy frecuente que se señalen las barreras físicas como las que excluyen a las personas con movilidad reducida en la vida activa de la sociedad, pero los obstáculos son realmente más sociales que físicos, pues el problema radica en quienes no tienen en cuenta lo que significa un simple escalón, no el escalón en sí mismo. Hablamos entonces de barreras sociales, barreras que tienen que ver con las actitudes y los comportamientos ante las personas con algún tipo de limitación en su movilidad, que impiden y obstaculizan su plena integración social. Es por todo esto que una ciudad accesible se construye con actitudes, información y solidaridad, propiciando actuaciones que fomenten la no exclusión: rampas adecuadas, ascensores, ayudas técnicas, etc., de manera que se logren equilibrar los derechos y las oportunidades para todos/as.

## **Objetivos:**

- Concienciar al alumnado y profesorado sobre la realidad de la discapacidad.
- Sensibilizar acerca de las

limitaciones y de las barreras existentes, tanto las que se ven como las que no se ven.

- Facilitar el desarrollo de la empatía como destreza importante para una construcción social integradora.

- Conocer las necesidades de los escolares y jóvenes y que ellos conozcan las nuestras.

- Propiciar actividades intergeneracionales entre jóvenes y nuestro colectivo.

## **Actuaciones:**

### **Charlas – coloquio**

- Presentación de la actividad por representantes de DIFAC, personas invitadas y entidades patrocinadoras.

- Visionado de un vídeo divulgativo elaborado por la Asociación, presentando imágenes con diferentes tipos de barreras físicas y sociales, a las que diariamente tiene que enfrentarse el colectivo de personas con discapacidad.

- Breve explicación de la diferencia entre **integración e inclusión** de las personas con discapacidad.

- Actividad práctica en la que se pide a los escolares que se pongan en el lugar de una persona con discapacidad, experimentando la limitación que la persona con discapacidad tiene.

## **Jornadas de sensibilización y actividades varias con los grupos de Infancia y Adolescencia de la ciudad.**

Los Consejos de Infancia y Adolescencia son espacios dedicados al aprendizaje, a la

formación y a la educación en valores. No se limitan a enseñar a los menores diferentes materias o temas sino que les ayudan a potenciar y afianzar una forma de ser basada en el respeto a los demás, aceptar la diversidad como algo natural y trabajar la inclusión con el objetivo de hacer de ellos "ciudadanos responsables".

Los integrantes de los Consejos de Participación Infantil y Juvenil son niños y niñas muy participativos que acuden a ellos de forma voluntaria con el fin de aprender y compartir experiencias.

Con estas actividades realizamos acciones de sensibilización educativas, culturales y de ocio, dirigidas a niños y jóvenes. Con ello, pretendemos proporcionar un foro de encuentro y discusión abierto a los jóvenes y a nosotros mismos, quienes nos aportan sus propias experiencias, con el fin de que haya una mayor participación social y poder conseguir así una comarca integradora y solidaria.

#### **Beneficiarios:**

Alumnado de educación primaria y secundaria, profesorado y comunidad escolar en general y, a través de éstos, a toda la ciudadanía.

#### **Temporalización:**

Se desarrolla a lo largo del año escolar. El Concurso de Fotografía comienza en septiembre, siendo la entrega de premios el 3 de diciembre, coincidiendo con la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

#### **Actuaciones:**

- Charlas – coloquio.
- Concurso de Fotografía "ENFOCA LA discapACIDAD".
- Jornadas de sensibilización y actividades varias con los grupos de Infancia y Adolescencia de la ciudad.
- Actividades varias.

#### **CHARLAS – COLOQUIO**

En esta actividad participan nuestros socios, que dan un testimonio personal de su vida, limitaciones y potencialidades, contando en primera persona sus vivencias y experiencias.

#### **Fundamentación:**

Cuando se habla de accesibilidad, se habla de **ROMPER BARRERAS**. Es muy frecuente que se señalen las barreras físicas como las que excluyen a las personas con movilidad reducida en la vida activa de la sociedad, pero los obstáculos son realmente más sociales que físicos, pues el problema radica en quienes no tienen en cuenta lo que significa un simple escalón, no el escalón en sí mismo. Hablamos entonces de barreras sociales, barreras que tienen que ver con las actitudes y los comportamientos ante las personas con algún tipo de limitación en su movilidad, que impiden y obstaculizan su plena integración social. Es por todo esto que una ciudad accesible se construye con actitudes, información y solidaridad, propiciando actuaciones que fomenten la no exclusión: rampas adecuadas, ascensores, ayudas técnicas, etc., de manera que se logren equilibrar los derechos y las oportunidades para todos/as.

**Beneficiarios:** Alumnado de educación primaria y secundaria, profesorado y comunidad escolar en general, y, a través de estos, a toda la ciudadanía.

**Actuaciones:**

- Presentación de la actividad por representantes de DIFAC.

- Visionado de un vídeo divulgativo elaborado por la Asociación, presentando imágenes con diferentes tipos de barreras físicas y sociales, a las que diariamente tiene que enfrentarse el colectivo de personas con discapacidad.

- Breve explicación de la diferencia entre **integración e inclusión** de las personas con discapacidad.

- Actividad práctica en la que se pide a los escolares que se pongan en el lugar de una persona con discapacidad, experimentando la limitación que la persona con discapacidad tiene.

**14 de junio:** Participamos en la actividad *"Sumando capacidades"* organizada por el CP Poeta Antón de Candás, con una lectura teatralizada a escolares de segundo de primaria en la sede social de la Asociación.

La lectura *"El bosque con vida"* relato premiado en el concurso discapacidad y las barreras con el primer premio fue interpretada por socios de DIFAC integrantes del taller de Habilidades Artísticas. Socios con y sin discapacidad dieron vida a un relato escrito por Sara García Barriuso del Colegio Público Manuel Álvarez iglesias de Salinas, premiado en el año 2007.

D'ifac realizó una actividad de sensibilización en el colegio público Poeta Antón de Candás.

40 niños de segundo de Educación Primaria pudieron conocer la asociación, Las debilidades y fortalezas de una persona con discapacidad, la diferencia entre barreras arquitectónicas, físicas y sociales, que es la empatía, la diferencia entre integración inclusión.

**24 de octubre:** Impartimos una charla coloquio a escolares de cuarto, quinto y sexto de primaria de los colegios públicos de Llaranes y La Toba, en el centro sociocultural de Llaranes (Avilés). El presidente y la tesorera explicaron a los menores las debilidades y las fortalezas de las personas con diversidad funcional, resolviendo las dudas por ellos planteadas.



La actividad estuvo organizada por la entidad Abierto Asturias.

**8 de noviembre:** Impartimos una charla coloquio a escolares de cuarto, quinto y sexto de primaria de los colegios públicos de Versalles y Marcos del Torniello,

en el centro cívico Los Canapes (Avilés).



Se les puso a los menores un vídeo hecho por la asociación en el que pudieron ver barreras físicas y sociales. La coordinadora del Área de la Infancia preguntó a los menores si tenían algún familiar con discapacidad y qué problemas tenía esa persona para desenvolverse en el entorno. Producto de ello se desarrolló un coloquio muy interesante.

La actividad estuvo organizada por la entidad Abierto Asturias.

## **CONCURSO DE FOTOGRAFÍA "ENFOCA LA DISCAPACIDAD"**

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

Con este concurso pretendíamos que no solo se limitaran a mostrar una barrera, queríamos una fotografía con mensaje y que nos explicarán lo

que querían transmitir en esa instantánea.

Una fotografía nos puede mostrar el pensamiento, sensibilidad y respeto hacia el mundo de las personas con discapacidad.

### **Objetivos:**

- Mostrar la realidad de las personas con discapacidad a través de vuestra cámara, plasmando así las situaciones cotidianas y vuestra visión particular sobre este tema.

- Sensibilizar a la sociedad a través del medio de la fotografía, mostrando una imagen normalizada e inclusiva de las personas con discapacidad.

### **Actuaciones:**

## **9º Concurso de fotografía "ENFOCA LA DISCAPACIDAD"**

En esta edición pretendimos que los participantes no se limitarán solo a mostrar una barrera, sino a presentar una fotografía con mensaje y que nos explicarán lo que querían transmitir en esa instantánea. Una fotografía nos puede mostrar el pensamiento, sensibilidad y respeto hacia el mundo de las personas con diversidad funcional.

El periodo de participación fue del 19 de septiembre al 19 de octubre.

**28 de octubre:** Debido a la actual situación sanitaria el jurado no se reunió físicamente. Cada integrante del mismo recibió un archivo con las fotografías participantes, en las que no

constaba ni la autoría ni el colegio para así preservar el anonimato. Cada miembro del jurado escogió siete fotografías puntuándolas del 1 al 7 según su gusto y enviando por correo electrónico a DIFAC esa valoración.

Una vez recibidas las valoraciones, en la sede social de DIFAC la coordinadora y la secretaria hicieron un recuento de la votación para fallar el 9º Concurso de Fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", dirigido a escolares de 5º y 6º de Educación Primaria de la Comarca de Avilés, organizado por DIFAC.

El Jurado estuvo formado por:

- D. Adolfo Camilo Díaz (gerente de Cultura del Ayuntamiento de Corvera de Asturias).
- D. Manuel de la Cruz Cubero, presidente de DIFAC.
- Dña. Nuria Delmiro (concejala del Área de Promoción Social del Excmo. Ayuntamiento de Avilés).
- D. Jesús Alberto González (director de la fábrica de Fertiberia en Avilés).
- Dña. Chelo Areces (concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Illas).
- Dña. Carmen Piedralba (concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón).
- D. Federico Sáez (arquitecto de DIFAC).
- D. Domingo Martínez (presidente de honor de DIFAC).
- Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso).

Presidió Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actuó como Secretaria Dña. Mª. Ángeles González Gómez.

Fotografías presentadas: 87.

Colegios Participantes: CP Marcelo Gago (Avilés), CP Carriona - Miranda y Colegio San Fernando (Avilés), CRA Castrillón - Illas, CP Maestro José Luis García (Piedras Blancas - Castrillón), Colegio Salesiano Santo Ángel (Avilés), Colegio Paula Frassinetti (Avilés), Colegio Santo Tomás (Avilés) y CP Villalegre (Avilés).

Siendo las 14:00 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado, se concedieron los premios de la forma siguiente:

Con el título "¿Por dónde?", de Sara Bohigues García (Curso 5º, C. P. Maestro José Luis García Rodríguez de Castrillón).



Con el título "Juntos hay esperanza", de María Delgado Quintana (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título "Tan cerca pero tan lejos", de Abel Menéndez Fernández (Curso 5º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título "Nunca caminarás solo", de Erika Ferreiro Navarro (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título "La importancia del estar ahí", de Valeria Bello Córdoba (Curso 6º, colegio Santo Tomás de Avilés).



Con el título "Elimina el DIS y quédate con CA-PA-CI-DAD", de Nicolás Abellán Barrera (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título " Ojalá pueda ser para tod@s igual", de Mateo González Córdoba (Curso 5º, CRA Castrillón-Illas Escuela de La Caizuela).



**4 de noviembre:** Recibimos en nuestra sede social a los premiados de la novena edición del concurso

de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD.

<https://www.youtube.com/watch?v=eu4-6QjoyBg>



Las fotografías premiadas se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "Presente y futuro de una generación". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

**18 de noviembre:**  
Inauguramos la exposición de la 9ª edición de nuestro concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD, en el centro sociocultural de Las Vegas (Corvera).

Como coordinadora del Concurso, Mercedes Vieites, mostró su satisfacción por el desarrollo del mismo. Un año más se convocó el Concurso en los 29 colegios de la Comarca, con una Con esta exposición queremos que el mensaje llegue a toda la sociedad y vean de lo que son capaces unos niños de 10 y 11 años que nos muestran la discapacidad desde su punto de vista, a veces de forma simpática con muñequitos y otras con la realidad de la vida y sus barreras.



Asistieron los escolares premiados y miembros del jurado. Simultáneamente se activó un enlace donde se podía ver un vídeo de la exposición con la composición del acta y todas las fotos participantes.

La exposición tuvo lugar del 19 de noviembre al 9 de diciembre, donde se mostraron tanto las fotografías premiadas como las del resto de participantes. Se animó a la ciudadanía a que fuese a verla, se hiciese una foto en ella y la

enviase a la asociación para colgarla en nuestras redes sociales.

**30 de noviembre:** Les hicimos una visita guiada con alumnos y alumnas de 5º y 6º del colegio público Los Campos (Corvera de Asturias) a nuestra exposición del concurso de fotografía ENFOCA LA DISCAPACIDAD.



**3 de diciembre:** Entrega de premios del Concurso de fotografía, en el centro sociocultural de Las Vegas (Corvera de Asturias).

## **JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN Y ACTIVIDADES VARIAS CON LOS GRUPOS DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA DE LA CIUDAD**

Los Consejos de Infancia y Adolescencia son espacios dedicados al aprendizaje, a la formación y a la educación en valores. No se limitan a enseñar a los menores diferentes materias o temas sino que les ayudan a potenciar y afianzar una forma de ser basada en el respeto a los demás, aceptar la diversidad como algo natural y trabajar la inclusión con el objetivo de hacer de ellos "ciudadanos responsables".

Los integrantes de los Consejos de Participación Infantil y Juvenil son niños y niñas muy participativos que acuden a ellos de forma voluntaria con el fin de aprender y compartir experiencias.

Con estas actividades realizamos acciones de sensibilización educativas, culturales y de ocio, dirigidas a niños y jóvenes. Con ello, pretendemos proporcionar un foro de encuentro y discusión abierto a los jóvenes y a nosotros mismos, quienes nos aportan sus propias experiencias, con el fin de que haya una mayor participación social y poder conseguir así una comarca integradora y solidaria.

### **Beneficiarios:**

Alumnado de educación primaria y secundaria, profesorado y comunidad escolar en general y, a través de éstos, a toda la ciudadanía.

### **Cronograma:**

Se desarrolla a lo largo del año escolar.

### **Actuaciones:**

## **AVILÉS**

### **"AVILÉS, POR LA INCLUSIÓN"**

DIFAC lleva cuatro años trabajando con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

En un primer paso se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con discapacidad, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre

“integración” e “inclusión”. Seguidamente se trabajaron las barreras físicas (arquitectónicas e urbanísticas).

A continuación se trabajaron las habilidades sociales a través de una actividad deportiva, como fue en 2021 la celebración de nuestro Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas, donde los menores trabajaron las habilidades sociales (formando parejas mixtas con personas con discapacidad) y conocieron el deporte adaptado como una forma de inclusión.

Este año se trabajó **el fomento de la lectura**. Para DIFAC es importante que los niños y adolescentes lean habitualmente ya que esta actividad les permite estimular su imaginación y su función cerebral, les ayuda a obtener mejor vocabulario y desarrollar su cerebro para poder comprender mejor los argumentos de varias líneas y personajes. Los jóvenes se tienen que sentir atraídos por un libro para que se tomen su tiempo para leer y darse cuenta que la lectura es una actividad tranquila que puede calmar su estrés y ansiedad.

El objetivo es conseguir un uso funcional y habitual de la lectura; promoviendo que cada uno disfrute y elija su lectura favorita en momentos de ocio. Encontrar placer al leer un libro es la recompensa que favorecerá lograr el hábito de la lectura.

**21 de abril:** Este año han participado en nuestra semana cultural con la celebración del *Día del Libro*. Los niños y jóvenes del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés (CIAA), contribuyeron

con nuestro proyecto cultural compartiendo lecturas y poesías como: “*El hada y la niña*”, “*Al pido de una muchacha*” de Federico García Lorca, “*¿Mi tierra?*” de Luis Cernuda, “*Si me quieres, quíereme entera*” de Dulce María Loynad, “*Amo, amas*” de Rubén Darío.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/365784875319428>

## 21 de septiembre:

Celebramos con ellos el día de “*Avilés hacia la Inclusión*”. Con el intentamos hacer visibles las dificultades que encuentran en su vida diaria las personas con discapacidad usuarias de sillas de ruedas, de bastones, etc., como consecuencia de los diferentes tipos de barreras que existen, ya sean físicas o sociales.

**Avilés hacia la Inclusión**  
Avilés, 21 de septiembre de 2022



**Lugar:** Centro Niemeyer.  
**Hora:** De 17:00 a 19:00 horas.  
**Actividades:** Presentación de la actividad.  
Recorrido de sensibilización en handbike (bici de manos).

**ORGANIZA:**  **COLABORAN:**    

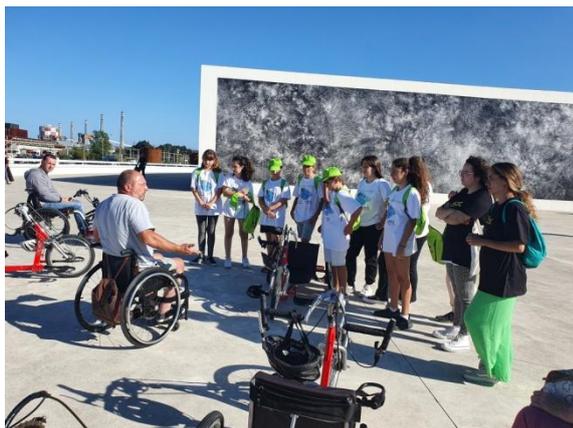





En esta ocasión hicimos una jornada de actividad física y convivencia con los menores integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés y socios de DIFAC.



La actividad consistió en realizar una ruta con handbikes o bicis de manos, en la explanada del centro Niemeyer y el paseo de la ría de Avilés Manuel Ponga Santamarta.



Para la realización de esta actividad contamos con la asociación para la promoción del turismo adaptado (APTAA), quienes nos enseñaron de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecuaba mejor a su movilidad y discapacidad, realizando seguidamente una ruta con las handbikes por el paseo de la ría de Avilés.



Contamos con la asistencia de la concejala de Juventud del Excmo. Ayuntamiento de Avilés (Dña. Raquel Ruiz) y un representante de Caja Rural. Mercedes Vieites, coordinadora del Área de la Infancia de DIFAC.



## CASTRILLÓN "14º DÍA DE LA ACCESIBILIDAD"

El grupo infantil y juvenil L@s cotorr@s llevan ya varios años trabajando la discapacidad con DIFAC.

**21 de abril:** Este año han participado en nuestra semana cultural con la celebración del *Día del Libro*. El grupo de participación

infantil y juvenil del ayuntamiento de Castrillón, l@s cotorr@s colaboraron con nosotros con la interpretación de dos cuentos clásicos adaptados al momento actual en clave de género.

*¿A quién quiere Cenicienta?*

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/711871116834637>

*Y tú, ¿harías lo mismo que la sirenita?*

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/312912067582575>

**27 de mayo:** Viendo el éxito obtenido en la pasada edición con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil de Avilés, este año en el 14º Día de la Accesibilidad quisimos que fueran concedores de la importancia del deporte como medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social.

**14º Día de la Accesibilidad en Castrillón**  
Piedras Blancas, 27 de mayo de 2022

**XXIII CAMPEONATO DE BILLAR EN SILLA DE RUEDAS**  
**XII DE ASTURIAS ADAPTADO**

CANCHA CUBIERTA DEL POLIDEPORTIVO MUNICIPAL DE PIEDRAS BLANCAS 18:30 HORAS

**ORGANIZA:** ifac

**COLABORAN:** Ayuntamiento de Castrillón, Principado de Asturias, FEDEMA, Castrillón servicio social, CASA REAL



Celebramos nuestro 23º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 12º de Asturias adaptado, en la cancha cubierta del polideportivo municipal de Piedras Blancas (Castrillón) con los integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia.



El billar en silla de ruedas es una actividad lúdica y deportiva, cuya finalidad es el acercamiento entre personas con y sin discapacidad, enfocando el deporte no competitivo como forma de inclusión.





Los participantes fueron parejas mixtas formadas por personas con diversidad funcional y menores. Este año debido a la situación sanitaria lo celebramos con número limitado de participantes y la actividad estuvo cerrada al público.



**24 de junio:** Asistimos al X Festival de movimientos

*participativos* del Ayuntamiento de Castrillón. Hubo teatro, música y baile. Los presentadores L@s Cotorr@s.

**7 de octubre:** Asistimos a la presentación de la guía "*Tú, yo y el sexo*", elaborada por el grupo de participación juvenil de l@s cotorr@s de Castrillón.



**12 de noviembre:** Asistimos a la inauguración del XIII Encuentro Organizado por el Ayuntamiento de Castrillón en colaboración con la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, y, UNICEF.

La temática del encuentro será la "*Creación de entornos protectores a partir de la Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y a la Adolescencia frente a la Violencia (LOPVI)*".

**13 de noviembre:** Asistimos a las conclusiones y la clausura del XIII Encuentro Organizado por el Ayuntamiento de Castrillón en colaboración con la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, y, UNICEF.



## **CORVERA DE ASTURIAS** **"AVANZANDO POR CORVERA DE ASTURIAS"**

DIFAC trabaja conjuntamente con Corvera de Asturias en la eliminación de barreras físicas y sociales.

Como primer toma de contacto se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con diversidad funcional, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre "integración" e "inclusión", así como la eliminación de barreras físicas y sociales.

### **Actuaciones:**

- Charlas – coloquio sobre discapacidad y la Problemática de la mujer con disCAPACIDAD.
- Celebración del Día de la Accesibilidad, con un recorrido de sensibilización en silla de ruedas.

**17 de febrero:** El presidente y la coordinadora del Área de la Infancia se reunieron con la concejala de Educación de Corvera de Asturias (Dña. Patricia Suárez), en el salón de Plenos del Ayuntamiento, para tratar las actividades a realizar con los grupos de participación infantil y juvenil.

**11 de mayo:** Tuvimos una actividad de sensibilización con el grupo de participación de Derechos de la Infancia de Corvera de Asturias, en el Espacio Joven de Corvera en la calle Jovellanos.

Esta ha sido la primera toma de contacto de la asociación con los menores corveranos cuya edad oscilo entre los 8 y 10 años, y que están coordinados por la Caracola.

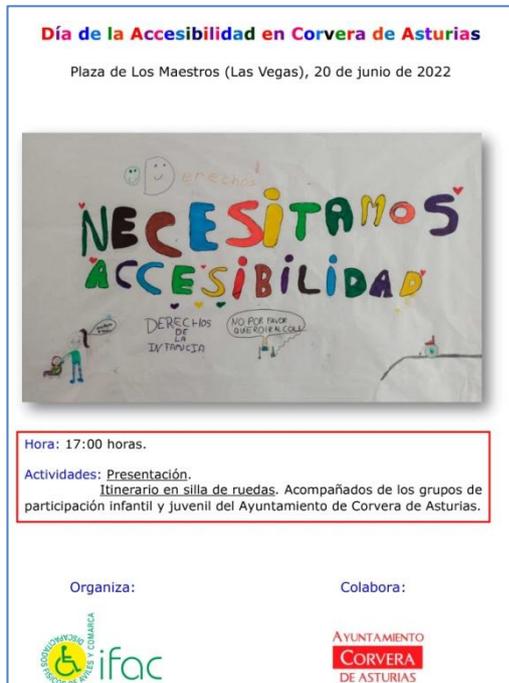


**22 de mayo:** Tuvimos una actividad de sensibilización con el grupo de participación de la Caracola Iniciativas Sociales con la colaboración del Ayto de Corvera y DIFAC sobre Mujer y Discapacidad.

Reunidos en el Espacio joven de Corvera, las jóvenes conocieron el trabajo de Difac y trataron además realidades distintas a las nuestras, abordadas desde una perspectiva de género.



**20 de junio:** Por primera vez celebramos el "Día de la Accesibilidad" en Corvera de Asturias, en la plaza de Los Maestros (Las Vegas).



Con el "Día de la Accesibilidad" la Asociación intenta hacer visibles las dificultades que encuentran las personas con movilidad reducida en su vida diaria como consecuencia de los diferentes tipos de barreras físicas (urbanísticas, arquitectónicas, de transporte, etc.) y sociales. El fin es que las personas sin discapacidad se sienten en una silla de ruedas para comprobar "in situ" lo que supone un escalón de entrada a un establecimiento, un simple bordillo de acceso a una acera, o sencillamente no poder pasar por un lugar estrecho. En esta actividad se puede comprobar cómo estas situaciones, pasan generalmente inadvertidas para personas sin limitaciones de movilidad.

Participaron en la actividad el grupo de participación infantil y juvenil de Corvera, miembros de la Comisión Informativa de Accesibilidad y socios y socias de DIFAC.



En la actividad estuvieron presentes el alcalde de Corvera de Asturias (D. Iván Fernández), los concejales de Acción Social, Hacienda y Juventud (Dña. Patricia Suárez), Obras, zonas verdes y Cultura (D. Jorge Suárez) y Participación Ciudadana (Dña. Iris Álvarez).



Representantes municipales se sentaron en silla de ruedas y pudieron comprobar in situ lo que siente una persona con movilidad reducida al recorrer las calles de la ciudad.



Para finalizar los grupos de participación infantil y juvenil explicaron en qué temas estaban trabajando y dieron su punto de vista sobre la experiencia vivida.



**20 de noviembre:** Asistimos a la reunión del Consejo de Infancia y Adolescencia de Corvera, en el Espacio Joven de Corvera.



## ACTIVIDADES VARIAS

**13 de enero:** La trabajadora social responsable del seguimiento del Plan de Infancia de Castrillón nos informa que Gaiska Cagigal Méndez representará al Consejo Municipal de Infancia en la 4ª Comisión Permanente de Derechos de la Infancia y la Adolescencia.

**26 de enero:** Asistimos en el teatro Valey a la proyección de "PLAYGROUND" (Un pequeño mundo), la última de las películas del MUSOC. En esta ocasión el tema es el bullying en las escuelas, una de las preocupaciones de los niños, niñas y adolescentes y de sus familias.

La presentación estuvo a cargo del grupo de participación.

<https://www.youtube.com/watch?v=wodJjjuVGGE>

**28 de enero:** Asistimos a la reunión del Consejo de Infancia y Adolescencia de Castrillón con el siguiente orden del día:

1.- Firma del Convenio de Colaboración en el marco del Reconocimiento Ciudad

Amiga de la Infancia en el Ayuntamiento de Castrillón y UNICEF Comité Español.

2.- Aprobación del Acta de la Sesión anterior, si procede: Acta No1/2019 de 11 de junio de 2021.

3.- Participación de representantes de alumnado de los centros educativos.

4.- Intervención de los Grupos de Participación Infantil.

5.- Ruegos y preguntas.



**21 de febrero:** El Ayuntamiento de Castrillón nos informó de que al amparo de los objetivos establecido en el III Plan de Infancia y Adolescencia aprobado el 24 de junio del 2021, con la colaboración de las áreas de bienestar social, cultura, deportes, festejos, obras y servicios, juventud e interior, programaron actividades de ocio saludables inclusivas teniendo en cuenta las opiniones y colaboración del grupo municipal de participación.

**3 de junio:** Asistimos a la reunión del Consejo de Infancia y Adolescencia de Castrillón.



**22 de octubre:** Asistimos a la conferencia "Lo esencial de la educación" impartida por Javier Urrutia, en el salón de actos del instituto Carreño Miranda de Avilés.



**20 de noviembre:** Asistimos a la celebración del "Día Universal de los Derechos de la Infancia", en la plaza de Los Maestros donde el centro Tomás y Valiente (Las Vegas).

## "PROGRAMA DE APOYO INTEGRAL A LA MUJER CON DISCAPACIDAD"



### Fundamentación:

La violencia de género tiene un impacto profundo sobre la salud integral de la mujer, a nivel físico, psicológico y social; y la violencia doméstica impacta más sobre la mujer con discapacidad.

Desde la Vocalía de la Mujer de la asociación se trabaja en torno a la prevención y detección de situaciones de desigualdad y violencia de las socias de DIFAC,

tratando de crear un espacio para el empoderamiento de estas. Por ello en 2022 se trabajó la formación en igualdad, género, violencia, autoestima, autodefensa y relaciones afectivas.

Además de lo reseñado anteriormente, la Vocalía de la Mujer de DIFAC ha querido dar visibilidad a las niñas y mujeres con diversidad funcional, incluyendo el enfoque de género.

## **Objetivos:**

- Visibilizar la realidad de la mujer con discapacidad: su doble discriminación.
- Fomentar la recuperación integral, la autonomía y la inclusión social de las mujeres con discapacidad.
- Promover la Igualdad de género y la lucha contra la violencia hacia las mujeres desde el empoderamiento.
- Diseñar acciones que favorezcan la igualdad de género.
- Promover la diversidad, la inclusión sociocultural y la igualdad de las mujeres con discapacidad.
- Trabajar a favor de los derechos de las mujeres.
- Propiciar encuentros intergeneracionales entre socias de DIFAC y niñas y jóvenes, cuyo objetivo sea conocer y compartir vivencias y experiencias comunes relacionadas con la violencia de género.

## **Metodología:**

La Vocalía de la Mujer de DIFAC forma parte de los Consejos de la Mujer de tres de los ayuntamientos de nuestro ámbito de actuación (Avilés, Castrillón y Corvera de

Asturias), y trabaja también con el Área de Igualdad del ayuntamiento de Illas.

## **Beneficiarios:**

Mujeres asociadas a DIFAC. Indirectamente también se benefician los socios.

Principalmente se dirige a la mujer con discapacidad, y también al hombre para que tome conciencia de la realidad de la desigualdad existente.

## **Cronograma:**

Este programa se ha iniciado a primeros de año, teniendo una duración anual. Si bien la asociación permanece cerrada por vacaciones en el mes de agosto, se habilita un teléfono móvil para emergencias y se realizan actividades puntuales con las socias para evitar el aislamiento durante el periodo estival.

Este año se ha trabajado activamente con niñas y adolescentes de Corvera de Asturias, teniendo encuentros intergeneracionales entre ellas y socias de DIFAC, donde se han tratado temas como los derechos de la infancia, igualdad de géneros y violencia de género. Se han compartido vivencias y experiencias comunes relacionadas con la violencia de género.

## **Medios humanos y técnicos**

### **Humanos:**

- **Junta directiva:** Es la encargada de dirigir, diseñar y programar el proyecto.

- **Auxiliar administrativa:** Es la encargada de coordinar el proyecto realizado, facilitando las

entrevistas entre socias y profesionales.

- **Psicólogos, abogado y asesora fiscal:** Dedicado a la prestación de servicios.

- **Voluntariado:** Personas voluntarias dedicadas a la prestación de servicios, como apoyo físico.

### Técnicos:

- Material divulgativo y de sensibilización: carteles, dossiers informativos, camisetas, bolsas.

- Ayudas técnicas: sillas de ruedas, andadores, muletas, rampa metálica portátil, cojines antiescaras, etc.

- Transporte adaptado.

- Equipamiento informático, teléfono, internet, etc.

- Cámara de fotos, de vídeo y móvil.

- Video de desfile de moda que fortaleció la autoestima de las participantes.

### Actuaciones:

Para la manifestación del 8 M *Día Internacional De Las Mujeres* (Gijón) y del 25 N *Día Internacional contra la Violencia de Género* (Corvera de Asturias), los ayuntamientos de Avilés y Castrillón dispusieron de autobuses adaptados para personas con movilidad reducida. Hecho que propició la participación de nuestras socias y socios.

**De febrero a mayo:** Socias de DIFAC participaron en algunos de los talleres gratuitos para mujeres impartidos de manera presencial en la Casa de Encuentro de las Mujeres (Edificio Fuero), Avilés.

Colaboramos con la publicación de dos artículos en la revista "Nosotras", uno a primeros de año haciendo referencia al Día Internacional de la Mujer y con la poesía "MUJER CON disCAPACIDAD" y otro a finales con el artículo "Violencia de género en la mujer con discapacidad".

**27 de enero:** Asistimos a la jornada sobre '*Emprendimiento y Mujer, motores de desarrollo económico y social en la India*', organizada por el área de Igualdad del Ayuntamiento de Avilés, en la Casa de Encuentro de las Mujeres.

Tras la charla y coloquio, se realizó la actividad "Bollywood para todas", baile al ritmo de las bandas sonoras de las películas del país asiático.

**11 de febrero:** Asistimos a la reunión del Consejo Local de la Mujer, en el Centro Cultural de Las Vegas, con el siguiente orden del día:

- . Convocatoria 11/02/2022
- . Borrador acta Consejo Local Mujer 13/09/2021
- . Manifiesto 8 de marzo 2022
- . Programación 8M Corvera

**2 de febrero:** Asistimos al Consejo de la Mujer de Castrillón, con el siguiente orden del día:

1. Aprobación de las actas de las sesiones anteriores de 14 de octubre y 16 de noviembre de 2021.
2. Programación entorno al 8M.
3. Informaciones desde la Concejalía de Igualdad.
4. Ruegos y preguntas.

**2 de marzo:** Asistimos a la reunión extraordinaria del Consejo de la Mujer de Castrillón, con el siguiente orden del día:

1. Redacción del Manifiesto del 8 de Marzo de 2022 "Día Internacional de las Mujeres", y votación del mismo si procede.

**5 de marzo:** Asistimos a la 8ª Carrera/Marcha por la Igualdad, con salida y llegada en la Plaza de España (Avilés), organizada por la concejalía de Igualdad y contó con la colaboración de la Fundación Deportiva Municipal, la asociación Atlética Avilesina y el patrocinio de El Corte Inglés. La prueba fue un evento no competitivo, con una única categoría abierta a personas nacidas en el año 2011 y anteriores. Hubo dos modalidades: la carrera consistió en dos vueltas a un circuito, con un recorrido total de 4 kilómetros y la marcha una única vuelta en la que las personas participantes completaron una distancia de 2 kilómetros.



**7 de marzo:** Con motivo de la conmemoración del Día de la Mujer, organizamos con la

colaboración de la Asociación cultural La Serrana, la charla "Mujer y discapacidad", en el salón del hotel 40 Nudos de Avilés. La charla estuvo a cargo de la psicóloga Dña. Patricia Solis, quien trató la doble o múltiple discriminación de la mujer con discapacidad, situaciones de vulnerabilidad y propuestas de acción.



**8 de marzo:** Asistimos a la lectura de manifiesto del Consejo, actuación de "LYD" y coreografía grupal, en la plaza de Europa (Castrillón).

-Participamos en la lectura del manifiesto en la plaza de Los Maestros (Corvera de Asturias).



Participamos en la manifestación del 8 M, Día Internacional De Las Mujeres, en Gijón.



**18 de marzo:** Asistimos a la concentración silenciosa mensual para manifestar nuestro rechazo y repulsa contra la violencia de género y en recuerdo de las víctimas mortales, en la Plaza de España (Avilés).

**1 de abril:** No reunimos con una trabajadora de la Fundación de Trabajadores de la Siderurgia Integral para informarnos de diferentes proyectos de integración sociolaboral, de intervención socioeducativa, de sensibilización en valores, culturales que acogen a diferentes colectivos: menores y familias, jóvenes, mujeres, inmigrantes, personas en riesgo de exclusión.

Dentro de estos proyectos, nos interesamos por el proyecto "*Rescatando nuestro tiempo*", dirigido fundamentalmente a mujeres y cuyo objetivo prioritario era fomentar el uso del ocio y tiempo libre como fuente de identidad e interacción social. De esta forma dimos respuesta a las necesidades y demandas de algunos de nuestras socias.

**Del 10 de mayo al 26 de junio,** todos los martes, un grupo de socios de DIFAC realizaron un taller de Mindfulness. La actividad fue impartida por la pedagoga Dña. Normalaura López, en nuestra sede social (Avilés).

**7 de abril:** Socias de DIFAC asistieron a la presentación del proyecto "*Mujeres en Modo ON-VG*", impartido por la técnica COMPASS de Inserta Empleo Asturias de Fundación ONCE, Leyre Valdés, en nuestra sede social (Avilés).

Desde Inserta Empleo trabajan con el objetivo de la empleabilidad a las personas con discapacidad y dentro de este proyecto con mujeres con discapacidad víctimas de violencia de género. Su finalidad es facilitar

a las empresas con las candidatas que puedan ser de su interés en los diversos procesos de selección que las empresas gestionan.

**21 de abril:** Inauguramos nuestra exposición de fotografía "CON MIRADA DE MUJER", en la Casa de Encuentros de las Mujeres en Piedras Blancas (Castrillón). Seguidamente se procedió a una tertulia con algunas de las protagonistas, quienes contaron sus vivencias personales desde la perspectiva de la discapacidad.



La exposición forma parte del programa desarrollado desde el área de Igualdad con motivo del 8 de marzo y recorre las imágenes que ilustran un calendario que trata de lanzar un mensaje por la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres. Se pudo visitar hasta el 29 de abril.

En el acto estuvieron presentes la alcaldesa y la concejala de Igualdad de Castrillón, la concejala de Igualdad del Ayuntamiento de Illas, y un representante de COCEMFE-ASTURIAS.

**22 abril:** Asistimos a la concentración silenciosa mensual para manifestar nuestro rechazo y repulsa contra la violencia de género y en recuerdo de las víctimas mortales, en la Plaza de España (Avilés).

**12 de mayo:** Inauguramos nuestra exposición de fotografía "CON MIRADA DE MUJER", en el edificio de La Lechera en Cancienes. En el acto estuvieron presentes las concejales de Igualdad de Corvera e Illas así como la concejala de Servicios Sociales de Corvera.



**31 de mayo:** Inauguramos nuestra exposición de fotografía "CON MIRADA DE MUJER", en el Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Caizuela-Illas). En el acto estuvieron presentes el alcalde y las concejalas de Mujer y Bienestar Social del Ayuntamiento de Illas.



**14 de junio:** Asistimos al Consejo de la Mujer, en la Casa de las Mujeres (Avilés).

-Asistimos a la convocatoria extraordinaria del Consejo de la Mujer de Castrillón.

**15 de septiembre:** Con el objetivo de facilitar la inserción laboral de socias de DIFAC, éstas participaron en el proyecto "Acompañamiento al empleo para mujeres con discapacidad". La actividad fue impartida por las trabajadoras sociales de COCEMFE-ASTURIAS, Jessica García y Ana Llamazares. Esta actividad fue impartida en nuestra sede social y tuvo una duración de 6 semanas (los jueves por la mañana).



Este proyecto está financiado por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, con el objetivo de favorecer su inclusión socio-laboral mejorando su empleabilidad y competencias laborales a través de un proceso formativo personalizado y el Acompañamiento para el Empleo.

**15 de julio:** Socias de DIFAC participaron en actividades del *II campus feminista*, organizado por Igualdad de Avilés. Asistieron a los talleres prácticos de autodefensa impartidos por Dña. Loida Pérez, en el complejo deportivo Avilés, y a la visita guiada "Avilés en Femenino", por el casco histórico de la ciudad bajo la explicación de la historiadora del arte Dña. Patricia Pérez.



**20 de septiembre:** Difac asiste a la charla "La trata con fines de explotación sexual" impartida por APRAM, en la Casa de Encuentros de las Mujeres de Piedras Blancas.



**De octubre a noviembre:** 10 socias participaron en un proyecto de moda, culminando este con la elaboración de un vídeo que se expuso el Día Internacional de las Personas con Discapacidad potenciando el consumo en el pequeño comercio y otro específico para la Jornada de la Mujer.

**7 de octubre:** Socias de Difac participaron en el desfile de moda organizado por APYMEC, en el centro sociocultural El Llar en Corvera de Asturias.

**20 de octubre:** Celebraremos el Día Internacional de las Mujeres Rurales, con la exposición de un vídeo y una charla coloquio, en la Casa de Encuentros de las Mujeres de Piedras Blancas.



-Asistimos a la segunda sesión del ciclo de cine "La mujer en el arte" cuyo objetivo es visibilizar el papel de las mujeres artistas a lo largo de la historia. Esta sesión fue dedicada a Mary Shelley, en el Auditorio de la Casa de Cultura (Avilés).

**25 de octubre:** Participamos en el acto de solidaridad con las mujeres iraníes, en Piedras Blancas.



**5 de noviembre:** Asistimos a la inauguración de las nuevas instalaciones de la Casa de las Mujeres en Avilés, sita en la calle La Ferrería (Avilés).



**8 de noviembre:** Asistimos a la reunión en la Casa de las Mujeres (Avilés) para la puesta en común de las aportaciones realizadas para el manifiesto del 25N.

**10 de noviembre:** Asistimos a la reunión del Consejo Local de la Mujer, en el Salón de Plenos de la Casa Consistorial, para tratar el tema del Manifiesto 25N 2022 (Castrillón).

**25 de noviembre:** Participamos en la lectura del manifiesto del 25N, frente al Ayuntamiento de Avilés.



-Participamos en la lectura del manifiesto del 25N, en la plaza Tomás y Valiente (Corvera de Asturias).



**26 de noviembre:** Asistimos a la marcha comarcal contra la violencia de género celebrada en Corvera.



Finalizada la marcha se procedió a la lectura del manifiesto elaborado por las entidades participantes en el Consejo de la Mujer.



**15 de diciembre:** Realizamos la jornada "MUJER Y disCAPACIDAD", en la Casa de las Mujeres de Avilés. Esta jornada se celebró para dar impulso a nuestra Vocalía de la Mujer y como remate de un año de trabajo y colaboración con la concejalía de Igualdad de Avilés. Paralelamente se presentó en ese espacio la exposición fotográfica "CON MIRADA DE MUJER".



El programa fue variado e interesante:

16:30 horas -Recepción de participantes y entrega de material.

17:00 horas -Apertura de la jornada por parte de Dña. Lucia Fernández (concejala de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Avilés) y Dña. Angeles González (vicepresidenta de DIFAC).

17:15 horas -Presentación de la Casa de las Mujeres, a cargo de Dña. Lucia Fernández.

17:30 horas -Funcionamiento y recursos del Centro Asesor de la Mujer, especial incidencia en las situaciones de custodia de menores en casos de separación legal, adopción, y la emancipación de la mujer discapacitada, a cargo de Dña. Paloma Beatriz Martínez, responsable jurídica del Centro Asesor de la Mujer de Avilés.

18:00 horas - Intervención de D. Alberto Vior (delegado de participación ciudadana de la Policía Nacional de Avilés), que hablará sobre situaciones relacionadas con la violencia de género y los menores en Avilés.

18:30 horas - Charla "Apoyo psicológico a las mujeres con diversidad funcional", a cargo Dña. Marisol Delgado (psicóloga).

19:00 horas -Clausura.



**22 de diciembre:** Participamos en el taller "Iniciación al tapiz con bastidor" impartido por Pilar Quintana, en la Casa de las Mujeres de Avilés.

### **Conclusiones:**

A través de los talleres y actuaciones realizados por la Vocalía de la Mujer de DIFAC, nuestras socias son ahora unas mujeres empoderadas. Mujeres que saben lo que quieren y lo que necesitan, con una autoestima que les permite desfilarse en una pasarela, participar en la vida social de nuestra ciudad y exigir sus derechos.

## **TALLER DE SALUD Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA Y FÍSICA**

### **Fundamentación:**

El objetivo del Taller era atender las demandas y necesidades psicológicas, físicas y relacionales de las personas usuarias, así como dotarles de recursos y herramientas en el proceso de adaptación físico, psicológico y relacional.

En el aspecto psicológico, se trabajó la autoestima y el mindfulness (el proceso de prestar más atención al momento presente, al mundo que nos rodea, a nuestros pensamientos y sentimientos y de utilizar esta práctica para mejorar nuestro bienestar mental), los participantes aprendieron a expresar sus sentimientos, a adaptarse a los cambios que les producía su discapacidad y a generar recursos emocionales para afrontar su situación particular de la mejor manera posible.

En el aspecto físico, se facilitó a las personas con diversidad funcional y patologías crónicas varios talleres y actividades de mantenimiento para mejorar y mantener su condición física y coordinación, previniendo las enfermedades por falta de movilidad y favoreciendo la seguridad y flexibilidad de la persona con diversidad funcional en su vida diaria.

En el aspecto relacional, se trabajaron las habilidades sociales de los participantes favoreciendo relaciones sociales óptimas, gracias a las cuales les permitieron interactuar y relacionarse con los demás, expresar sus sentimientos, opiniones y derechos de un modo asertivo, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de todo el mundo.

### **ACTUACIONES:**

- **Atención psicológica.**
- **Rehabilitación psicológica individual.**
- **Tutoría individualizada para personas con diversidad funcional.**
- **Rehabilitación física en enfermos crónicos.**
- **Alimentación y hábitos saludables.**
- **Actuaciones varias.**

A lo largo del año se informó no sólo a los socios y socias de DIFAC sino a cualquier persona que acudiese a nuestra sede social y/o accediese a nuestras redes sociales de temas variados relacionados con la salud y que les fuese de interés por su condición de enfermos crónicos:

- Alimentación y nutrición.
- Aptitud física y ejercicio.
- Ley de garantías y uso racional de los medicamentos y productos sanitarios.
- Centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.
- Evolución de la situación epidemiológica derivada de la COVID-19.
- Información sobre el portal MiAsturSalud para facilitar la comunicación virtual entre el Servicio de Salud y la ciudadanía.

Diariamente la trabajadora mira el BOPA y EL BOE, y dos días a la semana el portal de salud del Principado de Asturias (astursalud). Esa información es difundida en redes sociales, grupos de whatsapp y facilitada tanto presencial como telefónicamente a todos aquellos que no pudiesen acceder a ella por esos medios.

La asociación dispuso también de un servicio de apoyo domiciliario a personas con diversidad funcional, instalación de aplicaciones, configuración de móviles, mediante el cual socios de DIFAC pudieron tener en su domicilio a personal cualificado que les ayudó en el acceso a las nuevas tecnologías, facilitando así su inclusión social.

## ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Los talleres de Atención Psicológica fueron dirigidos a mejorar la calidad de vida de estas personas, consolidando una red significativa proveedora de

comprensión, amistad y afecto, y promoviendo la adquisición de habilidades adaptativas que faciliten y favorezcan su relación con el medio y el despliegue de sus potencialidades.

## Taller de Relajación "Mindfulness"

El entrenamiento en técnicas de relajación y regulación emocional basadas en el Mindfulness, enseñó a los participantes a descubrir su mundo interior y cómo relacionarse con el entorno. Aprendieron a ser conscientes de sus reacciones, creencias y dificultades que limitaban su bienestar personal y las relaciones con los demás.

La toma de conciencia de la forma de moverse en el mundo, les llevo a saber qué necesitaban para vivir con menos estrés, ansiedad e insatisfacción personal.

Se usó la sede social de DIFAC para crear un espacio para practicar técnicas de relajación, técnicas de regulación y meditaciones.

### Objetivos

- Mejorar el bienestar emocional y aprender a gestionar emociones difíciles.
- Estimular cognitivamente para prevenir deterioros mentales.
- Desarrollar las funciones cognitivas superiores.
- Aportar técnicas eficaces y sencillas basadas en la meditación y la autoconciencia que favorezca centrar la atención y disminuir el estrés.

## Actuaciones

Desarrollar la atención plena en el momento presente:

- Atención a la respiración y al cuerpo: Técnicas de respiración, relajación corporal y atención plena con los 5 sentidos.

- Atención al movimiento: Técnicas de movimiento consciente

- Atención a los pensamientos: Técnicas para disminuir pensamiento intrusivos u obsesivos

- Atención a las emociones: Técnicas de regulación emocional

- Atención con compasión, empatía y aceptación: Ejercicios de descubrimiento personal, estilos de vinculación (apego), y relación con el entorno.

## Metodología

Se trabajó haciendo uso de una metodología activa, fomentando en todo momento un clima de participación, análisis y debate constructivos, tanto de forma individual como grupal. Se utilizaron dinámicas de diferente índole que permitieron un mayor grado de conocimiento y confianza entre los participantes. Así mismo se les explicó la importancia de continuar practicando los aprendizajes adquiridos, para una mayor y más eficaz consolidación de lo aprendido.

**El taller de Mindfulness (Relajación) tuvo lugar todos los martes del 10 de mayo al 26 de junio,** en nuestra sede social de DIFAC en la C/ Sabino Álvarez Gendin nº 26 (Avilés).



## REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

El tratamiento psicológico de la discapacidad, se justifica porque el impacto que tiene sobre la persona y su entorno social, puede contribuir a su agravamiento e incapacitar aún más a quien lo padece. Dado el factor de cronicidad, estas personas deben realizar ajustes continuos en sus hábitos y en su estilo de vida, lo cual implica cambios, no sólo a nivel físico, sino también psicológicos y sociales para hacer frente a la nueva situación. Esta adaptación depende de una multiplicidad de factores y de la interrelación entre los aspectos sociodemográficos, género, nivel educativo y social, y aspectos psicológicos, como el apoyo social percibido, los autoesquemas, los patrones de personalidad, las habilidades sociales, y, por supuesto, los estilos de afrontamiento.

El Servicio de Rehabilitación Psicológica Individual (RASI) va encaminado a la identificación de los factores psicosociales, que se sabe son determinantes en la adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias: personalidad, recursos cognitivos,

estado emocional, respuestas del ambiente social, familiar y laboral, niveles de actividad de la persona, así como las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación.

## **PROYECTO DE REHABILITACIÓN FÍSICA EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

Proyecto que contribuye eficazmente a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas y de sus familiares, así como su autonomía personal y su máxima integración en el entorno social.

### **Fundamentación:**

Las enfermedades crónicas han adquirido gran importancia en atención primaria debido al incremento de su prevalencia y las dificultades observadas en su control. La prevalencia de los individuos con enfermedades crónicas está aumentando por el incremento de la edad de la población y la supervivencia de los enfermos.

La dificultad para el control de las enfermedades crónicas tiene 3 problemas:

1. Los pacientes pueden estar largos períodos sin que nadie se preocupe por sus condiciones.

2. El sistema sanitario está preparado para la atención reactiva de problemas agudos, reagudizaciones y complicaciones, no para la atención proactiva de los enfermos crónicos.

3. El control de las enfermedades crónicas requiere grandes cambios en el comportamiento de los pacientes, los sanitarios y la organización del sistema.

El cuidado de estas enfermedades requiere una solución multidimensional para un problema complejo, lo cual no es rápido ni fácil. De ahí la necesidad de un tratamiento de rehabilitación, fisioterapia y acupuntura, dirigido a personas con discapacidad con patologías crónicas.

La demanda de servicios de rehabilitación por parte de nuestros socios y socias es continua debido a que no pueden optar a ellos por la Seguridad Social y privadamente es un coste que no pueden asumir. Es por tanto un objetivo de este proyecto ampliar las prestaciones y los recursos de los servicios de rehabilitación, para que puedan beneficiar a un mayor nº de procesos patológicos.

### **Objetivo:**

Facilitar a las personas con diversidad funcional y patologías crónicas un programa de mantenimiento y recuperación de funciones, fisioterapia, acupuntura..., destinado a mejorar su calidad de vida, favoreciendo su autonomía y funcionalidad para el logro de un mayor nivel de autonomía personal, garantizando el disfrute de sus derechos igualándolos al resto de los ciudadanos.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con discapacidad que demanden necesidades específicas al respecto.

### **Actuaciones:**

Se centran en las necesidades específicas del paciente, elaborando un plan individualizado de cuidados basado en la evidencia científica, realizándose además un seguimiento de su evolución.

El tratamiento rehabilitador se adaptó a las necesidades y capacidades de cada paciente, teniendo como objetivo tratar su discapacidad para conseguir la mayor funcionalidad posible en cada caso, facilitando su autonomía personal y su integración en el entorno. Es un proceso limitado en el tiempo.

El ámbito adecuado de atención se basó en la situación de estabilidad o inestabilidad clínica, el grado de discapacidad, las necesidades de cuidados y el apoyo familiar del que disponga el paciente.

## **TUTORIA INDIVIDUALIZADA PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

El tratamiento psicológico de la discapacidad, se justifica por el impacto que tiene sobre la persona y su entorno social, llegando a contribuir a su agravamiento e incapacitar aún más a quien lo padece.

Dado el factor de cronicidad, estas personas deben realizar ajustes continuos en sus hábitos y en su estilo de vida, lo cual implica cambios, no sólo a nivel físico, sino también psicológicos y sociales para hacer frente a la nueva situación.

Este proyecto surgió hace tres años por la necesidad puntual de "cubrir" esos cambios antes mencionados. Con él identificamos esos factores psicosociales, que se sabe son determinantes en la adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias e intentar solucionarlos. Esto contribuyó eficazmente a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas y de sus familiares, así como su autonomía personal y su máxima integración en el entorno social.

### **Fundamentación:**

En el aspecto psicológico, se trabajan: el impacto de la "pérdida" que supone la discapacidad, la culpabilidad, las habilidades relacionales, la autoestima... En definitiva, se trata de incrementar la capacidad de adaptación de las personas con diversidad funcional promoviendo su estabilidad y su autonomía, consiguiendo así un mayor nivel de bienestar.

Hemos observado que algunos de nuestros socios, antes muy participativos, especialmente los de mayor edad, se apartaron de los talleres que realizamos y pensamos que es debido a lo anteriormente

fundamentado. Por otro lado una persona que sufre una discapacidad a edad muy temprana, o que nace con ella, según el paso de los años se va agravando tanto por el sobreesfuerzo que realiza como por la edad misma. Esto afecta también a la familia y amigos ya que se hace más dependiente y es algo que no todo el mundo asume.

Buscamos potenciar las capacidades y recursos existentes para el desarrollo integral de las personas con discapacidad, favoreciendo sus habilidades para diseñar un proyecto de vida propio.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas que manifestaron necesidades concretas en este aspecto, unas derivadas por envejecimiento, agravamiento de su discapacidad, y otras a las que la discapacidad les vino recientemente y no saben cómo afrontar esta situación.

### **Objetivos:**

- Trabajar las capacidades físicas y psicomotrices de los beneficiarios, buscando así un mayor grado de independencia y autonomía en su desenvolvimiento personal.

- Conseguir un mayor grado de integración familiar y social.

- Fomentar su participación en actividades culturales, deportivas, de ocio y tiempo libre.

### **Esperamos obtener:**

- Aumento de la Autoestima.

- Mejora en el estado emocional.

- Aumento de los niveles de actividad de la persona

- Mejora en las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación.

- Respuestas positivas del ambiente social, familiar y laboral

- Fomentar la unidad entre las personas con discapacidad.

- Promover la participación e inclusión en la sociedad.

- Mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

### **Metodología:**

La psicóloga, una persona de la Junta Directiva y un voluntario trabajaron conjuntamente para tratar al beneficiario de forma individualizada e intentar integrarlo en las actividades de la Asociación y de su propio entorno.

La psicóloga actuó de forma individual con cada usuario, potenciando su autoestima y apoyándolo en todo lo que precise, que cambiará dependiendo de las necesidades de cada persona (relaciones familiares, laborales, agorafobia, etc.).

La Junta Directiva realizó las tutorías según la necesidades de cada persona basándose en su propia experiencia en cuanto a la discapacidad y su desenvolvimiento (transferencia a coche, cama, baño, etc. habilidades necesarias en el hogar, cocina, aseo, etc., acompañamiento a talleres de la asociación a demanda de la persona, eventos sociales del entorno y actividades varias).

El voluntario, una persona sin discapacidad física, cubrió las

necesidades del usuario y de la persona de la Junta Directiva (apoyo físico en movilidad, acompañamiento, ir de compras, etc.)

**Cronología:** Las actuaciones se realizaron a demanda de las necesidades de las personas usuarias.

**Localización concreta:**

Sede social de la Asociación, C/ Sabino Álvarez Gendín 26-bajo, cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés; domicilio del socio, centros de salud, culturales, deportivos, parques públicos, cafeterías, etc. según la necesidad del momento.

## ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**Fundamentación:**

El objetivo de este taller era promover la adquisición de hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Pretendía concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente de alimentos saludables y en su defecto de los graves problemas que se derivarían del abuso de determinados alimentos y el sedentarismo.

La actividad se desarrolló en varios talleres participativos en los que, a través de actividades sencillas e inclusivas, se ofrecieron contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida

saludable, y la capacitación para decidir entre las opciones que favorecerían un adecuado bienestar físico, mental y social.

## Taller De Nutrición

La nutrición y alimentación adecuada es vital para mantenerse sanos a través de una dieta correcta, ya que satisfacer en forma simultánea necesidades biológicas, psicológicas y sociales que a su vez son muy importantes. El estado de nutrición es un indicador determinante en la función del organismo, la calidad de vida, incluyendo una vida sana, sobre todo cuando se tiene algún padecimiento o incapacidad involucrada.

Desde el punto de vista nutricional, las personas con diversidad funcional son un grupo de población vulnerable, debido tanto a los cambios físicos y psicosociales asociados a la discapacidad, al proceso de envejecimiento como al aumento de enfermedades crónicas.

Los cambios corporales varían y se deterioran las funciones fisiológicas, se producen alteraciones sensoriales, disminuye la actividad física, aparecen problemas psíquicos (depresión, ansiedad, demencia, soledad, etc.), surgen problemas socioeconómicos, patologías... Todo ello conduce a un deterioro de los hábitos alimenticios, a la aparición de problemas nutricionales y en definitiva a

perjudicar gravemente su calidad de vida.

Una nutrición adecuada es una de las maneras de optimizar la capacidad o aptitud física, así como la salud corporal y mental.

### **Objetivos:**

- Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.
- Promover la salud global de cada individuo.
- Adquirir conocimientos teóricos básicos sobre dietética y nutrición.
- Mejorar los hábitos alimenticios en las personas con discapacidad y/o envejecimiento.
- Concienciar en el binomio nutrición adecuada-salud conservada y mejorada.
- Solucionar dudas e inquietudes nutricionales.

### **Actuaciones:**

- Proveer servicios de nutrición que incluyan la evaluación del estado de nutrición como un componente de los programas de salud.
- Promover la orientación alimentaria entre la población para que se cumpla con la dieta correcta.
- Proporcionar la atención especializada necesaria, y contribuir con el apoyo de profesionales en la salud para formar un equipo interdisciplinario, que vigile las condiciones del paciente, sin olvidar que las circunstancias afectivas, la socialización y el respeto para ofrecer un ambiente placentero al individuo son primordiales en la calidad de vida.

- Elaboración de dietas personalizadas, adecuadas a la patología de cada persona y su situación particular.

## **Taller de Alimentación Saludable**

Se trató de un taller en el que se dieron los pasos necesarios para que los participantes reconociesen el origen de los alimentos, su procesamiento hasta su consumo, a la vez que aprendían la frecuencia del consumo de cada uno de ellos. El fin era proporcionar al participante y a la unidad familiar, información y orientación para que adquiriesen las herramientas necesarias para poder implantar en sus núcleos familiares una adecuada alimentación acompañada de ejercicio físico.

### **Objetivos:**

- Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable.
- Control de raciones de alimentos
- Prevenir con una alimentación adecuada las enfermedades de la infancia como las de la edad adulta: obesidad, diabetes, ...
- Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea.
- Elaborar la lista de la compra para optimizar el gasto de la economía doméstica.

- Desmontar mitos nutricionales y conocer diferentes dietas específicas para enfermos crónicos.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con y sin discapacidad, y sus familias.

**Día 16 de mayo:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de alimentación saludable", en la sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés.



Pudieron reconocer el origen de los alimentos, su procesamiento y su consumo, a la vez que aprendieron la frecuencia del consumo de cada uno de ellos.



Esta actividad está enmarcada en los talleres de promoción de hábitos saludables que desarrolla Cruz Roja desde el proyecto de

sensibilización y prevención del envejecimiento saludable en personas con discapacidad dirigido a los socios de DIFAC. En este caso se hizo un taller dinámico y participativo en el que se debatió sobre la alimentación diaria, se conoció los nutrientes que aportan los diferentes alimentos y se obtuvieron recomendaciones de consumo. Todo impartido por Rocío Agüeira profesional de la nutrición y dietética.



**Día 14 de noviembre:** Asistimos a la conferencia "Nutrición Deportiva: Rendimiento, Composición Corporal y Salud" impartida por Alejandro Martínez Bedito, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés). Dicha conferencia estaba enmarcada en los actos conmemorativos del 90 Aniversario de la Asociación Atlética Avilesina.



### Concurso De Recetas Saludables

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de “comer”.

Se ha de pensar en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, involucrando e estimulando a los participantes y a sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía y autocuidado.

#### Objetivo:

Motivar e incentivar a los participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables. Con ello se pretende formar y concienciar a los participantes sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas de temporada y proximidad, en compañía de sus familias, elaborando recetas saludables como alternativa a los productos ricos en azúcares.

Los participantes tuvieron que desarrollar recetas con ingredientes que invitasen a mantener una buena alimentación. Las elaboraciones fueron de fácil preparación y con presupuesto asequible. Se priorizó el uso de alimentos naturales, con presencia importante de vegetales y frutas, e ingredientes bajos en azúcar, harinas refinadas, grasas saturadas y sal. Se valoró la presentación atractiva y vistosa, con variedad de colores y formas, con un aporte moderado de calorías.

#### Formato de la receta saludable:

La receta ha de tener el siguiente formato:

- Imagen
- Título
- Número de raciones
- Ingredientes con sus

cantidades

- Elaboración de la receta (si es posible separar los pasos con párrafos independientes).

#### Pautas a tener en cuenta para considerar una receta saludable:

- Optar preferiblemente por alimentos de temporada y de producción local.

- Incluir al menos una fruta y/o vegetal.

- Al incluir alimentos proteicos, se puede optar por pescados blancos y azules, huevos y las versiones/cortes magros de las carnes o productos cárnicos.

- Elegir cereales y sus derivados en sus versiones integrales.

- Limitar la cantidad de azúcar en la receta. Optar por otros ingredientes como dátiles, miel..

- Limitar la cantidad de sal que se añade al plato. En su lugar se pueden utilizar especias.

- Elegir aceites y grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados como el aceite de oliva virgen extra, semillas o frutos secos.

- Evitar el uso de alimentos procesados.

- Cocinar con métodos que utilizan una mínima cantidad de grasas: horno, hervido, vapor, microondas, plancha...



**Se creará un recetario con las recetas participantes.**

### **Actuaciones:**

**Día 17 de octubre:** Reunión del jurado del primer "Concurso de recetas saludables de DIFAC", Sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés.

El periodo de participación en el Concurso de recetas fue del 17 de septiembre al 17 de octubre, habiéndose preparado el mismo en los meses de julio y septiembre.



Los premiados recibieron una caja con hortalizas, verduras y frutas adquiridas en un comercio de proximidad. Fueron:

Oscar Sánchez con "Pavo real de frutas"

Juan Manuel López Santiago con "Pavo con ciruelas y castañas de Pillarno"

María Jesús Santos con "Tartar de salmón".



Todos los participantes recibieron un diploma y al final pudieron degustar los platos de sus compañeros.

El **jurado** formado por miembros de Cruz Roja, de Difac y la concejala de salud del Ayuntamiento de Avilés clasificó los platos, puntuando la dificultad en la elaboración, el gusto y el aroma, la presentación, la originalidad del plato y que este estuviese hecho con ingredientes saludables.



## MEJORANDO TÚ SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE

El deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social: afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, perseverancia, trabajo en equipo, superación de límites, responsabilidad, cooperación...

### Beneficios:

**Físico.** Mejora y mantiene la condición física y la coordinación, previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida diaria.

### Psicológico-personal.

Cuidando y trabajando valores y aspectos personales tan importantes como la autoestima, la superación, la independencia, el reto, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la autodisciplina, la perseverancia, sentirse útiles...

**Social.** A través del deporte y la actividad física se puede fomentar aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona con discapacidad: las habilidades sociales, las relaciones con los iguales, la acatación de normas, la cooperación, la tolerancia, la empatía, la motivación, el trabajo en equipo,... etc.

### Actuaciones:

- Salidas al aire libre, fomentando el hábito de caminar.
- Realización de ejercicios

especializados para personas con discapacidad, adaptados a las condiciones físicas de cada participante.

- Taekwondo adaptado.
- Realización de diferentes modalidades de baile adaptado.
- Salidas con handbikes, "bicis de manos", pudiendo conocer de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecua mejor a su movilidad y discapacidad.
- Jornadas de actividades al aire libre en la playa de Salinas (al disponer esta de baño adaptado y silla anfibia), natación...

Para dichas actividades se dispuso de transporte adaptado.

### Actuaciones:

- Salidas al aire libre, fomentando el hábito de caminar.
- Realización de ejercicios especializados para personas con discapacidad, adaptados a las condiciones físicas de cada participante.
- Taekwondo adaptado.
- Realización de diferentes modalidades de baile adaptado.
- Salidas con handbikes, "bicis de manos", pudiendo conocer de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecua mejor a su movilidad y discapacidad.
- Jornadas de actividades al aire libre en la playa de Salinas (al disponer esta de baño adaptado y silla anfibia), natación...

Para dichas actividades se dispondrá de transporte adaptado.

**Día 18 de febrero:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de expresión corporal", en el polideportivo de la Magdalena (Avilés).



La expresión corporal es muy importante para desarrollar la creatividad de las personas con diversidad funcional ya que les permite mejorar su imaginación e improvisar, facilitando así la comunicación verbal como no verbal.



**Día 11 de marzo:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de taekwondo adaptado", Polideportivo de la Magdalena (Avilés).



La actividad fue impartida por integrantes del club de taekwondo Seo.



**Día 18 de marzo:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de kizomba", en el polideportivo de la Magdalena (Avilés).



El kizomba es un género musical y un baile que comenzó a componerse entre finales de los años 70 y principios de los años 80 en Angola. Aporta beneficios como subir la autoestima, refuerza la confianza y mejora las relaciones interpersonales y de pareja.

**Del 7 de abril hasta finales de junio**, realizamos una actividad saludable en Corvera de Asturias. Los jueves, una semana sí y una no, socios de DIFAC realizaron una actividad de ejercicio saludable impartida por monitores cualificados del ayuntamiento de Corvera de Asturias. Por un lado realizaron actividades físicas dentro del centro cultural El Llar alternándose éstas con ejercicios en la pista espartana y rutas adaptadas.



Todas las actividades están pensadas para personas con diversidad funcional, adaptándose los ejercicios a las necesidades individuales de cada uno.



Para el desarrollo de la actividad DIFAC cuenta con la

colaboración del transporte adaptado de Cruz Roja.



**Día 11 de junio:** Asistimos al I Open de natación inclusiva, en la piscina del polideportivo de La Magdalena (Avilés). Iniciativa de la Comisión de Deporte Integrado e Inclusivo del Principado de Asturias, correspondiendo la organización a FEDEMA y a la Federación Deportiva de la Natación Asturiana, con la colaboración de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés.



## ACTUACIONES VARIAS RELACIONADAS CON LA SALUD

**Día 1 de marzo:** Asistimos a la celebración del Día de las enfermedades raras organizada por COCEMFE Asturias en un acto celebrado en el HUCA (Oviedo), y, a una obra de teatro organizada por Chispa.



**Día 7 de marzo:** Asistimos a la conferencia "Mujer y discapacidad: la doble (o múltiple) discriminación. Situaciones de vulnerabilidad y propuestas de acción", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).



La conferencia fue impartida por Patricia Solís García. En esta conferencia se abordó la doble discriminación que supone ser mujer y tener una discapacidad ya

que este colectivo se enfrenta a situaciones de vulnerabilidad tal y como puede comprobarse en las mayores tasas de desempleo, las limitaciones de acceso a los servicios de salud, las escasas posibilidades educativas y el mayor riesgo de sufrir situaciones de violencia y abusos, entre otras.



**Día 7 de abril:** Socios de DIFAC con y sin discapacidad participaron en un "Taller con perros de terapia", en la Factoría Cultural (Avilés).



La actividad organizada fue impartida por la asociación "El perro de colores" que trabaja en adiestramiento y terapia de perros. Se hicieron actividades con los perritos que están entrenados para distintas tareas como rastreo de personas desaparecidas, salvamento, asistencia a personas con discapacidad.



**Día 13 de abril:** Colaboramos en la difusión de la campaña creada por el Ayuntamiento de Castrillón recomendando no fumar en las playas. Esta iniciativa forma parte de la línea de trabajo de la Consejería de Salud en la que se pretende ir añadiendo poco a poco más playas asturianas a esta iniciativa y que en otros sitios de España ya lleva tiempo trabajándose (Murcia, Andalucía, Galicia) la última incorporación es Barcelona que prohíbe el consumo de tabaco en las playas y sanciona a quienes lo incumplan.

**Día 29 de abril:** Socios de DIFAC participaron en un taller de semilleros de tomate cherry y guindillas el "Bosque Comestible" de Avilés.





**Día 2 de mayo:** Nos sumamos a la manifestación organizada por COCEMFE-ASTURIAS delante del Centro Base de Valoración de Avilés, por las largas listas de espera a la hora de solicitar el reconocimiento de la discapacidad, y la no aplicación del baremo necesario.



**Día 6 de mayo:** Asistimos a la jornada de puertas abiertas de Cruz Roja Asamblea Comarcal de Avilés. Desde la Asamblea Local de Avilés llevaron a cabo con motivo del Día Mundial de la Cruz Roja y

Media Luna, dos actividades dirigidas a la población general con las que pretendieron, por un lado, dar a conocer las diferentes labores que llevan a cabo en su Asamblea y, por otro, integrarse y visualizar ante la sociedad a la que sirven.



**Día 7 de mayo:** Socios de DIFAC y voluntarios de Cruz Roja realizamos conjuntamente una actividad al aire libre medioambiental "*Descubre la biodiversidad en el Parque de Ferrera*".

La actividad fue impartida por MAVEA y sirvió además para poner en práctica lo aprendido en el taller de actividades sociales.



**Día 16 de mayo:** Asistimos a la conferencia "*Covid - 19. Felicidad en tiempos difíciles. Terapias para vivir más y mejor*",

impartida por José Antonio Flórez Lozano.

Esta conferencia versaba sobre la huella que nos ha dejado la pandemia pasada, desde las pequeñas dolencias físicas, producto del "cautiverio" vivido hasta esas otras dolencias psíquicas y del alma: incertidumbres, estrés postraumático, depresión, ansiedad.

**Día 31 de mayo:** Participamos en los actos organizados por el Ayuntamiento de Castrillón en ocasión de la celebración del Día mundial sin tabaco, en la Biblioteca de Salinas (Castrillón).



Asistimos a una charla coloquio en la biblioteca y participamos en un recorrido por la ciudad hasta la playa.



**Día 28 de junio:** Asistimos a la conferencia "Aquí y allá: COVID y poesía" impartida por Santiago García Castañón, salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 19 de octubre:** Asistimos a la conferencia "Investigación del ADN molecular" impartida por David Rey del Valle, en salones del Hotel La Serrana (Avilés).



**Día 11 de septiembre:** Asistimos a la jornada de "Primeros Auxilios" enmarcada en la celebración del Día Mundial de Los Primeros Auxilios, en las inmediaciones a la sede de las asamblea local de Cruz Roja (Avilés).



La actividad resultó de lo más interesante, impartieron talleres de

primeros auxilios y enseñaron la ambulancia, lancha y diferentes tipos de transporte. Además, en el edificio de la Antigua Pescadería proyectaron de forma continua un Taller Digital Iniciación a los Primeros Auxilios. También dieron información sobre cómo preparar un botiquín e hicieron demostraciones de una de sus ambulancias y sus lanchas.



## Semana de la Salud en Castrillón

**Días 12, 13, 14 y 15 de octubre**

Asistimos a los actos organizados en la Semana de la Salud de Castrillón. Participamos además con un stand en el que hicimos un juego de preguntas y respuestas sobre la salud la discapacidad y la inclusión a todos los asistentes.

Se llevaron sillas de ruedas y los menores de los IES de Castrillón se sentaron en una silla de ruedas y pudieron comprobar en primera persona lo que siente una persona con movilidad reducida.

Es difícil cuantificar los participantes. Por nuestro stand pasaron 120 menores, los cuales hicieron nuestro juego y 16 de ellos se sentaron en sillas de ruedas. Pasaron también 64 adultos, que también hicieron el juego. En las actividades dedicadas al mercado - exposición participamos con un grupo de 14 personas (9 mujeres y 5 hombres). En la charla sobre producción ecológica asistieron 15 personas (9 hombres y 6 mujeres).

### **Día 12 de octubre:**

Participamos en las actividades dedicadas al comercio local. Acudimos al mercado - exposición dedicado a exponer y potenciar el comercio y los servicios de cercanía donde participan autónomos y establecimientos de Castrillón y Comarca.



**Día 13 de octubre:** Difac acude a la charla sobre "Producción

ecológica y comercio de cercanía y su relación con la salud”, en el centro cultural Valey (Piedras Blancas)



**Día 14 de octubre:** Participamos en la feria de las asociaciones con un stand en una carpa de la plaza de Europa en el que los participantes pudieron aprender sobre nutrición, discapacidad, salud e inclusión.



Los alumnos de los IES de Castrillón se sentaron en sillas de

ruedas y pudieron comprobar en primera persona lo que siente una persona con movilidad reducida.



**Día 15 de octubre:** Asistimos al mercado ecológico de Raíces.

## ÁREA DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

### Necesidad social:

Las diferentes consecuencias de la crisis económica en el conjunto de la población tienen su impacto más acusado en los colectivos y personas más vulnerables, motivo por el que requieren una atención en distintos niveles de proximidad, siendo así que DIFAC, por su perfil asociativo, constituye un ofertante en proximidad de prestación de servicios y realización de actividades adecuadas para el colectivo que representa, tales como aceptación psicosocial, asesoramiento en materia de accesibilidad al entorno, actividades didácticas, formación, apoyo mutuo, ocio, etc. como mecanismo para procurar la inclusión en el medio físico y social que rodea a la persona con movilidad reducida.

## **Objetivos:**

- Estimular la recuperación personal y social de las personas con discapacidad como método para su plena inclusión social mediante medidas de apoyo a su autonomía personal.

- Promoción de la accesibilidad en el medio físico, transporte, comunicación, etc., que permitan alcanzar una forma autónoma de vivir en igualdad de oportunidades.

- Realización del seguimiento acerca del cumplimiento de la legislación actual en los aspectos de la Accesibilidad Universal, de la Ley 5/95, de 6 de abril, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras del Principado de Asturias y su posterior Reglamento de 22 de mayo de 2003.

- Primar la participación de la ciudadanía en el voluntariado a través del propio colectivo de soci@s de DIFAC y colaboradores mediante la puesta en común de las actividades realizadas e intercambio de experiencias con otros colectivos afines en objetivos.

- Promoción de los aspectos de inclusión en todos los ámbitos de sociabilidad.

- Fomento de actividades comunes de ocio como medio para la adquisición de habilidades que permitan su autonomía y confianza.

La vigencia de los motivos que en 1995 dieron origen a DIFAC continúan aún vigentes en la actualidad aunque se muestren o perciban de manera diferente. Resulta incuestionable que el

avance experimentado ha sido grande, de hecho la discapacidad ha cobrado una interpretación diferente, se ha abandonado la terminología de corto alcance, se cuenta con legislación específica, pero aún así la eliminación de barreras físicas, sociales, culturales y administrativas no ha acabado, sino que es hoy, precisamente, cuando al contar con todos estos medios resulta más necesario que nunca lograr su aplicación de la debida manera.

## **La mejor manera de eliminar las barreras es no creándolas.**

La comarca de Avilés ha experimentado un gran avance en sensibilización social e inclusión de las personas con discapacidad que continua de manera constante, para lo que DIFAC continuará procurando actuaciones conjuntas con las administraciones autonómica, locales, tejido asociativo, agrupaciones de comerciantes, hosteleros y hoteleros, en aspectos de educación ciudadana en centros escolares, etc.

## **Seguimientos puntuales de accesibilidad.**

Se realizan seguimientos puntuales de accesibilidad en los concejos de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias, así como en edificios de comunidades de propietarios vecinales, particulares, que nos lo han solicitado, etc., dando asesoramiento.

## **Comisiones de barreras.**

DIFAC participa en las comisiones de barreras de los Ayuntamientos, realizando entre otras las siguientes actuaciones:

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.

- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en las diferentes sitios: edificios, viviendas, transporte, lugares de trabajo y ocio, etc.

- Colaboración en la toma de decisiones en aspectos de accesibilidad en la comarca de Avilés mediante las Comisiones de Eliminación de Barreras.

- Actualización y divulgación de las nuevas medidas promulgadas en materia de accesibilidad en los ámbitos de urbanismo, vivienda, transporte, comunicaciones, etc.

- Actuaciones de permanente reivindicación de los derechos de las personas con movilidad reducida así como la puesta en conocimiento de la administración correspondiente de aquellas deficiencias observadas.

### **Jornadas de sensibilización.**

Realizamos actividades intergeneracionales con jóvenes de la Comarca, en las que se mostrarán las necesidades y potencialidades de las personas con diversidad funcional. Se realizaron actividades "on line" y presenciales.

En nuestras actividades participaron los niños y jóvenes de los Consejos de Educación y Juventud de los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias.

Se realizó "Avilés hacia la inclusión", "13º Día de la Accesibilidad en Castrillón" y "Primer día de la Accesibilidad en Corvera", colaborando además la asociación en actividades sugeridas

por los Ayuntamientos de su campo de actuación.

### **Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:**

#### **Comisiones de barreras.**

DIFAC participa en las comisiones de barreras de los ayuntamientos, realizando entre otras las siguientes actuaciones:

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.

- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en las diferentes sitios: edificios, viviendas, transporte, lugares de trabajo, ocio, etc.

- Colaboración en la toma de decisiones en aspectos de accesibilidad en la comarca de Avilés mediante las comisiones de eliminación de barreras.

- Actualización y divulgación de las nuevas medidas promulgadas en materia de accesibilidad en los ámbitos de urbanismo, vivienda, transporte, comunicaciones, etc.

- Actuaciones de permanente reivindicación de los derechos de las personas con movilidad reducida así como la puesta en conocimiento a la administración correspondiente de aquellas deficiencias observadas.

**14 de enero:** Asistimos a la reunión del Consejo Municipal para la promoción de la accesibilidad y la supresión de barreras del Ayuntamiento de Castrillón, con el siguiente orden del día:

- 1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 10/09/2021.

- 2.- Asuntos varios.
- 3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Avda. del Campón. Donde el río hay que instalar una barandilla por uno de los lados.

-Paso de Santa Ma. del Mar. ¿Se ha estudiado el desplazamiento por la carretera del estacionamiento al bar?, tal y como se comentó en la reunión anterior.

-Cambio de ubicación del contenedor que tapa el paso de cebra para cruzar la calle Dr Carreño.

**2 de febrero:** Asistimos a la reunión de la comisión informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del borrador del acta de la sesión anterior.

2.- OFI/30/2021. Solicitud de nueva plaza de aparcamiento para personas con discapacidad lo más cerca posible a su domicilio en el parque Las Vegas 1 A.

3.- OFI/30/2021. Solicitud de nueva plaza de aparcamiento para personas con discapacidad en las proximidades de El Cabañón, 18 en Cancienes.

4.- Propuesta de señalización en la calle Fernández Corugedo a instancia de la asociación ADANSI.

- 5.- Ruegos y preguntas.

**13 de mayo:** Asistimos a la reunión del Consejo Municipal para la promoción de la accesibilidad y la supresión de barreras de Castrillón, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 14/01/2022.

- 2.- Asuntos varios.
- 3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Baño adaptado donde el balneario de Salinas. Sería conveniente la adquisición de una camilla así como instalación en el techo de una grúa que facilitase que las personas con movilidad reducida pudiesen usarla de forma autónoma. Ha de contemplarse el alquiler de una caseta para cambiarse.

-Instalación de puertas de célula en los ambulatorios de Raíces y Piedras.

- Celebración del 14º Día de la Accesibilidad: El grupo infantil y juvenil L@s cotorr@s llevan ya varios años trabajando la discapacidad con DIFAC. Este año la actividad consistirá en la celebración de nuestro Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas. Queremos que sean conocedores de la importancia del deporte como medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social. Los participantes serán parejas mixtas formadas por personas con discapacidad y menores.

**25 de mayo:** Asistimos a la reunión de la comisión informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del borrador del acta de la sesión anterior

2.- Dación de cuenta de propuesta de señalización de plazas de estacionamiento para personas con diversidad funcional en la C/ Armando Palacio Valdés de las Vegas

3.- Dación de cuenta de propuesta de señalización de plaza de estacionamiento reservada para personas con diversidad funcional en la C/ Fernández Corugedo de las Vegas

4.- Ruegos y preguntas

**12 de septiembre:** Asistimos a la reunión de la Comisión Informativa Especial para la Eliminación de Barreras Arquitectónicas en el transporte y a la comunicación, en el Palacio de Valdecarzana (Avilés).

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- Necesidad de revisar aceras en mal estado como la que va a la rotonda de Villalegre.

- Mal funcionamiento de las plafaormas de los autobuses.

- Prolongar la duración del semáforo donde el paso Larrañaga.

- A la hora de planificar eventos tener en cuenta un espacio reservado para los usuarios de silla de ruedas.

- Un bono bus gratuito para las personas con movilidad reducida.

Se acordó una reunión a primeros de 2023 para organizar un día de la accesibilidad antes del mes de mayo con los integrantes de la Comisión.

**19 de septiembre:** Asistimos a la reunión del Consejo Municipal para la promoción de la accesibilidad y la supresión de

barreras de Castrillón, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 13/05/2022.

2.- Asuntos varios.

3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Alquiler de Bicis. Debería aumentarse la cantidad de las mismas, las que hay son insuficientes.

-Habilitar espacio reservado para personas con movilidad reducida, a la hora de planificar eventos ha de tenerse en cuenta un espacio adaptado; asimismo si se colocan baños móviles debe haber alguno adaptado.

-Bonos gratuitos de transporte público para menores y para usuarios de silla de ruedas.

Entregamos copia de los planos de las plazas de estacionamiento reservadas en Castrillón con algunas deficiencias encontradas en las mismas para que a la hora de arreglarlas se subsanase: señales verticales, árboles.. que dificultan el acceso al vehículo.

**26 de octubre:** Asistimos a la reunión de la comisión informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del borrador del acta de la sesión anterior.

2.- Ruegos y Preguntas.

**Actuaciones varias en eliminación de barreras:**

**11 de enero:** Realizamos un seguimiento de barreras por Salinas y Piedras Blancas, detectando algunas deficiencias que serán llevadas al Consejo de Barreras.

**12 de enero:** Visitamos el punto de recarga eléctrico de EDP, en la calle Fuero (Avilés). Este punto está adaptado para personas con movilidad reducida.

**14 de enero:** Recibimos la nueva normativa de accesibilidad en espacios públicos urbanizados que entró en vigor en 2022 por parte de la arquitecta técnica Dña. Alicia Vaquero.

**9 de marzo:** Hicimos un seguimiento por los recién instalados contenedores soterrados frente al parque del Muelle (Avilés), comprobando la funcionalidad de los mismos.



También comprobamos que los nuevos contenedores al ser más bajo que los antiguos permite que los usuarios de silla de ruedas eléctrica puedan acceder a los mismos.



**9 y 10 de mayo:** Realizamos seguimientos de barreras por Salinas, Piedras Blancas y Raices, detectando algunas deficiencias que serán llevadas al Consejo de Barreras.

**8 de julio:** El presidente de DIFAC (Manuel Cubero) y el responsable de barreras (Julián Valdavidia) al concejal de Participación Ciudadana de Avilés (Jorge Suárez) a la instalación de uno de los contenedores adaptados en el municipio de Avilés.



**15 de septiembre:** Realizamos un seguimiento de barreras por las rampas de la subida al teatro El Llar (Corvera de Asturias).

**19 de octubre:** Asistimos a la presentación del proyecto de pasos de peatones accesibles para niños con trastornos del espectro autista, mediante pictogramas que ellos pueden comprender. El acto se desarrolló en el salón de plenos del Ayuntamiento de Castrillón.

## **TRANSPORTE ADAPTADO Cruz Roja, Asamblea Comarcal de Avilés**

Gracias a la colaboración de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja Avilés, la junta directiva y socios de DIFAC se beneficiaron del transporte adaptado.

Miembros de la junta directiva usaron puntualmente este servicio para la realización de actividades asociativas y federativas.

**Los usuarios participantes destacaron la profesionalidad del servicio y la amabilidad y cercanía de los voluntarios.**

## **ACTIVIDADES CULTURALES**

DIFAC crea, fomenta y promueve proyectos para que las personas con discapacidad se integren en el quehacer artístico en todos los géneros: lectura, literatura, teatro, cine, pintura, escultura, música...; facilitando el desarrollo de un óptimo nivel de

autonomía personal de las personas con diversidad funcional participantes.

Con este proyecto pretendemos potenciar distintas habilidades artísticas, que se enfocarán hacia lecturas teatralizadas, números musicales y de baile, participación en los carnavales, etc. Se trata de hacer aflorar nuestro talento, y entretener a otras personas con nuestro mejor quehacer.

Buscamos la concienciación de la sociedad de las potencialidades y necesidades de nuestro colectivo. Que la ciudadanía empatice con nosotros y sea consciente de nuestras necesidades reales creando así una ciudad inclusiva.

## **Taller de Habilidades Artísticas**

En nuestro afán de difundir las necesidades y potencialidades de las personas con discapacidad, con este Taller buscamos el hacer ver a la sociedad, que hacemos las mismas cosas que los demás pero de forma distinta. Abarca distintas disciplinas, fomenta la creatividad y se adapta a las necesidades motoras, ofreciendo así actividades rehabilitadoras para aquellos socios que lo necesitan. Algunos socios siempre dispuestos y aportando apoyo e ideas, han formado un pequeño grupo de teatro para teatralizar pequeñas obras tomando como referencia esos relatos escritos por escolares de 5º y 6º de Primaria sobre la Discapacidad.

**De enero a febrero:** Los viernes por la tarde el grupo de Habilidades se reunió en la sede de la asociación para preparar los disfraces y ensayar la coreografía de los Carnavales. Escogieron la temática de las abejas por su significado: organización y trabajo. La asociación trabaja para conseguir una mejora en la autonomía personal de las personas con diversidad funcional, logrando así una ciudad inclusiva.

La junta directiva se implicó de lleno no solo participando en la elaboración de los disfraces sino también en la organización de talleres y actividades.

**25 de febrero:** Participamos en el Desfile d'Escolinos Antroxáos; y fuimos al acto de Coronación de Santa Jarra, Reyes del Goxu y la Faba del Antroxu d'Avilés 2022 (Avilés).

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/898457707490224>



**26 de febrero:** Salimos disfrazados por las calles de Avilés.



**27 de febrero:** Fuimos a ver el V Concurso de Mascotas Antroxáes. Plaza de España, a la XL Ginkana Automovilística d'Antroxu. Plaza de Álvarez Acebal, y al Disco Antroxu en familia (Avilés).

**28 de febrero:** Nuestras abejitas recorrieron la ciudad de Avilés haciéndose fotos y colgándolas en redes sociales para que nuestros socios, familiares y amigos tuviesen que adivinar dónde estaban. Un modo así de conocer diferentes zonas emblemáticas de nuestra ciudad.



**1 de marzo:** Nuestras abejitas visitaron la tienda, donde se compró la tela para hacer sus vestiditos.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/1014339685830623>

Participamos en el "XL Gran Desfile d'Antroxos, Moxigangues y Carroces". Avilés.

**30 de junio:** Participamos en una actividad solidaria de customización de camisetas, en la factoría cultural de Avilés.



En el taller, desarrollado por Maite Capin, participaron socios y socias de DIFAC, que decoraron camisetas para enviar a la asociación Hart Afrika, que trabaja con niños y niñas en Marruecos. Esta actividad fue organizada por la entidad Abierto Asturias.



**De octubre a noviembre,** el grupo de Habilidades se reunió los viernes de tarde para preparar el vestuario y ensayar la coreografía que hicieron en el proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS. Escenificaron la canción "Abriendo puertas, cerrando heridas" de Gloria Stefan.

**17 de noviembre:** Participamos en un taller impartido por Diana Coanda, en la Factoría Cultural de Avilés. Se trabajó a través de la técnica del pastel para capturar el movimiento del mar, la atmósfera y la luz, basándose en una de las obras de William Turner.



Esta actividad ha sido organizada por la entidad Abierto Asturias.

## Actividades medioambientales

**10 de enero:** Dentro del ciclo "Ciencia y Naturaleza", asistimos a la conferencia "Utilidades prácticas de las algas para el bienestar humano" impartida por Ignacio Albert de la Rosa, socio fundador y director ejecutivo de la empresa NEOALGAE. La actividad organizada por la Asociación

cultural La Serrana en colaboración con el Grupo ornitológico Mavea se desarrolló en el complejo hotelero La Serrana-Hotel 40 Nudos (Avilés).

**17 de enero:** Asistimos a la conferencia "Biodiversidad y valor económico de la naturaleza", impartida por D. Daniel García García (doctor en Biología y Catedrático en Ecología en la Universidad de Oviedo), en el complejo hotelero La Serrana-Hotel 40 Nudos (Avilés).

**31 de enero:** Asistimos a la conferencia "Indicadores económicos del valor de la naturaleza y la biodiversidad", impartida por D. Luis A. Collado Cueto, en el complejo hotelero La Serrana-Hotel 40 Nudos (Avilés).

## "COMPARTIENDO LECTURAS"

Leer en público favorece la concentración y la atención, así como la percepción auditiva. Mejora nuestra capacidad de expresión incorporando nuevo vocabulario. El objetivo es conseguir un uso funcional y habitual de la lectura; promoviendo que cada uno disfrute y elija su lectura favorita en momentos de ocio. Encontrar placer al leer un libro es la recompensa que favorecerá lograr el hábito de la lectura. Si las personas con diversidad funcional pueden leer libros, revistas, prospectos, periódicos, estarán más informados y preparados. Una lectura adaptada animará a muchos a potenciar el sano hábito de la

lectura, algo fundamental para la persona, porque esto abre su perspectiva para ver el mundo, la sociedad, la gente y en definitiva la integración real.

**A lo largo del año un grupo de socios amantes de la lectura se reunieron periódicamente para leer y compartir y debatir esas lecturas.**

Este año se grabaron vídeos de algunas de esas lecturas para ayudar a los participantes a conectar emocionalmente con el público y mejorar su capacidad de comunicación; así como dar mayor visibilidad, hecho que se traduce en una mayor presencia y notoriedad.

**21 de marzo:** Nuestro presidente, Manuel Cubero, hizo una aportación a la celebración de este día con una poesía escrita por él. "Día de la Poesía". Nuestra vicepresidenta Ángeles González hizo también una aportación al día de la poesía con "Paraiso".

Asistimos a la presentación del nuevo poemario de Agustín Alonso Biscayar "*Cartografía de la oscuridad*". Lo acompañó el escritor e historiador Román Antonio Álvarez, en los salones del complejo hotelero La Serrana.

**14 de abril:** Asistimos el recital poético VÍA CRUCIS del poeta español Gerardo Diego, en la Iglesia Vieja de Sabugo. La interpretación corrió a cargo de La Caravana del Verso y la actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana.

**19 de abril:** Viendo el éxito de participación obtenido en 2021 nos animamos a repetir los actos celebrados en ocasión de la celebración del Día Mundial del Libro. El vocal de DIFAC Lucas Morán, nos recitó "*Que cosas me suceden*", poesía en tono de humor escrita por nuestro presidente.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/359501769453373>

Natividad Vallejo, vocal de DIFAC, recitó "*Puedo decir*", poesía escrita por nuestra vicepresidenta.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/531285228621632>

Nuestra vocal Sari Mediavilla, compartió con nosotros "*Quizás sea el momento*", poesía de creación propia en contra de la guerra.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/513166503523843>

El grupo de participación infantil y juvenil del ayuntamiento de Castrillón, I@s cotorr@s colaboraron con nosotros con la interpretación de dos cuentos clásicos adaptados al momento actual en clave de género. *¿A quién quiere Cenicienta?*

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/711871116834637>

*Y tú, ¿harías lo mismo que la sirenita?*

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/312912067582575>

**20 de abril:** Domingo Martínez, presidente de Honor de DIFAC, colaboró con un texto de autoría propia, "La chimenea".

Nuria González, socia de DIFAC, compartió con nosotros "Somos iguales" de nuestro presidente.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/394312645892187>

Victoria Fernández, socia de DIFAC, nos leyó "Creciendo" de nuestra

vicepresidenta. <https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/773089267431747>

Nuestros socios Óscar Sánchez y Victoria Fernández compartieron con nosotros un texto escrito por ellos "Amigos", un reconocimiento a una amistad que tiene ya 22 años.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/708494246851859>

**21 de abril:** Nuestra socia M<sup>a</sup>. Ángeles Paredes hace su contribución a la semana cultural con la lectura de "Belleza peligrosa" de Manuel Cubero.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/943762629646367>

Ana García, socia de DIFAC, nos lee "Naciste mujer" de nuestro presidente.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/1160933064680564>

Nuestra socia Cristina Salas nos leyó un párrafo del libro escrito por Domingo Martínez "Dignidad"

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/5182524055175759>

Los niños y jóvenes del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés (CIAA), contribuyeron con

nuestro proyecto cultural compartiendo lecturas y poesías como: "El hada y la niña", "Al pido de una muchacha" de Federico García Lorca, "¿Mi tierra?" de Luis Cernuda, "Si me quieres, quíereme entera" de Dulce María Loynad, "Amo, amas" de Rubén Darío. <https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/365784875319428>

**22 de abril:** Nuestra vicepresidenta Ángeles González nos recita la poesía "Yo tranquilo" de nuestro presidente.

<https://www.facebook.com/1400374783562271/videos/1007963740149066>

El grupo de socios aficionado a la lectura pasó la tarde en la biblioteca de Trasona, uniéndose a los actos organizados en conmemoración con el Día de Libro, leyendo cuentos y explicando por qué esa selección. No sólo se practicó la lectura sino que se desarrollaron habilidades sociales.

**De mayo a junio, y de septiembre a diciembre, se siguieron fomentando actividades relacionadas con la lectura.**

**4 de noviembre:** Difac recibe en su sede social a los premiados de la novena edición del concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD.

## ACTIVIDADES CULTURALES

**14 de marzo:** Asistimos a la charla "Ucrania", impartida por

Fermín Rodríguez, catedrático de Geografía y Ordenación del Territorio en la Universidad de Oviedo, en los salones del complejo hotelero. La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana.

**24 de junio:** Asistimos a la entrega de premios de La Voz de Avilés, en la Casa municipal de Cultura.

**27 de junio:** Asistimos a la conferencia "El primer paso" impartida por Manolo Taibo, responsable del Comité de la Federación española de deportes de montaña y escalada, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).

**29 de Junio:** Asistimos a la conferencia *"Todo lo que quiso saber y nadie le explicó. la historia del diagnóstico de un cáncer"*, en los salones del complejo hotelero La Serrana. La conferencia fue impartida por el doctor Herminio Arturo González. La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana.

**25 de julio:** Asistimos a una visita teatralizada, en el albergue de peregrinos de Avilés. Nos enseñaron sus instalaciones, nos explicaron la historia del albergue y nos contaron la historia del camino de Santiago. Es de destacar la amabilidad de la junta directiva allí presente.



**1 de septiembre:** Asistimos a la inauguración de la exposición de Alejandro Ramírez Álvarez, en los salones del complejo hotelero La Serrana. La exposición compuesta por veintisiete de sus trabajos, de los cuales 16 son obras realizadas a boli-bic y 11 son fotografías. La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana.

**27 de octubre:** Asistimos a la inauguración de la exposición *"El Quijote en el cómic"*, organizada dentro de las VII Jornadas Cervantinas, Avilés 2022, que tuvo lugar en el Palacio de Valdecarzana (Avilés).



Los asistentes a la inauguración recibieron un desplegable con imágenes sorprendentes de la exposición con Quijote y Sancho como protagonistas.

**7 de noviembre:** Asistimos a la conferencia "Baloncesto 1938-1975", impartida por Francisco Mellén Blanco. La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana.

**20 de diciembre:** Asistimos a la presentación de la novela "Tejiendo historias" de Pilar Murillo, en los salones dell complejo hotelero La Serrana. Obra con la que debuta en el género de la novela, pues, hasta la fecha su labor literaria se circunscribe en exclusiva al campo del teatro". La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana

### **"InfoDifac", espacio informativo enfocado al desarrollo de las personas con discapacidad**

Espacio en el que se procura realizar actividades relacionadas con lo artístico, con la expresión y con la comunicación como herramienta para la inclusión de

las personas con discapacidad. Estas actividades se han agrupado en diferentes talleres, sustentados en los intereses particulares de los participantes y en la inquietud de la asociación por utilizar nuevas estrategias de motivación en el aprendizaje.

Se pretende crear un espacio de sensaciones y emociones en el que el diálogo, la charla y el coloquio haga que la persona con discapacidad construya y presente su identidad a los demás. Un lugar en el que fluyan las subjetividades y donde cada participante se hace protagonista de la historia.

**De marzo a junio y complementándolo en ocasiones con el taller de "Compartiendo lecturas", algunos socios han colaborado en este proyecto compartiendo vivencias personales haciendo aflorar emociones muchas veces olvidadas. Se han hecho cuestionarios y grabado vídeos.**

### **CORO**

Con la vocación de compartir la música con diferentes colectivos sociales.

Nació a finales del año 2011 con la clara vocación de compartir la música con diferentes personas de diversos colectivos sociales, especialmente aquéllos más vulnerables y aislados por factores de soledad y/o características personales.

Está compuesto por 19 socios y dirigido por el también socio D. David Peláez.

Una actividad con vocación social. Transcurridos dos largos años por el doloroso tema sanitario, el Coro ha retomado con la misma ilusión o más si es que ello es posible, la actividad musical. A través de la música, comparten con diferentes colectivos sociales, especialmente aquellos más vulnerables y aislados por factores de soledad y/o características especiales, ilusiones, vivencias, emociones, y un sinfín de sensaciones que enriquecen el cuerpo y el alma. La actividad musical, es algo más que un "vehículo cultural" del canto y la música. Es un vehículo de inclusión que transporta compañía, esperanza, sueños...a los colectivos mencionados. Ese calor humano que en ocasiones es tan necesario en esos "rincones solitarios" necesitados de nutrirse de ternura y compañía, en una soledad más obligada que deseada. Gracias a todas las personas y entidades que lo han hecho y hacen posible.

**De enero a junio y de septiembre a diciembre, los jueves de tarde han ensayado en la sede social de DIFAC.**

### **Actuaciones:**

**17 de junio:** Actuación en la Asamblea General de socios, en nuestra sede social.

**17 de octubre:** Actuación para las personas mayores de la ciudad, en la Casa de Cultura de Avilés.



**18 de noviembre:** Actuación para los residentes del asilo de las Hermanitas de los ancianos desamparados (Avilés).



**21 de diciembre:** Actuación en el centro de apoyo a la integración de Villalegre. No solo cantaron su repertorio habitual sino que también villancicos haciendo que los usuarios del centro pasasen una tarde divertida.

**3 de diciembre:** Actuación en la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

### **JORNADAS DE CONVIVENCIA**

Su fin es el de fomentar la inclusión social y ofrecer la oportunidad para que los familiares y amigos participen en las

actividades.

**11 de septiembre:** Asistimos a la comida en la calle de Corvera.



**21 de octubre:** Asistimos a la Seronda en Avilés para ver una actuación del grupo folclórico Xareu D Ochobre, que hizo una muestra de canciones y bailes populares.

**30 de octubre:** Asistimos a la feria de la Seronda, en Illas.



## DISCAPACITADOS FÍSICOS DE AVILÉS Y COMARCA

Avilés, Castrillón, Corvera De Asturias E Illas

C/Sabino Álvarez Gendín, nº 26  
Bajo

33402 - Avilés (Asturias)

Tfnos.: 985.551.501/984.065.264/  
695.572.822

Correo electrónico:

[difac95@yahoo.es](mailto:difac95@yahoo.es)

Página web: [www.difac.es](http://www.difac.es)

Redes sociales:



## MEDIOS DE COMUNICACIÓN

“Nueva España” 18 de febrero

“Voz de Avilés-El Comercio” 2 de marzo

### Difac programa talleres de salud y rehabilitación física y psíquica

La asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y comarca (Difac) inicia su programa “Salud y rehabilitación física y psíquica” con una serie de actividades organizadas por la Asociación cultural Abierto Asturias. Hoy será la primera: de 18.30 a 19.30 horas, en el polideportivo de La Magdalena (Avilés), un grupo de socios, con y sin discapacidad, realizará una actividad de expresión corporal. El 11, 18 y 15 de marzo se celebrarán nuevas sesiones, la última con perros de terapia, en la Factoría Cultural. Las actividades son gratuitas, pero es necesario inscribirse previamente.



▲ Participaron agrupaciones y entidades locales como Difac, que se disfrazaron de abejas y apicultores.

“Voz de Avilés-El Comercio” 19 de febrero

### Movimiento y ritmo para «dar lo mejor de nosotros mismos»

El taller de expresión corporal fue la primera actividad del programa de salud y rehabilitación que Difac realiza junto con Abierto Asturias

EVA HERNÁNDEZ

AVILÉS. El polideportivo de la Magdalena se llenó ayer de personas riendo a carcajadas, temblando de miedo, echándose a llorar o canturreando felices al ritmo de la música. Esta mezcla de emociones que se podían ver en una de las estancias pertenecían a uno de los ejercicios que se llevaron a cabo en el taller de expresión corporal organizado por la asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac) en colaboración con Abierto Asturias. Esta actividad es la primera con la que la asociación abre su programa de salud y rehabilitación en la que también habrá talleres de taekwondo o kizumba.

La jornada comenzó con un pequeño calentamiento de las articulaciones para, más adelante, mover el cuerpo al ritmo que marcaba la monitora, María Piquero de la Compañía Piquero Producciones, uno de estos ejercicios consistió en que, mientras los participantes se movían alrededor de la sala, en el momento en el que ella diera una palmada, los asistentes debían pararse tal y como estuvieran. «En el taller lo que intento es adecuarme a sus capacidades, el objetivo final es que lo pasen bien y disfruten del teatro», explicaba la monitora, «a veces es muy importante pertenecer a un grupo y que se lleven bien, esto es algo que el teatro consigue, pero lo primordial es que consigamos evadirse un poco», añadía.

Cristina Salas, socia del colectivo desde hace años, aseguraba que «este taller es algo que resulta muy divertido, se hace un vínculo de amistad y de creatividad, cuando vienes a estos talleres te abres y eres tu mismo», explica-



Socios con y sin discapacidad participaron en el taller. MARIETA

ba entusiasmada. El taller, que estaba dirigido tanto a socios con discapacidad como sin ella, intentaba conseguir que «cada uno lo haga según puede, las personas que estamos aquí damos lo mejor de nosotros mismos. Tener una discapacidad no es un impedimento para realizar estas actividades», decía Salas, que aseguraba que lo mejor de todo es «la amistad que se forma», es por ello que veía «necesario volver a relacionarse unos con otros», so-

«Estos talleres no son solo muy divertidos, también se hacen vínculos de amistad y nos abrimos», destaca Cristina Salas

bre todo después de dos años en los que las actividades no han sido tan numerosas.

El cometido final de esta actividad es que los socios de Difac puedan representar un relato a los niños y enseñarles qué es la discapacidad, porque «es una manera de ponerse en igualdad de condiciones, ya que participan socios con y sin discapacidad y de paso llegar a los niños y mostrarles esta realidad», explicaba Rocío Martínez, trabajadora de Difac.

El relato escogido sería uno de los ganadores de una antiguo concurso de Difac escrito por niños. Algunos de los que ya habían representados eran ‘Alicia en el país de las baldosas’, que versa sobre la ceguera o ‘Magali y el ceceo’ sobre una niña que se queda en silla de ruedas y el camino hasta el árbol no está adaptado.

“Nueva España” 23 de febrero

### Corvera eliminará barreras arquitectónicas y cognitivas por valor de 53.750 euros

“Desde hace años se están quitando todas muy bien”, celebra Manuel Cubero, presidente de Difac

Nel Oliveira Cancienes

El Ayuntamiento de Corvera acometerá en 2022 un total de 13 rebajes de aceras en Las Vegas, Los Campos y Cancienes con motivo del nuevo plan de eliminación de barreras arquitectónicas. “Se van haciendo poco a poco y desde hace años que se están eliminando to-

das muy bien”, celebra Manuel Cubero, presidente de la Asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac). El plan –en el que el Ayuntamiento invertirá 53.750 euros– también contempla actuaciones de supresión de barreras cognitivas e instalación de señalización inclusiva en los edificios administrativos del Consistorio.



Por la izquierda, Iván Fernández, Julián Valdavid, Manuel Cubero, Jorge Suárez e Iris Álvarez, ayer, en Cancienes. | Ricardo Sois

“Difac nos asesora y nos guía para hacer de Corvera un concejo totalmente accesible”, destacó ayer el Alcalde, Iván Fernández, durante la visita de Cubero y Julián Val-

david, también de Difac, a Cancienes, acompañados también por el concejal de Obras, Jorge Suárez; y por la concejala de Participación Ciudadana, Iris Álvarez.

“Voz de Avilés-El Comercio” 23 de febrero

12 **CORVERA** LA VOZ 23/02/2022



El gobierno municipal presentó ayer el nuevo plan de eliminación de barreras en Cancienes. MARIETA

### Bordillos rebajados, pictogramas y señales en braille para ser más accesible

Corvera invertirá más de 50.000 euros en un nuevo plan de eliminación de barreras, realizado en colaboración con la asociación Difac

**R. D.**

CANCIENES. Trece aceras de Corvera serán rebajadas en los próximos meses para facilitar el tránsito a las personas con problemas de movilidad. Se actuará en localidades como Las Vegas, en las calles Armando Palacio Valdés, Estebanina, Arlós, Sebastián Miranda y El Roble; Los Campos en la calle Pepín de Pría y en el paso de peatones a la altura del Centro de Formación de la AS-17 y en Cancienes, en la glorieta de la carretera de Tamón, en la calle de la estación a la altura del parque de La Güelga, a la altura del número 13 de la AS-17 y en la misma carretera en su confluencia con la calle Hermanas Bobes, además de en la calle Martín de Bango y en el Grupo San José.

Es solo una de las medidas que incluye el nuevo plan de eliminación de barreras del Ayuntamiento, que supondrá una inversión de 53.750 euros para «hacer de Corvera un concejo totalmente accesible, sin barreras, suprimiendo las que hay y analizando cada obra que hacemos para no crearlas», destacó ayer

el alcalde, Iván Fernández, en la presentación del plan en Cancienes, en un acto en el que estuvieron presentes miembros de la asociación de discapitados de Avilés y comarca (Difac), que han colaborado con el consistorio en el diseño del plan.

**Nueva señalética**

Buena parte de la inversión se la llevarán las obras para rebajar las aceras, pero el plan no solo contempla la eliminación de barreras arquitectónicas, sino que también pone el foco en otro tipo de obstáculos que se encuentran las personas con discapacidad, como son las denominadas barreras cognitivas. Para ello se actuará sobre la señalética de los edificios públicos, en concreto en el centro Tomás y Valiente y el centro sociocultural de Las Vegas y la casa consistorial de Nubledo.

«No solamente hay barreras arquitectónicas que afectan directamente a las personas con problemas de movilidad, también hay que suponen una dificultad, por ejemplo, para quien padecen ceguera, diversidad funcional o quienes tienen distintas capacidades, y por ello que queremos generalizar la señalización inclusiva en todos los edificios administrativos del Ayuntamiento al menos», afirma Iván Fernández.

Se colocarán pictogramas para facilitar la lectura y se incluirá también el lenguaje braille. Unas iniciativas que comenzaron a ponerse en marcha en La Leche de Cancienes y que ahora se extenderán a otros equipamientos. Fernández recordó ayer que este mandato se han destinado ya 210.000 euros de las áreas municipales a realizar mejoras en accesibilidad.

«Queremos que Corvera sea un concejo totalmente accesible, y para ello suprimiremos barreras y evitaremos crear nuevas»

“Voz de Avilés-El Comercio” 9 de abril

**EN BREVE** LA VOZ 9/04/2022



Un momento del taller con perros. **MARIETA**

**TERAPIA**  
**Taller con perros para discapacitados**

**LVA.** Un grupo de socios pertenecientes a Difac con discapacidad participaron ayer en un taller con perros de terapia, en la Factoría Cultural. La actividad organizada por la entidad

Abierto Asturias estuvo impartida por la asociación El perro de colores, que trabaja en adiestramiento y terapia de perros. Se hicieron diversas actividades con los canes que entrenan para distintas tareas como rastreo de personas desaparecidas, salvamento o asistencia a personas con discapacidad, entre otras.

“Nueva España” 9 de abril



Participantes en el taller con perros de asistencia, ayer, en Factoría Cultural. | M. Villamuza

LA NUEVA ESPAÑA 09/04/2022

Myriam Mancisidor

**Un compañero fiel...  
y un asistente**

Los perros “Eros”, “Kala” y “Freya” muestran a personas con discapacidad física en Avilés las ventajas de su presencia en la vida diaria

Los perros de asistencia y terapia son capaces no sólo de cumplir misiones rutinarias, como llamar al ascensor, recoger las llaves del suelo o abrir puertas y cajones, sino de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad física y ofrecerles compañía. Los beneficios de estos animales los conocieron ayer los integrantes de la asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y comarca (Difac), que participaron en un taller organizado por Abierto Asturias impartido por “El perro de colores”, un colectivo nacido en diciembre del año pasado que aglutina a especialistas de distintas disciplinas de Oviedo, Corvera y Avilés.

Con los de Difac estuvo la técnico en intervención asistida Jessica Posada, de Trasona, y dos educadores caninos, Juan Carlos Muñoz y Marcos Cortina. Como hacen en cada una de sus intervenciones —recientemente estu-

vieron con niños con autismo y Asperger—, el equipo individualizó el taller a las características de los usuarios, en este caso, la mayoría, usuarios de silla de ruedas. Todos disfrutaron de las enseñanzas con “Freya”, una perra terranova; “Eros”, un labrador y “Kala”, un galgo, perros que entrenan para distintas tareas como rastreo de personas desaparecidas, salvamento, asistencia a personas con discapacidad... Con ellos la vida es un poco más sencilla y amable también.

Tanto enfermos de alzhéimer, niños autistas, pacientes con depresión o personas mayores que están solas se benefician de las ventajas de este tipo de terapia, que bien practicada logra avances en áreas de rehabilitación psicológica, cognitiva o psicomotriz; además, ayuda a mejorar la comunicación y suele tener un efecto beneficioso en la socialización de los pacientes. Para los miembros de Difac, estos perros son uno de sus mejores apoyos.



Socios de Difac en un taller de kizomba reciente, en La Magdalena.

“Voz de Avilés-El Comercio” 21 de abril “Voz de Avilés-El Comercio” 26 de abril

CASA DE ENCUENTRO LA VOZ

Visita a la exposición 'Miradas de mujer'

21/04/2022

B. P. Inaugurada el 4 de abril en la Casa de Encuentro, la muestra fotográfica 'Miradas de Mujer', editada por Difac, recibirá hoy, a las 18 horas, la visita de sus protagonistas, quienes la recorrerán junto a las concejalas de Igualdad de Castrillón, Eva Menéndez, e Illas, Dolores Fernández. Habrá una tertulia posterior.



Parte del contenido expuesto. LVA



Participantes, ayer, en el circuito fotográfico. MARIETA LA VOZ

DIFAC 26/04/2022  
Hábitos saludables a través de la fotografía

R. D. Un circuito fotográfico por Avilés fue la actividad elegida ayer por Difac para promover los hábitos saludables entre los participantes. Otra de las intenciones fue la de poner en práctica las técnicas de fotografía realizada con el teléfono móvil que

han ido adquiriendo anteriormente a través de talleres impartidos por esta entidad.

Este circuito forma parte del proyecto 'Prevención y sensibilización del envejecimiento saludable en personas con discapacidad', desarrollado por Cruz Roja y financiado por el Principado. Esta ha sido la primera de una serie de ellas que tendrán lugar a partir de ahora con una periodicidad mensual.

“Nueva España” 24 de abril



Ambiente en Hermanos Orbón, ayer, en la VI Feria Avilesina de Asociaciones (Fava). | Mara Villarzuza

El movimiento asociativo se echa a la...

Cerca de 40 entidades toman la plaza Hermanos Orbón en la Feria de Asociaciones: “Volvemos con muchas ganas...”

A. P. Gión

El tejido asociativo avilesino tomó ayer la plaza de Hermanos Orbón en el regreso a la presencialidad de la Feria de Asociaciones (la Fava). “Volvemos con muchas ganas e ilusión. Es necesario que las asociaciones confraternicen, se conozcan y también celebren. Esta feria es el evento de la participación ciudadana de Avilés”, defendió Esther Larrea, de la Asociación Trama.

Fueron 38 las entidades que desafiaron a las inclemencias del tiempo e instalaron puesto informativo en los soportales de la plaza. Una 120 personas atendieron de forma directa a la ciudadanía que se pasó por Las Aceñas para

conocer la labor que desarrolla cada uno de los colectivos participantes o para asistir a los talleres para niños y adultos que se sumaron al programa de esta última edición. “Por fin la Feria de Asociaciones vuelve a ser presencial, y con mucha gente pese al mal tiempo. Es muy importante que se conozca el movimiento asociativo”, destacó el concejal de Participación de Avilés, Jorge Luis Suárez.

Para una entidad como Cruz Roja, expuso Alejandro Vigil, “la Fava representa un gran escaparate para que la ciudadanía conozca nuestra labor”. En esta edición la organización presentó el ERDE, el Equipo Básico de Respuesta de Emergencias. “Se trata de un equipo de voluntarios lo suficientemen-

te flexible para poder hacer frente a las emergencias o catástrofes que pueden producirse en la ciudad”, añadió Vigil.

Colectivos vecinales, asociaciones vinculadas a los cuidados y al tratamiento de patologías, asociaciones solidarias y organizaciones no gubernamentales se dieron cita en Hermanos Orbón. “Esto es algo muy importante para nosotros, nos damos a conocer y también podemos relacionarnos entre nosotros”, apuntó Conchita López, del Maratón de Villalegre. “Esta feria hace una gran labor, se consigue más hermandad, más unidad. Los ciudadanos también tenemos nuestra voz y voto en las decisiones que se toman”, añadió Ángeles González, de Difac.

El equipo sin duda de Asopuesto por los representantes de diversas personas a la representación. Entre ellas se encuentra Reir drillelo afin hace 18 años gados de la h te es el fruto equipo. Col año y he de q de lo que ra, con soma lo adoptivo e pación ciuda de fiesta.

“Voz de Avilés-El Comercio” 10 de mayo

Martes 10.05.22  
EL COMERCIO

### El Principado tiene una lista de espera de «miles de expedientes» para valorar la discapacidad

La consejera de Derechos Sociales, Melania Álvarez asegura que la entrada de un equipo de apoyo ha permitido reducir en «más de mil» personas

R. ARIAS / B. PINO

Avilés. La demora para que a un ciudadano le sea valorada su discapacidad en el área de Avilés puede alcanzar hasta los tres años. Ese tiempo se ha mantenido en esos niveles en los últimos años sin que el Principado haya sido capaz de bajarlo a pesar de la puesta en marcha de un nuevo equipo de valoración. La consejera de Derechos Sociales, Melania Álvarez, reconoció ayer en Corvera las «dificultades» del centro de valoración de la discapacidad de Avilés, que de hecho motivaron una protesta de Cocemfe la semana pasada, así como la existencia de «miles de expedientes en lista de espera».

«Un apoyo extra»  
El compromiso que ayer adquirió fue el de «contar con un apoyo extraordinario», que podría llegar por dos vías diferentes, bien gracias a personal de Servicio de Salud, que pasase a rea-

lizar este tipo de valoraciones para Derechos Sociales, o bien mediante una contratación externa, una posibilidad que ya se había anunciado hace pero que no ha llegado a se en marcha.

«Si hemos sido capaces de blegar las listas de espera dependencia estoy convenci de que podremos hacer lo mo con las de la valoración discapacidad», aseguró a consejera, que reconoció hace falta tomar más me además de las ya puestas en marcha.

Usuarios del centro de valoración, en una protesta la semana pasada en Avilés. MARIETA

“Voz de Avilés-El Comercio” 4 de mayo “Voz de Avilés-El Comercio” 13 de mayo

«Hay personas que esperan la valoración de su discapacidad desde hace 36 meses»

LAVOZ 04/05/2022

Cocemif denuncia en Avilés los retrasos y las consecuencias que tiene esta demora para los afectados y urge una baremación actualizada

ROSANA SUÁREZ

AVILÉS. Están hartos de esperar. Numerosas personas con discapacidad denunciaron ayer, formando una simbólica fila, las «intolerables» esperas que deben asumir para poder acceder a sus derechos debido a los retrasos existentes, tanto en la valoración del grado de discapacidad, como en la implantación del nuevo baremo de discapacidad. El acto de protesta tuvo lugar frente al Centro de Valoraciones de Avilés, que acumula la mayor demora de Asturias. «Hay personas que llevan 36 meses aguardando su turno», explicaron ayer desde Cocemif.



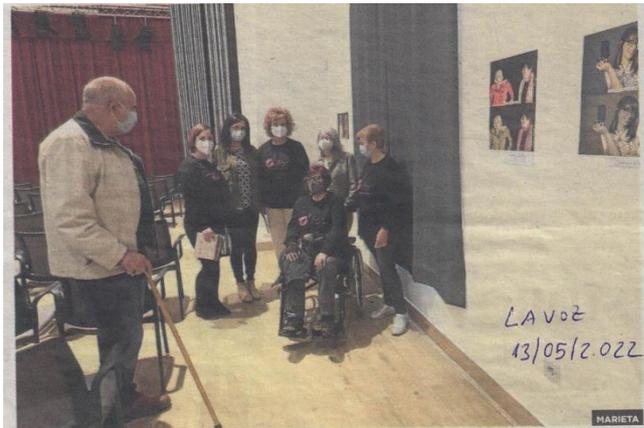
Dos de los afectados, con los cartiles en los que cada uno explica su situación particular.

«Las medidas puestas en marcha van dando sus frutos»

La consejera de Derechos Sociales y Bienestar, Melarín Álvarez, asegura que las medidas puestas en marcha desde el Gobierno regional para paliar los efectos de las listas de espera «van dando sus frutos». No obstante, afirma que la lista de espera en Avilés sigue siendo «insostenible», a pesar de que se ha reducido en ocho meses.

socios de la Asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC). «No recibir una valoración o una revisión del grado de discapacidad a tiempo perjudica a las personas con discapacidad en el empleo, la educación, la accesibilidad y la salud», afirmó la presidenta de Cocemif, Mónica Oviedo. Esto les impide, según expresó, acceder a prestaciones que «compensan la desigualdad de oportunidades y el incumplimiento de tener una discapacidad». A todo ello, se suma la urgencia de poner en marcha el nuevo baremo del grado de discapacidad, cuya espera, según indican,

asiente «a más de veinte años el Comité de Entidades Representativas de Personas con Discapacidad en el Principado de Asturias (CERMI Asturias) reclaman también que la inclusión de las personas con discapacidad debe comenzar desde la infancia. La Consejera de Derechos Sociales y Bienestar avanzó ayer recuperación de la firma de convenio con el Servicio de Salud Pública del Principado si fue posible, de lo contrario por la falta de profesionales, se recurrirá a un contrato administrativo con una empresa para poder incorporar profesionales o nuevos equipos de valoración».



LAVOZ 13/05/2022

Difac exhibe en La Lechera la realidad de sus mujeres

Tras haber permanecido varias semanas expuesta en Castrillón, ayer la muestra fotográfica 'Con mirada de mujer', organizada por la asociación Difac, abrió al público en La Lechera de Caneles, en un acto inaugural al que acudieron las concejales de Igualdad, María del Mar García, y de Acción Social, Patricia Suárez.

“Voz de Avilés-El Comercio” 1 de junio

Exposición para fomentar la inclusión

LAVOZ 01/06/2022

El Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas acoge desde ayer la exposición de fotografía de Difac, titulada 'Con Mirada de Mujer'. La muestra es consecuencia de la incorporación a los estatutos, en la asociación de discapacitados físicos, de un área de la mujer y está basada en las fotos del calendario de este año, en el que colaboraron los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera e Illas. El objetivo se basa en que la palabra inclusión sea una realidad en todos los ámbitos de la vida. En el acto de inauguración estuvieron presentes, entre otros, el alcalde de Illas, Alberto Tirador, y la concejala de Igualdad, María Consuelo Areces.



“Voz de Avilés-El Comercio” 17 de junio “Voz de Avilés-El Comercio” 18 de junio

DIFAC LAVOZ 17/06/22 Asamblea general de socios y actuación del coro de la asociación

L. V. La asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca celebrará hoy viernes, día 17 de junio a las 17.30 horas, su asamblea general ordinaria de socios en su sede social. El orden del día incluye la lectura y aprobación, si procede, de las actas de asambleas anteriores, las actividades en la presente temporada 2021-2022, y el ejercicio económico de 2021 y presupuesto estimado en 2022. Al finalizar actuará el coro.



Asamblea celebrada ayer en La Magdalena. ARNALDO GARCÍA

LAVOZ 18/06/2022 ASAMBLEA Difac repasa el año con 322 socios

E. H. La Asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac) trató ayer en el edificio de la entidad, en la ca-

lle Sabino Álvarez Gendil, una asamblea que reunió a las 322 socios. En ella, se repasaron las actividades llevadas a cabo durante el año como cursos de fotografía y de comida saludable. Además, destacaron la reciente instauración de un ascensor en el Ayuntamiento.

“Nueva España” 21 de junio

Miembros de Difac, durante el acto en la plaza de los Maestros. | Mara Villamuza

Uno de los recorridos para conocer las dificultades de las personas con discapacidad a pie de calle. | Difac

### Bordillos que excluyen

Difac celebra por primera vez en Corvera el «Día de la accesibilidad» con un recorrido guiado por Las Vegas

Myriam Mancisidor Nubledo

La asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y comarca (Difac) celebró ayer, por primera vez en Corvera, concretamente en la plaza de Los Maestros de Las Vegas, el «Día de la accesibilidad». La actividad fue sencilla, pero directa al grano: los de Difac hicieron lo posible por hacer visibles las dificultades que se encuentran las personas con movilidad reducida en su vida diaria como consecuencia de los diferentes tipos de barreras físicas: urbanísticas, arquitectónicas, de transporte o sociales. El fin era que las personas sin discapacidad se sentaran en una silla de ruedas para comprobar “in situ” lo que supone un escalón de entrada a un establecimiento, un simple bordillo de acceso a una acera o sencillamente no poder pasar por un lugar estrecho. «En esta actividad se puede comprobar cómo estas situaciones pasan generalmente inadvertidas para personas sin limitaciones de movilidad», explicaron desde el colectivo que preside Manuel Cubero. Los de Difac y los asistentes prestaron atención a los pasos de peatones, los puntos de recarga de vehículos eléctricos, la ubicación de los contenedores o cómo están los accesos a la iglesia en un recorrido que les llevó desde la plaza de Los Maestros hasta la plaza Cuatro Estaciones por Miguel Ángel Blanco y Rubén Dario. La vuelta la hicieron por la calle Severo Ochoa, de acuerdo al circuito elaborado por Difac para esta jornada. Participó en la actividad el grupo de participación infantil y juvenil de Corvera así como miembros de la Comisión Informativa de Accesibilidad y socios y socios de Difac. Estuvieron presentes, además, el alcalde de Corvera de Asturias Iván Fernández; los concejales de Acción Social, Hacienda y Juventud, Patricia Suárez; Obras, zonas verdes y Cultura, Jorge Suárez y Participación Ciudadana, Iris Álvarez.

“Voz de Avilés-El Comercio” 21 de junio

### Difac lleva por primera vez a Corvera su Día de la Accesibilidad

LA VOZ 21/06/2022

Socios, miembros de la corporación y vecinos recorren en silla de ruedas las calles de Las Vegas, en un intento de visibilizar su realidad

BORJA PINO

LAS VEGAS. Han hecho falta veintiséis años de espera para que, al fin, Corvera se haya convertido en sede del itinerante Día de la Accesibilidad. Por ello, no es extraño que la alegría y la emoción fuesen la nota dominante entre sus organizadores, la asociación Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac). Una decena de sus miembros, acompañados por autoridades municipales y vecinos del lugar, recorrieron las calles de Las Vegas montados en sillas de ruedas, decididos a dar visibilidad a un colectivo que, todavía hoy, lidia a diario con un buen número de barreras. «Era de ley que viniésemos, teniendo en cuenta la afinidad y el buen trato que tenemos con este Ayuntamiento», reconocía ayer Manuel de la Cruz Cubero, presidente de Difac. Parte de ese gobierno, representado por los ediles de Acción Social, Patricia Suárez; de Participación Ciudadana, Iris Álvarez, y de Obras, Jorge Suárez, se sumaron a la ruta, partió del Tomás y Valiente, y recorrió las calles aledañas. También ellos, por supuesto, lo hicieron en respectivas sillas de ruedas. Más allá de esa visibilización, la actividad sirvió como una suerte de exploración de la situación de las barreras arquitectónicas en la localidad. A ese respecto, Cubero señaló que «no le daríamos un diez, pero sí un nueve con algo, aunque aún queda mucho por hacer». Y recaló que «un simple bordillo, para la mayoría de la gente, es una pequeñez, pero para nosotros es un obstáculo insalvable. Y es una lástima que todavía haya gente que no se dé cuenta de eso». Por fortuna, ese último problema apenas se da en Corvera, según el presidente de Difac. «Es el Ayuntamiento que mejor funciona en ese tema; ellos nos convocan a nosotros, y no al revés, como en otros sitios», matizó. Y planteó, a modo de ejemplo, que «aquí, cada tres meses se organiza la comisión de Movilidad, mientras que en Avilés es una vez al año».

Los participantes recorrieron en silla de ruedas el entorno del centro Tomás y Valiente, en Las Vegas. LVA

“Voz de Avilés-El Comercio” 29 de junio



**Diplomas para los asistentes del taller de 'mindfulness'**

Difac clausuró ayer el taller de 'mindfulness' (atención plena) 'Rescatando nuestro tiempo' con la entrega de diplomas a los participantes en su sede social. Enmarcado en el proyecto promocionado por la Fundación de Trabajadores de la Siderurgia Integral, estuvo dirigido por la pedagoga Laura López Ramírez.

“Nueva España” 29 de junio



Maria Fuentes

**Los miembros de Difac se «gradúan» en Mindfulness**

«Licenciados» en Mindfulness. La asociación de Discapitados Físicos (Difac) dio ayer por finalizado el taller de atención plena con la entrega de diplomas a los participantes, en la imagen. Este taller, «Rescatando nuestro tiempo», estaba enmarcado en un proyecto promocionado por la Fundación de Trabajadores de la Siderurgia Integral (FTSI) y dirigido por la pedagoga Normalaura López Ramírez.

“Voz de Avilés-El Comercio” 22 de julio

**Contenedores para personas con movilidad reducida**

L. V.

AVILÉS. Ayer jueves, 7 de julio, se empezó a instalar en la vía pública los nuevos contenedores de recogida lateral de la fracción resto accesibles para personas con movilidad reducida. Esta implantación se inicia con una primera instalación de ocho contenedores en la que estuvo presente el concejal de Participación Ciudadana y Mantenimiento, Jorge Luis

Suárez, para dar muestra del interés del ayuntamiento avilesino para facilitar la vida diaria a las personas que presentan dificultades de movilidad. El edil estuvo acompañado por representantes de la Asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC)

Las ubicaciones de los contenedores accesibles en esta primera tanda son las siguientes: calle Alonso de Ojeda, 10; Llano Pon-



Jorge Luis Suárez y un representante de Difac, ayer en Villalegre. A. GARCIA

te, 44; Gutiérrez Herrero, 1; Gutiérrez Herrero, 7; Dolores Ibárruri, 5; avenida San Agustín, 16; Sabino Álvarez Gendín, 1; y Esther Carreño, 1. Estas ubicaciones han sido determinadas en base a la información aportada por la Asociación de Discapitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC).

El modelo es similar al implantado en el resto del municipio para la recogida lateral, dotado de una apertura frontal que permite depositar la bolsa de la fracción resto sin necesidad de accionar el pedal de apertura y a una altura que permite realizar esta operación desde una silla de ruedas.

“Voz de Avilés-El Comercio” 13 de septiembre

**Avilés usará pavimentos continuos, como en el Muelle, en las nuevas reurbanizaciones**

La red semaforica tendrá 116 nuevos avisadores acústicos ● En el último año se han invertido 313.595 euros en supresión de barreras

A. P. Giónc  
Cada vez habrá menos baldosas y adoquines en Avilés. El Ayuntamiento aplicará pavimentos continuos en las reurbanizaciones de viales que se vayan acometiendo, siguiendo el ejemplo de los acabados que lucen ya en la calle del Carmen, la plaza de Hermanos Ordoño o el parque del Muelle y su entorno. Se trata de una solución que conlleva menores costes de mantenimiento y que favorece especialmente la accesibilidad, puesto que reduce el riesgo de accidentes derivados de la rotura de baldosas y adoquines, defendió el concejal de Movilidad, Pelayo García, en la reunión de la comisión para la eliminación de barreras arquitectónicas celebrada este lunes en el palacio de Valdecarzana.

En el encuentro se realizó un chequeo de las actuaciones impulsadas en el último año para la eliminación de barreras arquitectónicas en espacios de uso peatonal y edificados y se anunció que está activado el procedimiento administrativo para la modificación del contrato de mantenimiento de la red semafori-

ca para instalar 116 nuevos avisadores acústicos de última tecnología (incorporarán un sistema de activación automática por bluetooth). De esta cifra total, 68 se instalarán en itinerarios solicitados por las asociaciones de personas con discapacidad visual del concejo.

Desde la última reunión de la comisión, celebrada en julio de 2021, el Ayuntamiento ha impulsado 13 actuaciones para la eliminación de barreras arquitectónicas en espacios de uso peatonal y edificados. La mayoría fueron intervenciones para hacer accesibles pasos de peatones ubicados en diferentes puntos. Pelayo García destacó también «otras actuaciones significativas» para la mejora de la movilidad, como la puesta en servicio del ascensor de la Casa Consistorial, que se suma a la dotación de uno nuevo de mayor capacidad en la Casa de Cultura y a la instalación de puertas de apertura automática en este mismo equipamiento.

En el encuentro también se chequearon las subvenciones de taxis adaptados (en 2021 se concedió una partida total de 21.000 euros que permitió aumentar la flota hasta los



Participantes en la comisión para la eliminación de barreras arquitectónicas, en el palacio de Valdecarzana. Fernando Rodríguez

cuatro vehículos). A esas ayudas de 9.000 euros por vehículo se suman los 3.000 euros concedidos dentro de la convocatoria de subvenciones para el mantenimiento de tres vehículos adaptados (mil por cada uno), medidas que fueron consensuadas entre el gobierno municipal (PSOE) y el grupo Ciudadanos (C's).

La formación naranja quiere que el Ayuntamiento se comprometa a ir adaptando de forma gradual los baños en los edificios municipales a las necesidades de las personas ostomizadas, aquellas que viven con una bolsa pegada al abdomen para recolectar sus desechos corporales.

«Vivir con la bolsa no es sólo cosa de personas mayores, también afecta a jóvenes y niños, que como es lógico se resisten a encerrarse en casa porque tienen toda la vida por de-

**13 ACTUACIONES**

Problemas de agua en San José Arce para instalar un punto de bicicleta; en no Cuba, Concordia y Martiñate para plaza de aparcamiento accesible; reparación de firme en el paseo de la Na; paso de peatones accesible en Francisco Ferrero; mejora de la acera y entrada al aula del colegio Villalegre; mejora del ascensor de la Casa de Cultura; instalación del ascensor de la Casa Consistorial; rampas para acceder al apartamento de Los Canapés desde Gutiérrez Herrero.

lante, pero que puedan normalizar sus vidas es muy complicado por la falta de baños adaptados. Por eso desde Ciudadanos nos hacemos eco de la demanda de la Federación de Asociaciones de Personas Ostomizadas de España (FAPOE), que llevaremos al Pleno del próximo viernes», señaló la concejala Carmen Pérez Soborán, que no participó en la reunión pero pidió a Pelayo García que se hiciera eco de su propuesta. Participaron representantes del resto de la oposición (Cambia Avilés, Partido Popular y Vox) y de las siguientes asociaciones y entidades: Difac, Rey Pelayo, Federación de Personas Sordas de Asturias (Fesopras), Asociación Retina Asturias, ONCE y Asociación de Familiares de Enfermos Psíquicos de Asturias (AfeSa).

Voz de Avilés-El Comercio" 29 de julio



La integración se consigue aunando esfuerzos

Diversidad. Las asociaciones del Polígono de La Magdalena y el Ayuntamiento celebran el reencuentro tras la pandemia

Que compartida la vida es mejor, es algo que el proyecto de cohesión social Aunando Esfuerzos parafrasea y predica desde antes de que el marketing engallara su significado. Hace ya tres años que las asociaciones del Polígono de La Magdalena decidieron poner fin a un título de temblor y aislamiento que obscurecía la salud del barrio utilizando para ello la fórmula más sencilla a disposición del ser humano: la interacción. Así fue como DIFAC, Rey Pelajo, Centro de Día Colores, la Fundación Cruz de los Angeles, la asociación sociocultural Converg y vecino de la asociación de La Magdalena organizaron durante la jornada de ayer su propio festival de la integración con un objetivo claro: favorecer que la gente se conozca y comparta espacio.



En una sociedad sumida en el conflicto, Aunando esfuerzos es un proyecto novedoso y único, destaca el edil

chos la reclusión y el repliegue a la soledad que continúan manifestándose en cambios de hábitos, miedo y corralito. «La pandemia no solo frenó las actividades



Juegos tradicionales. Los niños y niñas de Colores juegan en equipo de la cuerda. MAGDALENA UGALDE

la vida». Se comunicaron y entremezclaron dando vida a lo que para Nuria Ruiz, coordinadora del proyecto, significa la palabra diversidad. Sabiendo que «es fundamental abrirse a conocer gente nueva, convivir, compartir esfuerzos y apoyar cada uno lo que puede».

Esta jornada da un sentido a la solidaridad que comparte la psicóloga Jessica García, que sin duda el acercamiento a la diversidad como uno de los focos de trabajo más urgentes en el ámbito educativo y familiar, «desde el que se siguen haciendo comentarios y fomentando barreras de todos los calibres todavía en el siglo XXI». Fue así como, al tiempo que se declaraba en el país una década de recursos naturales con el planeta, juegos hechos con imaginación y material reciclado reinte-

"Voz de Avilés-El Comercio" 21 de septiembre

"Voz de Avilés-El Comercio" 22 de septiembre

INCLUSIÓN LA VOZ  
**Paseo con Difac en bicicletas adaptadas**  
 21/09/2022  
**A. L. J.** La Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca celebrará esta tarde, desde las cinco, una actividad inclusiva e integradora que han bautizado como 'Avilés hacia la Inclusión'. Consistirá en realizar una ruta con 'handbikes' o bicis de manos para personas con movilidad reducida, que partirá de la explanada del centro Niemeyer y recorrerá el paseo de la ría. Contará con la colaboración de la Asociación para la Promoción del Turismo Adaptado (APTAA), cuyos miembros enseñarán de primera mano a los participantes los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecuaba mejor a su movilidad y discapacidad.

10 | AVILÉS |  
 LA VOZ 22/09/2022

## Difac enseña a los jóvenes cómo es la vida de los discapacitados

Un grupo del Consejo de Infancia y Adolescencia probó las bicicletas adaptadas en un paseo por la ría, con salida desde el Niemeyer

**R. FUENTES**

AVILÉS. Las bicicletas adaptadas que usan para hacer rutas las personas con discapacidades físicas son más altas o bajas en función de la lesión que se padezca. Lo contaron ayer desde la asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca, Difac, a un público igual de atento que joven, interesado en conocer las dificultades y la necesidad de medidas de inclusión en la ciudad. Pudieron comprobar su uso en un paseo junto a la ría.

Hace cuatro años que Difac comenzó a trabajar con los integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés y la de ayer fue una exhibición de cómo disfrutar del ocio y el tiempo libre en el exterior. «Pensamos que los niños son más receptivos que las personas mayores», dijo Mercedes Vieites, tesorera de Difac. Por ello quisieron mostrar cómo es la vida diaria para las personas con discapacidad y las dificultades con las que se encuentran al salir de casa.

Uno de sus grandes retos pasa por afinar aspectos del parque del Muelle. «Lo que están colocando en esa plaza no es lo adecuado para moverse en silla de ruedas y tenemos que estar para puntualizar porque o no enteran o se despistan», manifestó.

En ese sentido, la concejal Raquel Ruiz aseguró que Avilés es «una de las ciudades más adaptadas» y, según dijo, el Plan de Movilidad ha contado con la asociación para recoger sus propuestas. «Nuestro caso histórico es de los más asequibles de España», manifestó Ruiz.

Niños y adolescentes pudieron probar las bicicletas especiales por el paseo de la ría, con casco en fila de uno para no molestar a los demás transeúntes. Nerea, de once años, dijo a este periódico que una jornada de estas características le parece «muy educativa» y les sirve para aprender que «todas las personas tienen los mismos derechos» para pasear por Avilés sin problema.

Adolescentes con discapacitados, en el Niemeyer. ARNALDO GARCÍA

“Nueva España” 22 de septiembre



**Avilés pedalea con las manos en apoyo de los discapacitados**

El Centro Niemeyer se convirtió ayer en un circuito de «handbikes», bicicletas que se pueden manejar con las manos para que las personas con problemas de movilidad en el tren inferior disfruten de esta actividad de ocio. La convocatoria respondió a la iniciativa de la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac), que trataba de dar visibilidad al problema de las personas que no pueden montar en bici con normalidad. En la imagen, varios niños pedalean en las «handbikes» en la plaza del Niemeyer. | **Página 7**



Miembros de la asociación Difac y del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia de Avilés. | **Mara Villanueva**

**Avilés pedalea por la inclusión**

El Niemeyer, circuito de «handbike» o bicicletas de mano, para visibilizar el ocio adaptado de los discapacitados

Irene Robinson  
La explanada del centro Niemeyer se llenó de niños y niñas dispuestos a vivir una «experiencia impresionante sobre dos ruedas». Así lo describió ayer la adolescente avilesina Sofía Saint-Remy de 15 años, durante el recorrido de sensibilización en «handbikes»-bicicleta de manos-, organizado por la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac) en el marco de la campaña «Avilés hacia la inclusión» que contó con la colaboración del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia, entre otras asociaciones y entidades. Durante la sesión deportiva, los

personas con movilidad reducida, las características diferentes que presentan estos tipos de bicicletas.  
«Estas son especiales para ruta, por lo tanto son más robustas que las de competición», explicó Pandiella y señaló los dos tipos de bicicleta de manos en los que iban a montar durante la jornada. «Una de ellas, tiene el sillín más elevado, la otra está casi a ras del suelo». Este matiz, se debe a que dependiendo de la gravedad de la lesión modular y atendiendo a las necesidades de la persona con movilidad reducida, se va a precisar un tipo de bicicleta u otro que pueda solventar las limitaciones del movimiento. «Alguien que no tiene control del tronco superior, va a

to o con una menor afectación». Sergio Alegre y Nerea Reyes de 10 años, también fueron otros de los aviléses que decidieron darse una vuelta en bicicleta adaptada. Ambos señalaron lo divertido que es pedalear con las manos mientras el viento sopla en la cara, alcanzando una gran velocidad ras del suelo.  
A través de esta campaña se ha tratado visibilizar como logran desenvolverse en actividades de ocio y en la dinámica del día a día, las personas con discapacidad. Una afectación que implica no solo a las personas con movilidad reducida sino también a personas mayores que se desplazan en sillas de ruedas. «Estamos muy contentos de como se ha desarrollado esta



Victor Fernández, integrante de Difac, asiste a la campaña «Avilés hacia la inclusión». | **Mara Villanueva**

“Voz de Avilés-El Comercio” 17 Y 18 de octubre

**Cruz Roja y Difac fallan el concurso de recetas «fáciles y saludables»**  
LA VOZ  
17/10/2022 F.L.J.

Esta tarde se reunirá en la sede de la asamblea comarcal de Cruz Roja Avilés el jurado del primer «Concurso de recetas saludables». Con motivo de la celebración del Día mundial de la alimentación, la asociación Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac), en colaboración con la Cruz Roja, organiza esta actividad de convivencia asociativa con el fin de motivar e incentivar a los participantes de ambas entidades a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables.  
Con ello se pretende formar y concienciar a la ciudadanía sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas de temporada y proximidad, en compañía de sus familias, elaborando recetas saludables como alternativa a los productos ricos en azúcares.

EN BREVE LA VOZ 18/10/2022

Actuación del coro de DIFAC en la Casa de la Cultura. **DIANA BAIZÁN**

**CASA DE CULTURA**  
**Actuación del coro de DIFAC**

**C. R.** El coro de DIFAC (Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca) actuó ayer en la Casa de la Cultura en un recital organizado por el servicio de Teleasistencia Domiciliaria. Desde la asociación recuerdan que hoy, englobado en el programa de actividades de 'Avilés ciudad amigable con las personas mayores' habrá una charla sobre seguridad ciudadana y una visita guiada en la comisaría de la Policía Nacional. Mañana, a las 17 horas, en el Centro de Personas Mayores de Las Meanas, habrá una charla sobre vivienda.



“Nueva España” 4 de diciembre



Manuel Cubero, Patricia Suárez, Iván López, Lidia Clara Rodríguez, Nuria Espina, Jesús Alberto González y Alberto Tirador, con los ganadores del concurso de fotografía convocado por Difac tras la entrega de los premios. | I. L.

## Corvera une a la comarca en la fiesta en apoyo a la discapacidad

El público abarrotó la sala en el evento organizado por Difac, con la música y la entrega de premios como actos centrales

M. Martínez, Las Vegas

Corvera acogió ayer los actos conmemorativos del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en un evento organizado por la asociación de Discapacitados de Avilés y Comarca, Difac, y que reunió a numeroso público en el Centro Sociocultural de Las Vegas.

Encuentros, reencuentros, música, y premios se dieron cita para ensalzar los avances conseguidos pero también para reclamar mayor atención, colaboración y solidaridad del conjunto de la sociedad con los ciudadanos que presentan algún tipo de discapacidad, del tipo que sea.



Manuel Cubero se dirige a los asistentes, con Patricia Suárez y Lidia Clara Rodríguez al fondo del escenario. | I. L.

La directora general de Salud del Principado, Lidia Clara Rodríguez, participó en los actos, en lo que hubo representación institucional de los ayuntamientos de la comarca: la concejala de Hacienda y Acción Social de Corvera, Patricia Suárez; la edil de Promoción Social de Avilés, Nuria Delmiró; el vicealcalde de Castrillón, Iván López, y el alcalde de Illas, Alberto Tirador.

Cada uno de ellos entregó un premio a los ganadores del concurso de fotografía «Enfoca la discapacidad», además del presidente de Difac, Manuel Cubero, el director de la planta de Fertilizantes, ubicada en el municipio corvero, Jesús Alberto González. Las imágenes participantes en el concurso permanecerán expuestas en el Centro Sociocultural de Las Vegas hasta el próximo día 9 de diciembre.

La música ocupó un lugar preeminente en los actos conmemorativos, con las actuaciones del coro de Difac y de la agrupación folclórica «Xaréu d'Ochobre», que cosecharon largos aplausos.