

MEMORIA DE ACTIVIDADES 2024





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 discapacidad 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 discapacidad. 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 lleva trabajando 29 años con los Servicios Sociales Municipales de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias, coordinando sus actuaciones con las de los Ayuntamientos, atendiendo a las personas con discapacidad enviadas por ellos.

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:

1.- Difundir la problemática general de las personas con discapacidad física en orden a la promoción y defensa de sus derechos.

2.- Fomentar el asociacionismo y la unidad entre las personas con discapacidad física para una mejor defensa de sus condiciones de vida.

3.- Promover y alentar la participación y, en su caso, integración, de la Asociación en todos aquellos Organismos públicos o privados de ámbito provincial, autonómico, estatal o internacional ya existentes o de nueva creación, que, de modo directo o indirecto, puedan contribuir a la realización de los fines de la Asociación o beneficiar a las personas con discapacidad física, así como a su promoción integral y plena inclusión social, con especial atención a la mujer incluyendo a la que desempeña la función de cuidadora de personas con discapacidad y a los menores de edad.

4.- Alcanzar, utilizando los medios disponibles dentro del orden social y la ley, por vía directa o indirecta, el bienestar y la integración social de las personas con discapacidad.

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, en horario de mañanas; y martes, jueves y viernes también de tardes.

En caso de necesitarse atención 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.

Redes sociales: Página Web (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, técnico informático, 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 cuotas asociativas y colaboraciones.

Taller de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física: Consejería de Salud y Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, Caixabank cuotas asociativas y colaboraciones.

Programa de apoyo integral a la mujer con discapacidad: Ayuntamiento de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, y cuotas asociativas y colaboraciones.

Área de Accesibilidad Universal: Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas, cuotas asociativas y colaboraciones.

Actividades culturales:

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

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.

INDICE

Taller de Inclusión y Autonomía Personal ----- 5

Taller de Accesibilidad Intergeneracional Educando y sensibilizando en valores ----- 31

- Charlas – coloquio
- 11º Concurso de Fotografía “ENFOCA LA disCAPACIDAD”
- 2º Concurso de carteles conmemorativo del “DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON disCAPACIDAD”
- Jornadas de sensibilización y actividades varias con los grupos de Infancia y Adolescencia de la ciudad
- Taller de Bienestar Emocional en menores
- Taller Compartiendo experiencias
- Actividades varias

Taller de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física ----- 69

- Atención psicológica
- Rehabilitación psicológica individual
- Tutoría individualizada para personas con diversidad funcional
- Rehabilitación física en enfermos crónicos
- Alimentación y hábitos saludables
- Bienestar: Vivir desde otra perspectiva
- Actuaciones varias

Programa de apoyo integral a la mujer con discapacidad ----- 107

Área de Accesibilidad Universal -----123

Actividades Culturales ----- 135

- Taller de Habilidades Artísticas
- Campus artístico
- “Descubriendo el arte”
- “Compartiendo lecturas”
- “Coro de DIFAC”
- diversAviles
- Noche Blanca/Noche Negra
- Teatro
- Actividades culturales varias



TALLER DE INCLUSIÓN Y AUTONOMÍA PERSONAL

Descripción:

Se trató 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.

Necesidades a cubrir:

Se facilitó en la medida de nuestras posibilidades 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.

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 formativas*: Las nuevas tecnologías son una prioridad en nuestro día a día y en nuestras actividades rutinarias. 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. Toda esta revolución tecnológica beneficia enormemente a nuestro colectivo ya que además de hacer más accesible la información y potenciar las capacidades de las personas, en el caso de personas con discapacidad, han ayudado a que sus dificultades se vieran superadas y se redujeran considerablemente sus limitaciones.

- *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.

- *Celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad*: un día de convivencia donde se hace balance del trabajo realizado. Cada año lo

celebramos en un municipio de nuestro ámbito de actuación: Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas. Este año se celebró en Avilés.

Beneficiarios:

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

Localización concreta:

Sede social de la Asociación, C/ Sabino Álvarez Gendín 26-bajo, cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

La *atención directa y especializada*, no sólo a los socios sino a toda aquella persona o entidad que demandara información específica al respecto, fue facilitada en nuestra sede social. Si bien el abogado atendió a algunas personas en su despacho por comodidad de los usuarios. El arquitecto atendió demandas en comunidades de vecinos al tener que hacer un seguimiento y valoración "in situ". El servicio de apoyo domiciliario a personas con discapacidad (instalación de aplicaciones, configuración de móviles, tablets y ordenadores...) fue en el domicilio de los demandantes.

La *Gestión de junta y voluntariado* se realizó en nuestra sede social.

Las *actividades formativas* se realizaron algunas en nuestra sede social, otras en centros públicos y privados y algunas on line.

Las *actividades de sensibilización* mayoritariamente se

realizaron fuera de nuestra sede social en la Comarca Avilesina (Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas) siendo esta nuestro campo de actuación. Se utilizaron espacios públicos tanto interiores como exteriores.

La celebración del *Día Internacional de las Personas con Discapacidad* fue en el Centro Rural de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE).

Cronología:

De enero a julio y de septiembre a diciembre.

En el mes de agosto, si bien se cerró por vacaciones, hubo servicios mínimos para tratar urgencias que se presentaron.

Evaluación:

La asociación está muy satisfecha con el desarrollo de este Taller. Su ejecución proporcionó a nuestro colectivo las prestaciones necesarias para trabajar los recursos existentes y conseguir así el desarrollo integral de las personas con discapacidad, garantizando la posibilidad de que pudieran recibir atención en igualdad de condiciones, consiguiendo un mayor grado de independencia y autonomía.

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: 15 de febrero, 10 de septiembre y 15 de octubre, levantando actas de dichas reuniones.

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.

Asamblea General de socios: 31 de mayo.

Reuniones para preparación de programas, talleres y actividades, control, seguimiento y valoración de los mismos, en la sede de la asociación: 9, 16, 23 y 30 de enero; 6, 13, 20 y 27 de febrero; 5, 12, 19 y 26 de marzo; 2, 9, 16 y 30 de abril; 7, 14, 21 y 28 de mayo; 4, 11, 18 y 25 de junio; 2, 9, 16, 23 y 30 de julio; 3, 10, 17 y 24 de septiembre; 1, 8, 15, 22 y 29 de octubre; 5, 12, 19 y 26 de noviembre; 10 y 17 de diciembre.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

ACTIVIDADES FORMATIVAS ONLINE 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.

Algunos socios acudieron a la sede social de DIFAC para resolver

dudas respecto al uso del correo electrónico, Word, manejo de programas como CANVA, Publisher. La asociación dispone de una sala con ordenadores a disposición de sus socios.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Días 23 y 24 de septiembre:
Recibimos un taller de competencias digitales, en la sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Avilés.



La actividad impartida por la integradora social de Cruz Roja (Saray Flores) arranca desde la promoción de la mejora en la calidad de vida de las personas hasta el aumento de la participación de las personas con discapacidad en actividades de ocio y tiempo libre. Esta línea de intervención impacta de forma directa sobre las personas con discapacidad, que no cubren las actividades de ocio y tiempo libre necesarias para ganar en calidad de vida y en bienestar físico. Muchas veces, no pueden cubrirse estas actividades debido a algunas barreras las cuales deben enfrentarse las personas con

discapacidad, ya sea por falta de recursos, de herramientas, de variedad en las propuestas, o por la presencia de limitaciones que les dificultan su acceso.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.elcomercio.es%2Faviles%2Fdifac-aprende-competencias-digitales->

AUNANDO ESFUERZOS

Proyecto de cohesión social organizado por la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella, DIFAC, Rey Pelayo, centro de día Colores y AFA del CP Marcelo Gago, 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.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Día 2 de febrero: Reunión con las entidades del proyecto, en la sede social de DIFAC, para tratar la programación de las actividades a realizar en 2024. Se acordó celebrar la 12ª Gymkana de convivencia, celebrar el *Día de la Tolerancia* y el *Festival de convivencia*.

Día 4 de junio: Reunión con las entidades del proyecto, en la sede social de DIFAC, para

organizar la "12ª Gymkana de convivencia".

Día 25 de junio: Celebramos nuestra "12ª Gymkana de convivencia" del proyecto de cohesión social Aunando Esfuerzos, en el parque de La Magdalena.



150 personas se reunieron en la explanada de los aparatos de mayores y en la de los bajos de la iglesia San Agustín para pasar un día de convivencia participando en juegos inclusivos. Los equipos se confeccionaron de forma aleatoria, estando presentes personas diversas (personas con discapacidad física, intelectual, mayores y niños). Algunas de esas personas fueron los monitores de los juegos. 11 pruebas tan variadas como: juego de la cuchara en silla de ruedas, bolos, tirar objetos con pistolas de agua, circuito a ciegas, paracaídas, globos de agua... hicieron la delicia de los asistentes. La idea no es la competición, sino el poder realizar una actividad de forma conjunta.



Contamos con la presencia del concejal delegado de Recursos Humanos del Excmo. Ayto. De Avilés (D. Noé Vega).

Para finalizar en el mismo parque se celebró una comida de convivencia.

En este proyecto de cohesión social trabajan entidades como DIFAC, Rey Pelayo, la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella y el centro de día Colores. 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.

Día 11 de noviembre:

Como cada año nos sumamos a la celebración del *Día Internacional para la Tolerancia*.

Como parte integrante del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS, inauguramos un vídeo sobre la tolerancia en la Factoría Cultural Avilés.



Estuvimos acompañados por el concejal de Participación Ciudadana de Avilés.



El vídeo pudo verse durante una semana en la ventana digital de la Factoría D

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/380854631685367>

A lo largo del mes de septiembre se trabajó desde cada entidad con los usuarios de la misma. Se les comentó en qué consistía la tolerancia y cómo aprender a ser más tolerantes con los demás. Paralelamente y como medio para fomentar las habilidades sociales y a la par hacer ejercicios de movilidad de manos se hicieron talleres de

telares tejiendo una gran bufanda. Se grabaron imágenes en la calle y con ellas se hizo el vídeo de sensibilización.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lne.es%2Faviles%2F2024%2F11%2F12%2Fauna-ndo-esfuerzos-cadena-eslabones-promover->

13 de diciembre: Ante la imposibilidad, por causas ajenas a la organización, de celebrar nuestro anual festival de convivencia el colectivo que compone AUNANDO ESFUERZOS decidimos hacer una merienda de traje y un baile en el polideportivo del colegio público Enrique Alonso (Avilés).

Hubo actuaciones a cargo de los menores del centro de día colores he integrantes de la asociación Rey Pelayo.

Tuvimos una merienda cena de "traje" y baile.

Una vez más se ha demostrado el excelente trabajo hecho por las entidades que componen el proyecto de cohesión social cuyo fin es poner en contacto a personas y colectivos diversos, promoviendo la integración y convivencia dentro del barrio y sus alrededores, eliminando todo tipo de barreras o estereotipos personales y sociales.

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/546612011530021>

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: "Y... soy mujer como tú" , "2º Concurso conmemorativo de carteles Día Internacional de las Personas con Discapacidad y 11º Concurso de fotografía ENFOCA LA discAPACIDAD" y "Accesibilidad 2024"

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.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Día 8 de enero: Informamos de las gestiones realizadas por el

CERMI donde plantea a Derechos Sociales establecer un procedimiento de urgencia para la valoración del grado de dependencia.

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha planteado al ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 la modificación de la Ley 39/2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las Personas en Situación de Discapacidad para establecer un procedimiento de urgencia para la valoración del grado de dependencia, ahora no regulado.

Ante las demoras administrativas por falta de recursos en los procedimientos de valoración del grado de dependencia y la necesidad de dar respuesta lo más inmediata posible a situaciones que requieren atención rápida, el CERMI propone que se prevea un procedimiento de urgencia, que acerque la concesión de grado a la solicitud de la persona en situación de dependencia.

En este procedimiento de urgencia, deberían entrar situaciones derivadas de causas o motivos humanitarios; de compromiso significativo de la esperanza de vida por la discapacidad o enfermedad que origina de dependencia; menores de seis años; mujeres que sufren violencia y otras análogas en las que se aprecie justa causa.

En todos estos casos, estas personas tendrían preferencia a la hora de ser valoradas, acelerando los procedimientos de solicitud, a fin de obtener la resolución de

grado en el menor tiempo y así acceder a las prestaciones y servicios a que tengan derecho.

La regulación de una vía de urgencia ya se tuvo en cuenta en la valoración del grado de discapacidad y así aparece en el nuevo baremo establecido en el Real Decreto 888/2022, de 18 de octubre, por lo que se trataría de extender este cauce acelerado al ámbito de la autonomía personal y la dependencia.

Día 19 de enero:

Informamos de las gestiones realizadas por el CERMI para impulsar el cambio del artículo 49 de la Constitución Española

El Congreso de Diputados ha aprobado la toma en consideración de la propuesta de la primera reforma social de la Constitución Española de una nueva redacción para el artículo 49 y adaptarlo a un enfoque exigente de derechos humanos. Y lo ha hecho con 315 votos a favor y 33 abstenciones, las del grupo parlamentario de Vox.

La primera reforma social de la Constitución responde a una demanda firme y sostenida del movimiento cívico de la discapacidad, de casi veinte años, que cuenta con un amplísimo consenso social. Una reforma que, por un lado, elimina el término "disminuidos" y, por otro lado, adapta la Constitución a la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de 2006. Todo ello permite, según CERMI, reforzar los derechos y deberes de los que son titulares las personas con discapacidad.

Día 29 de febrero:

Asistimos a la celebración del Día Mundial de las Enfermedades Raras o de Baja Prevalencia que COCEMFE Asturias celebró, en la entrada de Consultas Externas del HUCA, donde de 10.00 a 12.00 h. . Pusieron una mesa informativa, repartieron camisetas, información de Enfermedades Raras, etc.

Día 19 de junio: Asistimos a la celebración del XXX ANIVERSARIO de COCEMFE Asturias, el cual tendrá lugar después de la Asamblea Ordinaria que este año tuvo lugar en horario de mañana, en el CAI de Viesques (Gijón).

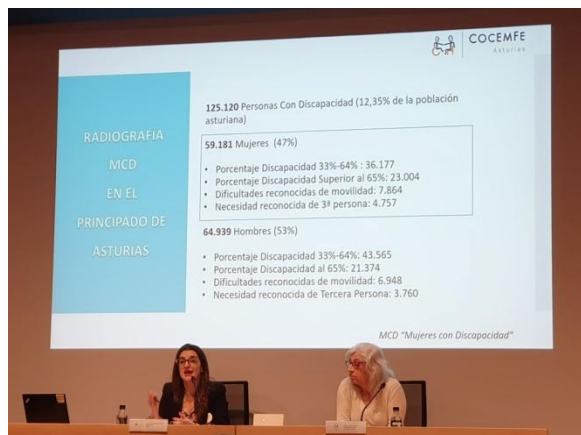
Día 8 de julio: Asistimos a la reunión, en la sede de la Federación (Gijón).

Día 28 de noviembre: Asistimos a la Jornada de Derechos Sexuales y Reproductivos", organizadas por Cocemfe-Asturias, en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.



La presidenta de DIFAC participó en la mesa inaugural; su intervención trató sobre lo que

trabaja la asociación en el Área de la Mujer.



Día 11 de diciembre:

Asistimos a la celebración del Consejo Social y las Asambleas General Ordinaria y Extraordinaria (Elecciones), en Gijón.

Consejo Social ORDEN DEL DIA

1. Lectura y aprobación, si procede, del acta anterior de fecha 15/05/2024.
2. Proyectos y Programas COCEMFE Asturias.
3. Centro de Atención Integral de COCEMFE Asturias.
4. Convocatoria de Asamblea General Extraordinaria:
 - Modificación de Estatutos
 - Elección de los integrantes de la Comisión Ejecutiva
 - Elección del Comité de Garantías y Disciplinario
 - Elección del Órgano de Control Financiero
5. Aprobación del nombramiento de Mónica Oviedo Sastre como Secretaria de Innovación Asociativa y Participación en el Comité de Ejecutivo de COCEMFE Estatal.
6. Aprobación del nombramiento de Segifredo Lena Fernández

como representante y de Emilio Rodríguez Fuente como suplente en el Consejo Estatal de COCEMFE.

7. Propuestas de Asociaciones.
8. Solicitud de incorporación de nuevos socios.
9. Otros asuntos de interés.
10. Ruegos y preguntas.

Asamblea General Extraordinaria ORDEN DEL DIA

1. Presentación de candidaturas y su programa electoral.
2. Elección de la Comisión Ejecutiva, Comisión Disciplinaria y Órgano de Control Financiero.
3. Modificación de estatutos.
4. Lectura y aprobación, si procede del acta de la presente Asamblea General Extraordinaria.

ACTIVIDADES VARIAS DEL TALLER DE INCLUSIÓN

Día 10 enero: Acudimos a la sesión formativa sobre la justificación de subvenciones, organizada por la concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés, en el palacio de Valdecarzana.

Día 12 enero: Nos reunimos con la portavoz del PP de Avilés (Ester Llamazares), para plantearles nuestras necesidades referentes al transporte adaptado, en nuestra sede social.

Día 15 enero: Colaboramos en la grabación del vídeo hecho por el

Ayuntamiento de Avilés para FITUR.

<https://www.youtube.com/watch?v=Zsh4GBDWCfM>

Día 18 enero: Asistimos a las reuniones de los Grupos de Trabajo del Ayuntamiento de Avilés, en el palacio de Valdecarzana.

Grupo de trabajo Salud y Medioambiente: La Concejala de Salud nos informó de la constitución de la Mesa Intersectorial de Salud, en la que se precisa participación de la ciudadanía; y nos pidió nuestra colaboración.



Nos informaron de las últimas acciones en favor del reciclaje en la ciudad.

Grupo de trabajo Aportación a presupuestos municipales: Concretaron el calendario de las actuaciones de los consejos, puesto que hay que pactar las visitas a los barrios y conocer el estado de demandas vecinales en cada uno de ellos, de forma previa a la convocatoria ciudadana.

Grupo de trabajo Feria Avilesina de Asociaciones: Se acordó el día de celebración de la FAVA.

De todo lo hablado en estos grupos de trabajo se debe informar después a cada una de las zonas en las reuniones específicas.

Día 23 de enero: Asistimos a la reunión del Consejo de Participación de la Zona 2 que tendrá lugar el próximo, en la sala de usos múltiples anexa a DIFAC, con el siguiente:

Orden del Día

1.- Elección de representantes del Consejo de Zona:

a) Elección de vicepresidente/a y vicesecretario/a del Consejo de Zona.

b) Consejo de Ciudad:

- Titular y suplente por parte de las asociaciones de vecinos y vecinas.

- Titular y suplente por el resto de participantes.

c) Designación de representante en Consejos Sectoriales Municipales.

2.- Información y propuestas sobre las reuniones mantenidas por los grupos de trabajo para las dinámicas de esta edición.

3.- Otras informaciones de interés para los Consejos de Zona

Día 7 de febrero: Asistimos a la reunión de la Mesa Local del Voluntariado de Avilés, en el Aula 1B del Centro de Estudios Universitarios, sito en calle Ferrería nº 7.

Orden del día:

Acciones formativas del Plan Estratégico de Voluntariado de Avilés:

Año 2023: Resumen de acciones ejecutadas; datos de asistencia y valoración de los participantes.

Año 2024: Análisis de necesidades e intereses formativos tanto de personas voluntarias como de personal a su cargo. Propuestas para el año actual.

1. Acciones de sensibilización y difusión del voluntariado enmarcadas en el Plan estratégico: Acciones desarrolladas hasta el momento y análisis de nuevas propuestas a realizar en 2024.

2. Proyecto "Aprendiendo en voluntariado" dirigido a sensibilizar en valores de solidaridad y voluntariado a personas jóvenes, mediante el acercamiento a proyectos reales de voluntariado que desde las entidades de la ciudad se estén desarrollando o se tenga previsto desarrollar. Definición de contenidos, perfil de usuarios/as, fechas de realización, implementación, estrategias de difusión y captación... (Actuación enmarcada en el ámbito de "Sensibilización social y promoción del voluntariado" del Plan estratégico del Voluntariado de Avilés).

3. Información sobre la "Escuela de Ciudadanía" de Avilés. Propuestas para incorporar un video de difusión y sensibilización sobre voluntariado.

4. Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA 2024). Invitación a la participación. Propuestas y debate.

5. Comunidad de Ciudades Candidatas A Capital Europea del Voluntariado

(EVCCC). Propuesta de proyecto "Aprendizaje inclusivo en experiencias de voluntariado"

Día 7 de febrero: Firmamos un convenio de colaboración con el ayuntamiento de Corvera de Asturias. Un pasito más por la Inclusión.



Día 15 de febrero: Enviamos nuestra aportación a los documentos remitidos por la oficina de Participación Ciudadana de Avilés referente a la radiografía de los barrios.

Días 21, 22, 26, 28, 29 de febrero; 4, 5 y 6 de marzo; 23 de mayo: Como miembro integrante del Consejo de Zona 2 de Participación Ciudadana de Avilés, visitamos los barrios para conocer mejor cada territorio. Las asociaciones vecinales nos explicaron las principales demandas y situación de su barrio.

Visitamos las zonas de Jardín de Cantos-NODO, El Quirinal, Versailles, Avilés Centro, Valliniello, La Magdalena Grandiella, Miranda La Carriona, el Carbayedo y el Árbolón.

Día 26 de febrero:

Asistimos a la conferencia ¿Cómo se hacen más ricos los países y las regiones? reflexiones sobre España y Asturias a cargo del Dr. Antonio María Álvarez Pinilla, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés). Presentó al conferenciante Manuel Campa, concejal de Desarrollo Urbano y Económico del Ayuntamiento de Avilés.

Día 28 de febrero:

Informamos de las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Castrillón en ocasión de la celebración del 8 M.

-Informamos de las actividades organizadas por el Ayuntamiento de Avilés en ocasión de la celebración del 8 M.

-Informamos de la publicación en el BOPA de: Instrucciones de uso de dispositivos móviles en centros educativos

<https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones...>; y Anuncio. Extracto de la convocatoria de subvenciones del programa "Ayudas a la garantía habitacional 2024".

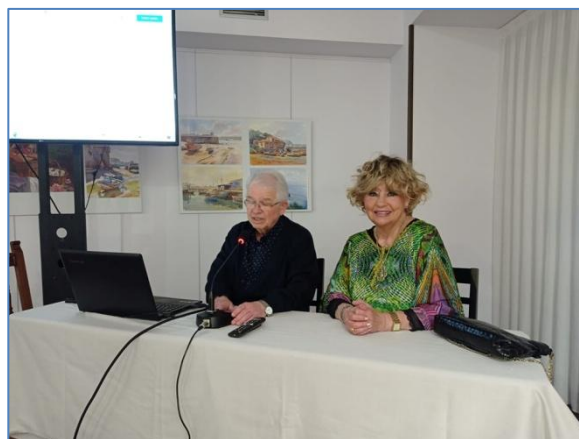
<https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones...>

Día 15 de marzo: Asistimos a la presentación de la edición de cien ejemplares sellados y firmados, realizada a través de una de las ayudas a la producción concedidas por la Fundación Municipal de Cultura de Avilés y editada en su gran parte en la Factoría Cultural de Aviles.

Se trató de un libro ilustrado para ciegos y videntes "Tocando tu mirada", premiado en la segunda

Bienal Iberoamericana de Diseño Gráfico.

Día 22 de marzo: Asistimos al encuentro con la actriz Mary Paz Pondal, en los Salones del Hotel la Serrana (Avilés).



Día 1 de abril: Nos reunimos para celebrar la comida en la calle el Lunes de Pascua, en la plaza Hermanos Orbón (Avilés).



Día 8 de abril: Como parte del grupo organizador de la FAVA (Feria Avilesina de Asociaciones) nos reunimos en la plaza de Pedro Menéndez para culminar la logística.

Día 9 de abril: Informamos de la publicación en el BOPA del Extracto de la Resolución de 26 de marzo de 2024, de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, por la que se convocan ayudas individuales a personas mayores y a personas con discapacidad.
<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2F sede.asturias.es%2Fbopa-disposiciones>.

Día 12 abril: Asistimos a la reunión de la Mesa del Voluntariado de Avilés, en el Centro de Servicios Universitarios

de La Ferrería. Las asociaciones haremos rondas explicando nuestro funcionamiento y los programas y talleres que hacemos.

Día 13 de abril: Asistimos al encuentro de los actos de homenaje a la República, donde Izquierda Unida de Avilés hizo entrega del XI Galardón Emeterio García, en el restaurante La Serrana (Avilés).

Los galardonados fueron "Los cuatro del gasómetro": Celestino González (Tino), Avelino Fernández, Anselmo Alonso y Jesús Rodríguez (Chus). Un grupo de sindicalistas de CC.OO que, por aquel entonces, en 1992, acampaban en la cima del hoy indultado gasómetro número dos de Baterías para exigir un plan de competitividad que garantizase la continuidad de la empresa.

Día 19 de abril: Informamos de la publicación en el BOPA de la Resolución de 26 de marzo de 2024, de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, por la que se aprueba el Plan de Inspección de Servicios Sociales del ejercicio 2024.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2F sede.asturias.es%2Fbopa-disposiciones>

Día 20 de abril: Participamos en la Feria Avilesina de Asociaciones con un stand informativo, en la plaza del Muelle (Avilés).



Nuestros socios conocieron el servicio de apoyo al empleo. Visitaron una exposición del transporte de Cruz Roja, destacando los vehículos adaptados para personas con movilidad reducida. Conocieron los objetivos de desarrollo sostenible y el equipamiento que Cruz Roja da a las personas sin hogar.



Día 9 de mayo: Asistimos al homenaje a la Bandera Europea, en la plaza del Ayuntamiento de Avilés.

Día 10 de mayo: Con ocasión de la celebración del día mundial de la Cruz Roja asistimos a una jornada de puertas abiertas.





Día 16 de mayo: Nos sumamos a la manifestación organizada por Sekurit en Avilés. ¡Cristalería no se cierra!.



Día 24 de mayo: Asistimos a la charla informativa sobre las elecciones europeas, en el palacio de Valdecarzana (Avilés).



Día 30 de mayo: Nos reunimos en el hotel de asociaciones de El Arbolón (Avilés) para hablar sobre el viaje a Saint - Nazaire, organizado por la asociación Aunando Fronteras.

Día 31 de mayo: Celebramos nuestra Asamblea General Ordinaria de socios, en nuestra sede social, con el siguiente orden del día:

1. Lectura y aprobación de las actas de la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de fecha 28-04-2023.

2. Actividades 2023 - 2024.

3. Ejercicio económico 2023 y presupuesto estimado 2024.

4. Ruegos y preguntas.

La Junta Directiva dio cuenta de los programas y talleres realizados desde la anterior Asamblea.





Se hace una breve reseña de los talleres y actividades realizados desde la última Asamblea: los talleres de *"Inclusión y autonomía personal"* y *"Salud y Rehabilitación Física y Psicológica"*, siendo estos dos proyectos que tratan de 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.

Se destacó el trabajo de la *"Vocalía de la Mujer"* en los Consejos de los Ayuntamientos en los que forma parte y su implicación en las manifestaciones del 8M y 25 N, donde se habilitaron autobuses adaptados desde Avilés y Castrillón. Informa que en diciembre de 2023 se realizó la jornada *"Mujer, envejecimiento y discapacidad"*, y, en 2024 la exposición fotográfica *"Y soy mujer... como tú"* donde han participado nuestras socias.

Se siguió trabajando con los menores en el taller *"Taller de Accesibilidad Intergeneracional, Sensibilizando y Educando en Valores"*. Se hizo a través de charlas, los concursos de fotografía

y carteles; y las jornadas de sensibilización con los grupos de Infancia y Adolescencia.

Se comenta que dentro del *"Área de Accesibilidad Universal"* se sigue trabajando en las comisiones de barreras de Castrillón y Corvera de Asturias, donde se trataron diferentes temas. Al no convocarse la reunión de Avilés nos reunimos con el presidente del Consejo planteándoles temas varios.

También se informa de las actividades culturales y de Ocio que se realizan, destacando actividades con la entidad juvenil Abierto Asturias, participación en los Carnavales. Nuestro Coro, compuesto por 23 socios y dirigido por el también socio David Peláez ha retomado sus ensayos y ya está actuando en centros de mayores.

Se comenta que este año la celebración del *"Día Internacional de las Personas con discapacidad"* se celebrará en Avilés.



La asociación está muy satisfecha con el desarrollo de sus actividades, si bien reclama más participación por parte de sus

socios. Su ejecución proporcionó a nuestro colectivo las prestaciones necesarias para conseguir el desarrollo integral de las personas con discapacidad.

Para finalizar nuestro Coro cantó unas canciones.



-Asistimos a la reunión de la Mesa Local del Voluntariado de Avilés, en el Centro de Estudios Universitarios, con el siguiente

Orden del Día

1. Presentación de los proyectos de DIFAC (Discapacitados físicos de Avilés y Comarca) y FTSI (Fundación de trabajadores de la Siderurgia Integral).

2. "IV Encuentro de Voluntariado de Avilés" Programa y contenidos del Encuentro. Estrategias de difusión.

3. Proyecto "Este verano descubre el voluntariado". Dirigido a sensibilizar en valores de solidaridad y voluntariado a personas jóvenes.

4. Elección del objetivo prioritario o temática a la que se dedicarán los premios al "Reconocimiento Municipal a la Labor Voluntaria 2024".

5. Otras cuestiones de interés que, desde las entidades, se

considere oportuno trasladar a la Mesa.

Día 1 de junio: Asistimos a la reunión del plenario de los Consejos de Participación de Zona, en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones (CMAE), con el siguiente

Orden del Día:

1. Tareas realizadas por los Grupos de Trabajo de los Consejos de Participación en el último trimestre:

- Grupo Trabajo Feria Avilesina de Asociaciones: desarrollo y evaluación de la FAVA 2024

- Grupo de Trabajo Supresión Barreras: desarrollo primera reunión interdisciplinar

- Grupo de Trabajo Aportación a Presupuestos y Salud y Medio Ambiente:

- Intervención en la Mesa Intersectorial de Salud

- Participación en el proyecto Fast Track Cities

- Diagnóstico de los barrios de Avilés desde la percepción ciudadana: encuentro con las asociaciones vecinales, elaboración de la encuesta ciudadana

- Plazo de presentación de aportaciones ciudadanas al presupuesto municipal

2.- Información sobre el Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés

3.- Otras informaciones de interés

Día 3 de junio: Informamos de la publicación en el BOE de la Ley 2/2024, de 30 de abril, de Impulso Demográfico del Principado de Asturias

https://boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2024-11191

Día 7 de junio: Asistimos a la rueda de prensa para presentar el "IV Encuentro de Voluntariado" de Avilés, en la Sala de Prensa del Ayuntamiento.

Día 11 junio: Asistimos al plenario de los Consejos de Participación Ciudadana de Avilés, referente a las aportaciones a Presupuestos Municipales, en el CMAE.

Día 13 de junio: Asistimos al "IV Encuentro de Voluntariado de Avilés", en el Centro de Servicios Universitarios (Avilés), con el título "Voluntariado y discapacidad. Un camino hacia la inclusión". Está destinado a representantes de entidades, personal técnico, personas voluntarias y a cualquier persona que desde su esfera profesional o personal esté interesada en el ámbito del voluntariado.

Participamos en la jornada de la mañana (de carácter técnico). La ponencia central estuvo a cargo de Gabriella Civico, directora del Centro Europeo de Voluntariado (CEV). También contamos con Lola Martínez, responsable del programa de voluntariado inclusivo de la Plataforma del Voluntariado de España (PVE), que nos habló del proyecto europeo VERA 24 destinado a favorecer la accesibilidad en el voluntariado, y de las acciones que en el marco de este proyecto se están llevando a cabo desde la PVE.

Así mismo, asistimos a la presentación de informe " Situación

del voluntariado en Asturias 2023" por parte del equipo redactor de la Universidad de Oviedo. El informe ha sido elaborado por el Observatorio Asturiano del Voluntariado que dirige la Plataforma del Voluntariado de Asturias (PVA).

Concluimos la jornada de la mañana reflexionando sobre "Qué estamos haciendo y qué y cómo podemos contribuir a que el voluntariado de nuestras entidades sea más accesible e inclusivo".

Día 19 de junio: Informamos de la publicación en el BOE de la Resolución de 13 de junio de 2024, del Congreso de los Diputados, por la que se ordena la publicación del Acuerdo de convalidación del Real Decreto-ley 1/2024, de 14 de mayo, por el que se prorrogan las medidas de suspensión de lanzamientos sobre la vivienda habitual para la protección de los colectivos vulnerables.

https://boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2024-12374

Día 26 de junio: Finalizado los plazos de las encuestas ciudadanas "Radiografía de los barrios de Avilés" y "Propuestas ciudadanas al presupuesto municipal", nos reunimos para estudiar los resultados en el Centro Municipal del Arbolón (Avilés).

Día 27 de junio: Asistimos a la entrega de premios "La Voz de Avilés-El Comercio", en el Pabellón de La Magdalena (Avilés).

Día 11 de julio: Fuimos a ver "Benín, Cantos y bailes", en la Casa Municipal de Cultura (Avilés).

Día 12 de julio: Asistimos al acto de clausura del Programa "Este verano, descubre el voluntariado" dirigido a promover y potenciar el voluntariado entre la población juvenil, en el Salón de Recepciones del Ayuntamiento de Avilés. Se entregaron diplomas a los jóvenes participantes en el Primer Campamento de Voluntariado.

Día 2 de agosto: Informamos de la ampliación del plazo para que los pacientes de ELA puedan solicitar ayudas específicas.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lavozdeasturias.es%2Fnoticia%2Fasturias%2F2024%2F08%2F01%2Fampliado-14-agosto-plazo-solicitud-ayudas-pacientes>

Día 6 de agosto: Informamos de que el Programa de Vacaciones de COCEMFE, financiado por el IMSERSO y Fundación Once, ha organizado nuevos turnos de vacaciones para octubre y noviembre.

Día 6 de septiembre: Asistimos a la "Gala Corvera Ejemplar 2024", en La Lechera de Cancienes.

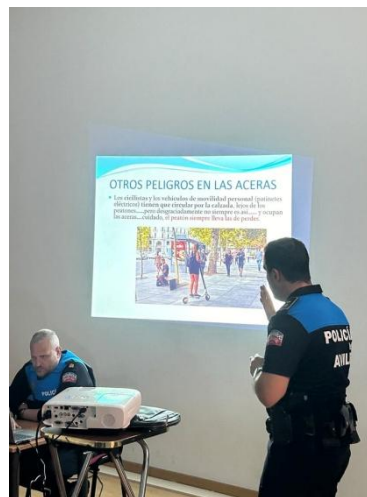
Los galardonados en esta edición son:

- La familia formada por Marcos Troitiño, María González y Martina Troitiño González

- El artesano creador de la marca TORROTO Mosaicos, Juan José Guerra
- El joven Gedeón Gabarre
- La recitadora de poesía y actriz nonagenaria Malena González

Día 11 de septiembre: Nos reunimos en el hotel de asociaciones de El Arbolón (Avilés) para hablar sobre el viaje a Saint - Nazaire, organizado por la asociación Aunando Fronteras.

Día 16 de septiembre: Asistimos a la charla de Educación Vial impartida por la policía local de Avilés en el Centro de Mayores de Las Meanas, organizada con ocasión de la Semana Europea de la Movilidad.





Día 20 de septiembre:

Asistimos a la reunión de la Mesa del Voluntariado, en Centro de Estudios Universitarios de Avilés, con el siguiente

Orden del día

1. *Información sobre incorporación de una nueva entidad a la Mesa Local del Voluntariado. Bienvenida.*
2. *Congreso Estatal del Voluntariado. Breve actualización de la información.*
3. *Programa "Este verano.. ¡Descubre el voluntariado!". Breve resumen y evaluación de resultados.*
4. *Premios "Reconocimiento Municipal a la Labor Voluntaria de Avilés". Convocatoria 2024. Modificación de baremos. Calendario de actuaciones.*
5. *Calendario formativo de Voluntariado de Avilés. Información sobre próximas acciones.*
6. *Otras cuestiones que, a criterio de los integrantes de la Mesa Local del Voluntariado, se deseen abordar.*

Del 24 al 30 de septiembre:

La presidenta de DIFAC viajó a Saint-Nazaire con la delegación de Avilés. El objetivo era el conocer

asociaciones homónimas y su funcionamiento.

Día 2 de octubre: Asistimos a los actos conmemorativos la festividad de los Santos Ángeles Custodios, patronos de la policía nacional que tuvieron lugar en la Iglesia San Nicolás de Bari y en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

Se nos hizo entrega de una placa conmemorativa.



Día 7 de octubre: Asistimos a la reunión de Avilés Participa.

Día 21 de octubre:

Asistimos al curso de Desarrollo de Habilidades de Voluntariado, organizado por la Plataforma de Voluntariado de Asturias, en el palacio de Valdecarzana (Avilés).

-Informamos de la publicación en el BOPA de la Resolución de 15 de octubre de 2024, de la Dirección General de Trabajo, por la que se publica la relación de fiestas laborales para el año 2025.

https://boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2024-21316

Día 24 de octubre:

Asistimos a la votación de los Candidatos a los Premios a la Labor Voluntaria, en el edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

Día 29 de octubre: Nos reunimos para decidir los vídeos de la Escuela de Ciudadanía y de Aportaciones a Presupuestos

Día 30 de octubre:

Asistimos a la presentación de los ganadores de los Premios a la Labor Voluntaria del Ayuntamiento de Avilés a los grupos políticos municipales, en el Ayuntamiento de Avilés.

Día 1 de noviembre:

Colaboramos con la difusión por parte de los ayuntamientos de la recogida de bienes de primera necesidad para enviar a los perjudicados por la DANA en Valencia.

Día 4 de noviembre:

Asistimos a la reunión plenario de los Consejos de Participación de Zona, en el Salón de Actos del Palacio de Valdecarzana (Avilés) con el siguiente

Orden del Día:

1. Tareas realizadas por los Grupos de Trabajo de los Consejos de Participación en el último trimestre:

- Grupo de Trabajo Formación para la Participación: propuestas de actividades formativas/informativas a la ciudadanía

- Grupo de Trabajo Aportación a Presupuestos y Salud y Medio Ambiente:

- Desarrollo del diagnóstico de los barrios de Avilés

- Desarrollo de las propuestas ciudadanas al presupuesto municipal

2. Resultados y propuestas a votación de las medidas ciudadanas al presupuesto municipal

3. Implementación de los diagnósticos de barrio en las medidas al presupuesto municipal

4. Otras informaciones de interés del Servicio de Participación Ciudadana: Premios y Gala del Voluntariado de Avilés. Congreso Estatal de Voluntariado a celebrar en Avilés

5. Otrasinformación de interés

- Informamos de una actividad organizada por el Ayuntamiento de Castrillón, se trata de una "Nueva propuesta de formación para familias, en la Casa de Encuentro dirigido a personas adultas y sus hijos e hijas.

<https://forms.gle/ZSgwL7s28SLDM SMEA>"

- Informamos de la apertura del plazo de presentación de comunicaciones para el Congreso Estatal de Voluntariado, que se celebra este año en Avilés los días 4 y 5 de diciembre. Las comunicaciones se plantean como documentos que destacan aspectos relevantes de algunas de las temáticas que se abordarán durante el evento y tendrán la opción de publicarse de manera digital y abierta en las actas del Congreso Estatal. Las propuestas (comunicaciones) que se envíen estarán vinculadas a uno de los cinco ejes temáticos: voluntariado y sociedad inclusiva; innovación en

la prácticas voluntaria; sostenibilidad y Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS); relación entre voluntariado y otros actores sociales; y evaluación del impacto social de la labor voluntaria.

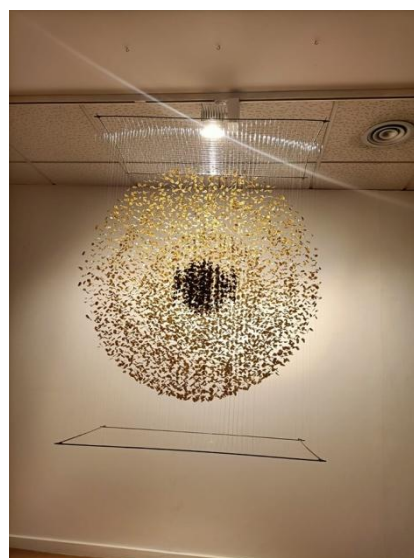
Día 5 de noviembre: Asistimos a la exposición anual que organiza el Grupo Filatélico de Avilés "Exfiaviles", en la Casa Municipal de Cultura de Avilés. La Casa de Cultura acoge hasta el día 9 numerosas actividades en torno a la filatelia avilesina.



Días 14 y 15 de noviembre: Participamos en la grabación de nuestro vídeo "Avilés amigable", que estrenaremos el 3 de diciembre en ocasión de la

celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

Día 16 de noviembre: Asistimos a la inauguración de la exposición "La sonrisa estética". Artistas avilesinos en las colecciones del museo de Bellas Artes de Asturias", en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.



Día 18 de noviembre: Asistimos a la rueda de prensa sobre los Premios a la Labor

Voluntaria, en la sala de Recepciones del Ayuntamiento de Avilés.

Día 21 de noviembre:

Asistimos a la celebración de la "XXI Gala del Voluntariado", en la Casa Municipal de Cultura (Avilés). En el transcurso de la Gala, la alcaldesa de Avilés, Mariví Monteserín Rodríguez y el concejal de Participación Ciudadana, Pelayo García García, entregaron los premios al "Reconocimiento Municipal a la Labor Voluntaria".

Este año 2024 se han presentado un total de 24 candidaturas. Todas ellas han sido valoradas por la Mesa Local del Voluntariado aplicando los criterios vigentes y sus resultados han sido refrendados por los grupos políticos con representación municipal. Los premios han recaído en:

- Persona voluntaria:
María José Pérez Álvarez
- Entidad o grupo de voluntariado:
Grupo de voluntariado de mayores de 65 años de la Asociación "Rey Pelayo".
- Proyecto de voluntariado:
Proyecto "Conociendo Avilés" de la Asociación "Rey Pelayo".

La Gala del Voluntariado es una celebración abierta a toda la ciudadanía. Con ella, se pretende rendir un homenaje al voluntariado de nuestra ciudad y dar visibilidad a acciones solidarias y altruistas desarrolladas por personas y entidades, que tanto valor aportan al conjunto de nuestra sociedad.



-Damos difusión a la Campaña organizada por la policía nacional referente a un uso fraudulento.
https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.incibe.es%2Fciudadania%2Favisos%2Fcampana-de-sms-fraudulentos-que-alerta-sobre-una-tormenta-podria-infectar-tu%3Ffbclid%3D%3A__gaa__abQAAQAA

Día 22 de noviembre:

Informamos de la publicación en el BOPA del Decreto 40/2024, de 19 de noviembre, del Presidente del Principado de Asturias, de tercera modificación del Decreto 22/2023, de 31 de julio, del Presidente del Principado de Asturias, de reestructuración de las Consejerías que integran la Administración de la Comunidad Autónoma.

- Damos difusión a la Campaña organizada desde el Departamento de participación Ciudadana de la Comisaría de Policía Nacional de Avilés, y ante la llegada de unas fechas en las que las compras en establecimientos comerciales y online aumentan.

Día 29 de noviembre: La Asociación Pedro Menéndez nos entregó uno de sus premios "*Amelia, Avilés en Femenino*", en el hotel Palacio de Ferrera. También

lo recibieron: Margarita Cuervo Arango y la escuela Teresa Tessier.

Día 2 de diciembre:

Participamos en el acto organizado por el Ayuntamiento de Avilés en ocasión de la celebración el 1 de diciembre del "Día Mundial del sida", en la plaza de España. Se formó un lazo rojo con paraguas.

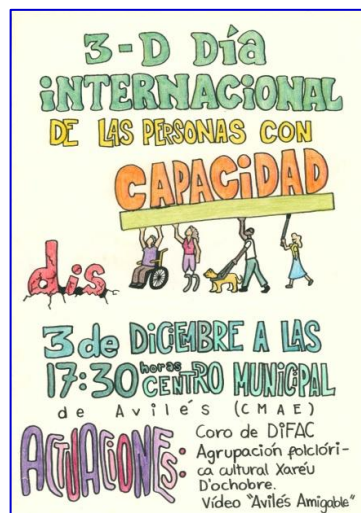
3 DE DICIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Durante todo el año, nos preparamos para este día: un día de convivencia donde se hace balance del trabajo realizado. Cada año lo celebramos en un municipio de nuestro ámbito de actuación: Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

Objetivos:

- Hacer visible al colectivo de discapacidad.
- Incluir a dicho colectivo entre el resto de la ciudadanía, para su uso y disfrute del entorno en igualdad de condiciones, con actividades lúdico-culturales que tienen gran eco en la comarca de Avilés y con proyección en el resto del Principado.
- Divulgar las capacidades del colectivo en el ámbito social.
- Dar a conocer las necesidades psico-sociales existentes.
- Que los medios de comunicación divulguen dichas actividades.

Este año lo celebramos en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE).



Actividades:

- Presentación institucional.
- Presentación del video "Avilés amigable".
- Actuación del Coro de DIFAC.
- Actuación de la asociación cultural Xaréu D'ochobre.

Presentación institucional:

La presentación institucional a cargo del presidente de Difac y el concejal de Servicios Urbanos, Movilidad y Medio Ambiente, Pelayo García.



En representación del Ayuntamiento de Avilés (el concejal de Servicios Urbanos, Movilidad y Medio Ambiente, Pelayo García y el concejal de Deportes y Normalización Lingüística, David

García); en representación del Ayuntamiento de Castrillón (la concejala de Bienestar Social, Sandra Manteca, y la concejala de Turismo y Festejos, Marian González-Carbajal; en representación del Ayuntamiento de Corvera (el Alcalde, Iván Fernández) y en representación del Ayuntamiento de Illas (el alcalde, Alberto Tirador y la concejala de Bienestar Social, Chelo Areces). Además de socios y el grupo folclórico acudieron entre otros representantes municipales, sindicales y del mundo asociativo de la Comarca.



Vídeo "Avilés amigable".

Mediante este video queremos que se muestre un Avilés amigable para las personas con movilidad reducida. Si bien como en el se dice aún quedan cosas por mejorar, se ve reflejado el trabajo conjunto por la eliminación de barreras. Agradecemos la colaboración del Ayuntamiento de Avilés en la realización de este vídeo.

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/1153800372836981>

Actuación del Coro de DIFAC

Nuestro cantó unas canciones populares y otra de autoría propia.



<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/1620328598563906>

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.



<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/553355394320175>

El Xaréu nos hizo entrega de una placa conmemorativa.



La celebración de este día pudimos hacerla gracias a la colaboración de Poliortos y Clínica dental José Carlos.

Finalizamos la celebración cantando todos el "Asturias patria querida".



Día 4 diciembre: Asistimos al Congreso Estatal de Voluntariado, en el Centro Niemeyer (Avilés).

ACTIVIDADES MEDIOAMBIENTALES

La accesibilidad de los espacios y la adaptabilidad de los programas es una cuestión ética,

moral y legal, pero sobre todo, es una oportunidad. La realización de actividades de educación ambiental inclusivas permite que personas sin diversidad funcional puedan conocer las habilidades y las capacidades de personas con diversidad funcional.

La **Educación Ambiental** favorece el aprendizaje transversal de conocimientos, valores y actitudes para las diversas áreas de intervención.

DIFAC quiere trasladar a las personas con diversidad funcional el respeto y el cuidado por el medio ambiente, así como la concienciación social necesaria para que participen activamente en la resolución de problemas medioambientales.

Con ello se transmiten los beneficios del reciclaje para el medio ambiente, además de estimular la creatividad.

Objetivos:

- Incorporación de nuevos hábitos en cuanto al respeto y cuidado del medio desde el entorno cercano (familiar) al comunitario (parques, espacios públicos...).
- Fomentar el desarrollo sostenible y la participación en acciones de educación ambiental.
- Formar a los participantes en técnicas elementales para aprovechar los residuos sólidos y transformarlos en objetos útiles.
- Fomentar la inclusión de personas con discapacidad desde el ámbito de la educación ambiental.
- Facilitar un marco de encuentro y convivencia entre personas con y sin discapacidad.
- Conocer la oferta de equipamientos y recursos de

educación ambiental y conocer su accesibilidad.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Talleres de reciclaje, salidas para conocer los diferentes espacios medioambientales locales y conferencias

Día 8 de enero: Asistimos a la conferencia "Una historia de medusas, tortugas, ratones y hombres: del estudio de los animales en el contexto de las enfermedades humanas", impartida por David Roiz Del Valle dentro del XI Ciclo De Conferencias Ciencia Y Naturaleza organizada por el Grupo de Ornitología Mavea y la Asociación Cultural la Serrana, en los salones del hotel 40 Nudos (Avilés).

Día 15 de enero: Asistimos a la conferencia "Ilustración, la ciencia estética: dibujar con imágenes. Homenaje a Fernando Fueyo", impartida por Juan Hernaz, dentro del XI Ciclo De Conferencias Ciencia Y Naturaleza organizada por el Grupo de Ornitología Mavea y la Asociación Cultural la Serrana, en los salones del hotel 40 Nudos (Avilés).

Día 22 de enero: Asistimos a la conferencia "Mariposas, misterios de la cordillera", impartida por Cecilia Montiel, dentro del XI Ciclo De Conferencias Ciencia Y Naturaleza organizada por el Grupo de Ornitología Mavea y la Asociación Cultural la Serrana, en los salones del hotel 40 Nudos (Avilés).

Día 25 de noviembre:

Asistimos a la conferencia "Tiburones de las costas asturianas", impartida por Casto Fernández Ovies, en los salones del hotel 40 Nudos (Avilés).

**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.

TALLER DE ACCESIBILIDAD INTERGENERACIONAL, SENSIBILIZANDO Y EDUCANDO EN VALORES



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.

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. Los concursos de Fotografía y Carteles comienzan en septiembre, siendo la entrega de premios el 20 de noviembre, coincidiendo con la celebración del Día Internacional de la Infancia.

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.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Día 11 de enero: Iniciamos nuestro taller de Accesibilidad Intergeneracional, Educando y Sensibilizando en valores con una actividad de sensibilización en el colegio público Castillo de Gauzón (Raíces).

Como toma de contacto el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria conoció la problemática de las personas con discapacidad, 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.



Los menores tuvieron la oportunidad de sentarse en sillas de ruedas y moverse por el centro escolar poniéndose en la piel de una persona con movilidad reducida; averiguaron que su

centro no está adaptado y propusieron mejorad.



Estuvimos acompañados por la concejala de Servicios Sociales y Mayores del Ayuntamiento de Castrillón.

Día 24 de abril: Participamos en la actividad *"Sumando capacidades"* organizada por el CP Poeta Antón de Candás, con una charla – coloquio y un vídeo de sensibilización, dirigido a 40 escolares de segundo de primaria.

El alumnado pudo conocer el funcionamiento de 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. Los niños y niñas hablaron de sus abuelos y como algunos de ellos tenían discapacidad, contaron cómo se arreglaban en su día a día.

También realizaron juegos cooperativos, siempre sentados en silla de ruedas.





A continuación miembros de la Junta Directiva realizaron un taller de marcapáginas con los menores.

Día 26 de junio: Realizamos una actividad de sensibilización con menores del Secretariado Gitano.



Los niños sentados en silla de ruedas recorrieron el parque de La Magdalena, visitaron el centro de salud de La Magdalena, miraron la zona de juegos, pasos peatonales y rampas de acceso.



En la asociación vieron un vídeo de sensibilización en el que se mostraban todo tipo de barreras tanto físicas como sociales.



11º CONCURSO DE FOTOGRAFÍA "ENFOCA LA DISCAPACIDAD"

(Dirigido a alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria)

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). 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 i

- Imagen normalizada e inclusiva de las personas con discapacidad.

Día 23 de septiembre: Un año más lanzamos nuestro Concurso de Fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", dirigido a escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

Con este Concurso pretendemos mostrar la realidad de las personas con discapacidad y que el fotógrafo plasme las situaciones cotidianas, nos transmita su visión particular, obteniendo así una imagen de lo que representa la discapacidad para él. También queremos sensibilizar a la sociedad a través del medio de la fotografía, mostrando una imagen normalizada e integrada de las personas con discapacidad.

Hemos elaborado un cartel con el resumen de las bases del mismo para facilitarles la información a los menores. Al margen de enviar las bases y el cartel por email, se visitaron físicamente los centros de enseñanza y se les llevaron las bases y los carteles animándoles a participar.



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.

La convocatoria se hizo para los 29 colegios de la Comarca. El *periodo de participación fue del 23 de septiembre al 23 de octubre.*

Día 5 de noviembre: Al igual que en el año anterior 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 11º 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 está formado por:

- D. Adolfo Camilo Díaz
(gerente de Cultura del
Ayuntamiento de Corvera de
Asturias).

- D. Jesús Nicolás Martín
(vicepresidente de DIFAC).

- D. Agustín Medina (concejal de Servicios Sociales y Cooperación Internacional 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).

- D. Ricardo Solis (fotógrafo).

- D. Rodrigo Rodríguez Conseco (Responsable de Comunicación y Responsabilidad Social Corporativa de Asturiana de Zinc.

- Dña. Sandra Manteca
(concejala de Bienestar Social del
Ayuntamiento de Castrillón).

- D. Federico Sáez
(arquitecto de DIFAC).

- D. Domingo Martínez
(presidente de honor de DIFAC).

- Dña. Mercedes Vieites
(coordinadora del Concurso).

Preside Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actúa como Secretaria Dña. Sari Mediavilla García.

Fotografías presentadas: 35.

Colegios participantes de Avilés: Colegio Juan Pablo II Santo Tomás, CP La Carriona – Miranda, CP La Toba, CP Marcelo Gago, Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo, Colegio Paula Frassinetti, CP Quirinal, Colegio San Fernando, CP Villalegre y CP Virgen de Las Mareas.

Siendo las 17:30 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado, se conceden los premios de la forma siguiente:

Con el título "Pequeños detalles, grandes obstáculos", de Sergio Balboa Iglesias (Curso 6º, CP Marcelo Gago).



Con el título "Buscando nuestros caminos", de David Mojardín García (Curso 5º, CP Villalegre).



Con el título "Nunca dejes de jugar y sonreír", de Marina Lougedo Navas (Curso 6º, CP Villalegre).



Con el título "Equilibrio", de Bryan Jiménez Menéndez (Curso 5º, CP Virgen de Las Mareas).



Con el título "Un muro no indicado", de Leonor Jiménez Jiménez (Curso 6º, CP Virgen de Las Mareas).



Con el título "Viviendas para todos", Claudia García González (Curso 6º, colegio San Fernando).



Con el título "El deporte para todos", de Rebeca Lorenzo Pérez (Curso 5º, Colegio San Fernando).



El Concurso está patrocinado por FERTIBERIA y colaboran Asturiana de Zinc y los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera e Illas.

Día 13 de noviembre: La coordinadora del Concurso (Dña. Mercedes Vieites) se reunió en nuestra sede social con los alumnos premiados del concurso de fotografía.



Los menores explicaron el por qué habían hecho esas fotografías y la coordinadora les informó del día y lugar de la entrega de premios.



Entrega de premios

Día 20 de noviembre:

Celebramos nuestro 29º Aniversario y que mejor forma que hacerlo que haciendo entrega de los premios de la 11ª edición de nuestro concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD". Coincidiendo también con el Día de la Infancia hacemos así un homenaje a los niños y niñas de la Comarca a esos niños que son tan participativos socialmente. No sólo colaboran en nuestros concursos anuales sino que forman parte de los grupos de participación infantil y juvenil de la Comarca.



Simultáneamente se activó un enlace donde se podía ver un vídeo de la exposición con la composición del acta y todas las fotos participantes, dicho vídeo se estrenó en nuestro canal de youtube.

<https://youtu.be/b8XCKcPnmU8>

La actividad tuvo lugar en el auditorio de la casa Municipal de Cultura de Avilés. Contamos con dos presentadores de lujo, la concejala de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de Avilés y el director General de la fábrica de Fertiberia en Avilés.



Estuvimos acompañados por los menores premiados, directores de los centros y autoridades reseñadas en el desglose de la entrega de premios.



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 35 escolares de 5º y 6º de primaria.

Tras la lectura del acta del concurso de fotografía y al visionado del vídeo con las fotos participantes.

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

A continuación se procedió a la entrega de premios.

Cada premio consta de:
50 € en metálico, material fotográfico, escolar y deportivo, donado por Fertiberia, Asturiana de Zinc, Caja Rural y Milar electrodomésticos.

Con el título "Nunca dejes de jugar y sonreír", de Marina Lougedo Navas (Curso 6º, CP Villalegre).

Recoge el premio: Marina

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



Con el título "Viviendas para todos", Claudia García González (Curso 6º, colegio San Fernando).

Recoge el premio: Claudia

Lo entrega: Rodrigo Rodríguez, responsable de Comunicación y Responsabilidad Social Corporativa de Asturiana de Zinc.



Con el título "Buscando nuestros caminos", de David Mojardín García (Curso 5º, CP Villalegre).

Recoge el premio: David

Lo entrega: Rocío Martínez, concejala de Personal y Desarrollo Local del Ayuntamiento de Corvera de Asturias.



Con el título "Pequeños detalles, grandes obstáculos", de Sergio Balboa Iglesias (Curso 6º, CP Marcelo Gago).

Recoge el premio: Sergio

Lo entrega: Sandra Manteca, concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Castrillón



Con el título "Un muro no indicado", de Leonor Jiménez Jiménez (Curso 6º, CP Virgen de Las Mareas).

Lo entrega: Alberto Tirador, alcalde del Ayuntamiento de Illas

Recoge el premio: Leonor



Con el título "El deporte para todos", de Rebeca Lorenzo Pérez (Curso 5º, Colegio San Fernando).

Lo entrega: Patricia Méndez, responsable del Equipo de Coordinación de Personas con Discapacidad de la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria del Gobierno del Principado de Asturias
Lo recoge: Rebeca



Con el título "Equilibrio", de Bryan Jiménez Menéndez (Curso 5º, CP Virgen de Las Mareas).
Lo entrega: Juan Carlos Guerrero, concejal de Educación, Formación y Empleo del Excmo. Ayuntamiento de Avilés
Recoge el premio: Bryan



Valoración:

Como coordinadora del Concurso, Mercedes Vieites, mostró su satisfacción por el desarrollo del mismo; ya que con él quisimos que el mensaje llegase a toda la sociedad y vieses 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.

Las fotografías premiadas se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "11º Aniversario del Concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

Día 29 de noviembre: Con motivo de la Noche Negra de Avilés, inauguramos el vídeo recopilatorio de las exposiciones del "11º Concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD". Estuvieron presentes algunos de los alumnos premiados.

Enlace del concurso de fotografía:

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

Contamos con la asistencia de la concejala de cultura del ayuntamiento de Avilés.

**2º CONCURSO DE CARTELES
CONMEMORATIVO DEL "DÍA
INTERNACIONAL DE LAS
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD"**

(Dirigido a alumnado de 1º y 3º de Educación Secundaria)

En esta 2ª edición pretendimos que el alumnado nos diseñasen un cartel conmemorativo de la celebración del Día Internacional de las Personas con discapacidad (3 de diciembre).

Para DIFAC el 3 de diciembre es un día de convivencia donde se hace balance del trabajo realizado y disfrutamos de la compañía de socios, colaboradores y autoridades de los cuatro ayuntamientos de nuestro campo de actuación. Organizamos actividades lúdico-culturales que favorecen la visibilidad e Inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad. Este año lo celebramos en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE).

Objetivos:

- Desarrollar el aprendizaje recibido a través de DIFAC mediante charlas y concursos impartidos en su etapa de Educación Primaria.
- Incentivar las actividades culturales, artísticas y plásticas de los estudiantes visibilizando la discapacidad y, a la vez, mostrar la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
- Sensibilizar a la sociedad a través de los carteles con una

imagen normalizada e integrada de las personas con diversidad funcional.

Día 23 de septiembre: Por segunda vez lanzamos el concurso de carteles dirigido a estudiantes de 1º y 3º de Educación Secundaria de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias.

Con este Concurso pretendíamos incentivar las actividades culturales, artísticas y plásticas del alumnado con el diseño de un cartel conmemorativo de la celebración del Día Internacional de las Personas con discapacidad (3 de diciembre). También queríamos sensibilizar a la sociedad a través del cartel, mostrando una imagen normalizada e inclusiva de la discapacidad.

Hemos elaborado un cartel con el resumen de las bases del mismo para facilitarles la información a los menores. Al margen de enviar las bases y el cartel por email, se visitaron físicamente los centros de enseñanza y se les llevaron las bases y los carteles animándoles a participar.



La convocatoria se hizo para los
15 centros educativos de la

Comarca que impartían Educación Secundaria Obligatoria.

El periodo de participación fue del 23 de septiembre al 23 de octubre.

Día 5 de noviembre: Reunido en la sede social de DIFAC, el jurado valoró los carteles de acuerdo con las bases, así como los porcentajes de participación para los centros participantes.

El Jurado estuvo formado por:

- Dña. Sari Mediavilla García (vocal de DIFAC)

- D. Jesús Alberto González (director de la fábrica de Fertiberia en Avilés).

- Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso).

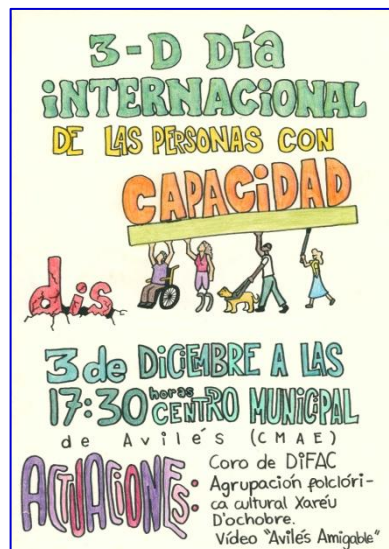
Preside Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actúa como Secretaria Dña. Sari Mediavilla García

Carteles presentados: 307

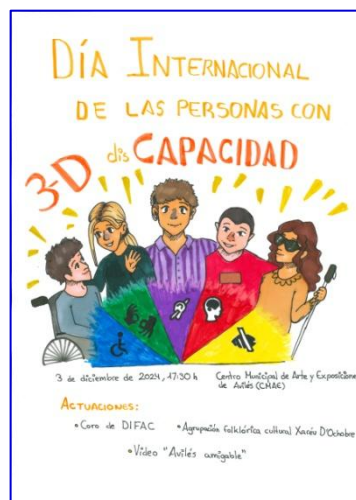
Centros Participantes de Avilés: Colegio Juan Pablo II Santo Tomás, Colegio Luisa de Marillac, Colegio Nuestra señora del Buen Consejo, Colegio Principado, IES Carreño Miranda, IES Nº 5, IES Ramón Menéndez Pidal y Colegio San Fernando.

Siendo las 18:30 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado, se conceden los premios de la forma siguiente:

Primer premio: Jimena Moreno Sánchez (IES Carreño Miranda, 3º de la ESO)



Segundo premio: Sandra Merchán de Acosta (Colegio Luisa de Marillac, 3º de la ESO).



Tercer premio: Houda Stitou Hassoun y Alexa Moro Serrano (IES Ramón Menéndez Pidal, 3º de la ESO)



Premios a los centros educativos por porcentaje de participación:

Colegio Luisa de Marillac, con un 100% en 3º de la ESO

Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo, con un 100% en 3º de la ESO

Colegio Juan Pablo II Santo Tomás, con un 84,61% en 3º de la ESO

Día 13 de noviembre: La coordinadora del Concurso (Dña. Mercedes Vieites) se reunió con los alumnos premiados del concurso de carteles conmemorativo del "Día Internacional de las Personas con Discapacidad". Los menores explicaron el por qué habían hecho esos carteles y la coordinadora les informó del día y lugar de la entrega de premios.



Entrega de premios

Día 20 de noviembre: Celebramos nuestro 29º Aniversario y que mejor forma que hacerlo que haciendo entrega de los premios de la 2ª edición de nuestro concurso de carteles conmemorativos del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, dirigido a 1º y 3º de la ESO.

Coincidiendo también con el Día de la Infancia hacemos así un homenaje a los niños y niñas de la Comarca a esos niños que son tan participativos socialmente. No sólo colaboran en nuestros concursos anuales sino que forman parte de los grupos de participación infantil y juvenil de la Comarca.

En esta 2ª edición pretendimos que el alumnado de 1º y 3º de la ESO nos diseñasen un cartel conmemorativo de la celebración del Día Internacional de las Personas con discapacidad (3 de diciembre).



La actividad tuvo lugar en el auditorio de la casa Municipal de Cultura de Avilés. Tras la presentación por parte de la concejala de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de Avilés y el director General de la fábrica de Fertiberia en Avilés, se procedió a la lectura del acta del concurso de carteles y al visionado del vídeo con los carteles premiados. <https://www.youtube.com/watch?v=qfvsyMCZTLA>

A continuación se procedió a la entrega de premios.

Al margen de la dotación económica de Fertiberia los menores reciben material escolar y deportivo donado por Joluvi y Caja Rural. Vamos a proceder a la entrega de premios.

Primer premio 200 € y diploma:
Recoge el premio: Jimena Moreno Sánchez (IES Carreño Miranda, 3º de la ESO)

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



Segundo premio 150 € y diploma:

Recoge el premio: Sandra Merchán de Acosta (Colegio Luisa de Marillac, 3º de la ESO).

Lo entrega: Yolanda Alonso, concejala de Cultura del Excmo. Ayuntamiento de Avilés



Tercer premio 100 € y diploma:
Este premio es compartido por Houda Stitou Hassoun y Alexa Moro Serrano (IES Ramón Menéndez Pidal, 3º de la ESO)

Recogen el premio: Houda y Alexa.

Lo entregan: Ángeles González (presidente de DIFAC) y Jesús Nicolás Martín (Vicepresidente de DIFAC)



Premios a los centros:

Premio 150 € al centro por porcentaje de participación: Colegio Juan Pablo II Santo Tomás, con un 84,61% en 3º de la ESO
Recoge el premio: La profesora de Plástica del colegio Mónica Reyes.
Lo entrega: Domingo Martínez (presidente de honor de DIFAC)



Premio 150 € al centro por porcentaje de participación: Colegio Luisa de Marillac, con un 100% en 3º de la ESO
Recogen el premio: La directora titular del Centro, María de las Nieves Fernández, y la jefa de

estudios de Educación Primaria, Raquel Álvarez.

Lo entrega: Federico Sáez (arquitecto de DIFAC)



Premio 150 € al centro por porcentaje de participación: Colegio Nuestra Señora del Buen Consejo, con un 100% en 3º de la ESO
Recoge el premio: La profesora de Plástica del colegio Mónica Reyes.
Lo entrega: El director de Oficina de Caja Rural de la Oficina de la C/ Juan XXIII de Avilés, Iván Díaz





Finalizamos la entrega con la actuación de nuestro Coro.



<https://www.lne.es/.../difac-premia-compromiso-jovenes...>

Día 29 de noviembre: Con motivo de la Noche Negra de Avilés, inauguramos el vídeo recopilatorio de la exposición del "2º de carteles conmemorativos del "Día Internacional de las personas con discapacidad". Estuvieron presentes algunos de los alumnos premiados.

Enlace del concurso de carteles:

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

Contamos con la asistencia de la concejala de cultura del ayuntamiento de Avilés.

Los carteles premiados se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "11º Aniversario del Concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

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.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

AVILÉS "AVILÉS, POR LA INCLUSIÓN"

Día 22 de mayo:

Celebramos el "Día de Avilés hacia la Inclusión" con el grupo de participación infantil y juvenil del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés, en el patio del Edificio Fuero (Avilés).



Se sumaron a la actividad menores en riesgo de exclusión social y adolescentes participantes en "Hoy se sale" (programa municipal de ocio alternativo y tiempo libre para jóvenes de 12 a 16 años). 35 niños y jóvenes compartieron una tarde de ocio y deporte adaptado con socios de DIFAC trabajando por la Inclusión.



Los menores pudieron disfrutar de diferentes modalidades deportivas y disfrutaron de una charla en la que se les explicó los diferentes deportes adaptados, paraolimpiadas...





Para finalizar se les entregó una mochila, gorra, libreta y bolis donados por Caja Rural; y una bolsa de avituallamiento donada por la asociación.

Estuvimos acompañados por la directora general de Cuidados y Coordinación Socio Sanitaria de la Consejería de Salud del Gobierno del Principado de Asturias, Dña. Rocío Allande; la concejala de Hacienda, Turismo, Comercio y Juventud, Dña. Raquel Ruiz, y el concejal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Avilés, D. David García.



Los menores pudieron ver un vídeo sobre las paralympicadas y sus modalidades.



CASTRILLÓN **"16º DÍA DE LA** **ACCESIBILIDAD"**

DIFAC lleva nueve años trabajando con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil del Ayuntamiento de Castrillón, I@s cotorr@s. No sólo han trabajado las barreras físicas sino las sociales y las deportivas.

En 2023 trabajaron el deporte como un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social: afán de superación, integración, respeto

cómo estas situaciones pasan inadvertidas para personas sin limitaciones de movilidad.



Un año más el grupo de participación infantil y juvenil de Castrillón, L@s Cotorr@s, participaron con nosotros ese día. También nos acompañaron el alcalde y la concejala de Servicios Sociales y Salud del Ayuntamiento de Castrillón (D. Jesús Eloy Alonso y Dña. Sandra Manteca) y los miembros del consejo de Accesibilidad de Castrillón (en el que están representados todos los grupos municipales), paraguas en mano realizamos un recorrido de sensibilización en silla de ruedas por calles de Piedras Blancas.



Tras la presentación institucional y la intervención de la coordinadora del taller en los centros de Educación (Dña. Mercedes Vieites), se inició la actividad partiendo del centro cultural Valey de Piedras Blancas. Asistió la Junta Directiva de DIFAC y socios colaboradores.



Sentados en sillas de ruedas los participantes hicieron un itinerario partiendo del centro cultural Valey.



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

DIFAC lleva tres años trabajando con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil del Ayuntamiento de Corvera de Asturias.

Como toma de contacto 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", así como la eliminación de barreras físicas y sociales. También se trabajó la igualdad de género y la problemática de la mujer con discapacidad.

En 2023 trabajaron el deporte como un medio apropiado

para conseguir valores de desarrollo personal y social: afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatación de normas, perseverancia, superación de límites... La actividad que realizaron fue participar en nuestro 24º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 13º de Asturias adaptado, esta vez en el polideportivo municipal de Los Campos "Alfonso Rodil". 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. 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.

Este año se trabajó además el fomento de la lectura. 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.

Día 11 de mayo:

Celebramos el día del Accesibilidad en Corvera, en la pista espartana de la C/ Donantes de sangre (cuesta de Los Campos) con el grupo de participación infantil y juvenil del Ayuntamiento de Corvera de Asturias.



Trabajamos el deporte inclusivo: una marcha adaptada con handbikes (bicis de mano). Los menores practicaron no sólo una actividad deportiva sino fomentaron a la vez las relaciones sociales con las personas con discapacidad. Quisimos que fueran conocedores de la importancia del deporte como medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social.

Estuvimos acompañados por el concejal de Seguridad del ayuntamiento de Corvera de Asturias, Antonio Durán y representantes de los diferentes grupos municipales.



Tras la presentación de la actividad se explicó a los participantes el uso de las bicis adaptadas.



Se utilizó el circuito de la pista espartana. La actividad resultó muy satisfactoria para los participantes.



Los menores recibieron un detalle de Caja Rural (mochila, gorra, libreta y bolis).



ILLAS "EXPLORANDO ILLAS"

Este es el 2º año consecutivo en el que se trabajó con los menores de Illas.

Tras la actividad realizada con ellos en 2023, en el que conocieron a personas con movilidad reducida y hubo una primera toma de contacto con las sillas de ruedas, con las que pudieron hacer juegos cooperativos. Se les 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", así como la eliminación de barreras físicas y sociales.

El objetivo fue que los menores conocieran las necesidades de las personas con discapacidad y que a su vez nosotros conociéramos, mostrándonos las "fortalezas" de la zona rural.

En 2024 profundizaremos en el deporte inclusivo realizando multideporte adaptado en silla de ruedas: tiro con arco, slalom, badminton, vuelo de cometas.. Queremos que sean conocedores de la importancia del deporte como medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social.

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.

Día 19 de julio: Celebramos el "Día de Explorando Illas", en la cancha cubierta del polideportivo de Illas (Caizuela).

Realizamos la actividad con los niños del campamento de verano. 30 niños (cuyas edades oscilan entre 4 y 12 años) compartieron dos horas de ocio y deporte adaptado con socios de DIFAC trabajando por la Inclusión.



Estuvimos acompañados por el alcalde de Illas (D. Alberto Tirador) y la concejala de Bienestar Social y Participación Ciudadana (Dña. Chelo Areces).



También nos acompañaron los mayores del Centro Rutral de Apoyo Diurno quienes probaron las actividades de los menores.





Para finalizar se hizo entrega a los menores material escolar y de ocio donado por Caja Rural.



TALLER DE BIENESTAR EMOCIONAL EN MENORES

DIFAC lleva años trabajando con la infancia y adolescencia, tanto a modo de charlas coloquio como de concursos y jornadas de sensibilización. Como fruto de ese trabajo hemos adquirido un conocimiento de los menores, de sus intereses e inquietudes. En 2023 tratamos "el acoso escolar" con actividades de sensibilización dirigidas a Primaria y Secundaria; a través de vídeos y dinámicas los menores pudieron conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.

Somos conscientes de la importancia de su salud mental. Al impacto de la crisis económica, sanitaria y social se suman las variables sociales, culturales y educativas. Fenómenos como la adicción a las redes sociales y las pantallas, el acoso o la violencia de género repercute en la generación actual. De ahí la importancia de la realización de Talleres de entrenamiento en habilidades socioemocionales.

Consideramos que es necesario un programa que promueva el bienestar emocional, con acciones que refuerzan la resiliencia, para prevenir la aparición de problemas de salud mental en niños y jóvenes y reducir la vulnerabilidad hacia los problemas de salud mental. La resiliencia es la capacidad de adaptarse a situaciones difíciles, enfrentar la adversidad y tolerar el malestar emocional. Promover el conjunto de habilidades socioemocionales relacionadas con la resiliencia individual, familiar y sociocomunitaria desde un enfoque positivo es fundamental en la prevención de problemas de salud mental.

Hay que preparar a los menores para la edad adulta.

Día 14 de marzo: Participamos en "Encuentros en el Marcelo. Comunidad de aprendizaje", primer encuentro en el colegio público Marcelo Gago, sobre de un proyecto realizado sobre el Bienestar emocional del alumnado.



Día 12 de abril: Asistimos a las jornadas "Te acompaño. Somos tribu, la salud mental y el bienestar emocional en jóvenes", en el Palacio de Maqua (Avilés). El nombre de las jornadas viene del programa "Te acompaño, Somos tribu", en el que se trabaja con jóvenes de Avilés y comarca aspectos educativos y socioemocionales proporcionándoles un espacio seguro, donde interactúan entre iguales.





El principal objetivo es concienciar de que, como sociedad y tribu, es fundamental cuidar al resto acompañando a los menores en su crecimiento.

Para estas jornadas, se contó con la presencia de representantes institucionales del Principado de Asturias y del Ayuntamiento de Avilés que están relacionados estrechamente con la salud, educación y el bienestar social de la población a la que se dirige en este caso la atención.



Día 10 de mayo: Asistimos a una charla organizada por Servicios Sociales de Avilés, en el Edificio La Noria del Parque de Ferrera.

El Equipo de Intervención Técnica de Apoyo a la Familia (EITAF) del Ayuntamiento de Avilés explicó a familias y profesionales el trabajo que se realiza desde este

rol, así como atendió a las dudas y preguntas.



Día 1 de julio: Impartimos una actividad de sensibilización a jóvenes cuyas edades oscilaban entre 17 y 21 años, en el espacio joven de Corvera.



Como cada verano en La Caracola Iniciativas Sociales se desarrolla la formación de los cursos oficiales de Monitor de Ocio y Tiempo Libre, dentro del temario existe un apartado de Diversidad donde este año cuentan con Difac.

Se trató el tema de la gran importancia del Bienestar emocional en los menores.

Les pusimos un video elaborado por la asociación en el que los jóvenes no sólo vieron las barreras físicas y sociales sino que

descubrieron las debilidades y las fortalezas de las personas con discapacidad.



Nos enseñaron su local y comprobamos como está adaptado para personas con movilidad reducida.



Para finalizar hicimos un taller de marcapáginas solidario.



Día 1 de septiembre: La Oficina de Movilidad Juvenil Internacional de Avilés, Europa Aquí, nos invitó a participar en un evento abierto dirigido tanto a personas jóvenes, como a asociaciones y entidades que estén interesadas en recibir información sobre cómo participar en un programa de intercambio juvenil y otras interesantes oportunidades a las que se puede acceder a través de ERASMUS+.

La actividad se celebró en el Espacio Joven (Edificio Fuero). Se trató de un evento abierto que forma parte del Intercambio juvenil "WATAPITI: Let's take care of each other!", intercambio que coordina la Oficina de Movilidad Juvenil Internacional de Avilés, Europa Aquí y que tendrá lugar en Avilés entre los días 29 de agosto y el 4 de septiembre de 2024. Este proyecto partió de un grupo de jóvenes participantes en las actividades del Espacio Joven de Avilés.



TALLER "COMPARTIENDO EXPERIENCIAS"

El objetivo de esta actividad intergeneracional es mejorar la interacción y cooperación entre niños, personas con discapacidad y mayores a través del intercambio de experiencias y conocimiento, ya que las actividades intergeneracionales son un mecanismo muy importante para superar posibles prejuicios intergeneracionales y favorecer el entendimiento entre diferentes grupos de edad.

Las actividades consistirán en compartir juegos en el recreo y la elaboración de un mural en el que los diferentes colectivos compartan sus ideas sobre la infancia, la discapacidad y la vejez.

Beneficios:

Las personas con discapacidad y mayores experimentan, en el plano emocional, un aumento de su vitalidad, autoestima y sensación de ser todavía útiles para la sociedad. Se reducen también los sentimientos de soledad y aislamiento que en ocasiones se sufren durante la vejez. A nivel cognitivo, se produce una potenciación de la memoria, aumentan las oportunidades de aprender de los más pequeños y se potencian las habilidades sociales y la empatía.

Los niños que interactúan con las personas con discapacidad y mayores se forman una idea más positiva y no estereotipada y tendrán menos dificultades para entenderlos. Cuanto mayor sea el contacto entre los diferentes colectivos, mayor será el conocimiento mutuo y percepciones reales y no sesgadas entre generaciones. Gracias al contacto intergeneracional, los pequeños aprenden a valorar a sus mayores y a las personas con discapacidad como fuente de sabiduría y experiencia y mejoran también sus habilidades sociales, especialmente la empatía y la tolerancia hacia lo diferente.

Además de estos beneficios para todas las generaciones implicadas, se produce también un intercambio de experiencias y transmisión de tradiciones y cultura popular y un aprendizaje por parte de los más pequeños de los juegos y tradiciones de su localidad.

Día 21 de marzo: Iniciamos un nuevo taller encuadrado dentro de nuestra campaña de educación en centros de enseñanza, se trata de "Compartiendo experiencias".

El objetivo de esta actividad intergeneracional es mejorar la interacción y cooperación entre niños, personas con discapacidad y mayores a través del intercambio de experiencias y conocimiento, ya que las actividades intergeneracionales son un mecanismo muy importante para superar posibles prejuicios intergeneracionales y favorecer el entendimiento entre diferentes grupos de edad.

Las actividades consistirán en conocerse, convivir y compartir juegos y que así los diferentes colectivos compartan sus ideas sobre la infancia, la discapacidad y la vejez.



Comenzamos la actividad con las personas mayores del Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Callezuela) a las 11:00 horas con una charla organizada por el Ayuntamiento de Illas "Taller envejecimiento feliz" impartida por el Dr. José Antonio Flórez.



Tras la charla los socios de DIFAC se presentaron a los mayores y convivieron y compartieron con ellos toda la mañana y parte de la tarde. La idea es conocer su realidad y que ellos conozcan la nuestra.





Día 5 de abril: Participamos en una actividad intergeneracional en el centro de Mayores de Las Meanas.



Día 10 de julio: Realizamos una "Gymkana inclusiva" con 58 menores dentro del campamento urbano de Corvera, en el C. P. Las Vegas (Corvera de Asturias).

Miembros de la Mercedes Vieites, coordinadora del Taller de Educación, acompañada de socios colaboradores, explicó a los menores qué es la discapacidad, los diferentes tipos que hay, la diferencia entre "inclusión e integración". Se les dejaron sillas de ruedas para que sentados en ellas comprueben en primera persona cómo se sentiría un niño con discapacidad.



58 menores cuyas edades oscilan entre 3 y 12 años practicaron el juego de la cuchara sentados en silla de ruedas, realizaron un circuito practicando la movilidad reducida y la discapacidad visual, hicieron un taller de marcapáginas solidario y pusieron en prueba su sentido de la vista y el tacto con el juego de los sentidos.





Día 31 de julio: Realizamos nuestra 2ª "Gymkana inclusiva" con 48 menores dentro del campamento urbano de Corvera, en el C. P. Las Vegas (Corvera de Asturias).

Ángeles González, presidenta de DIFAC, acompañada de socios colaboradores les hablo a los menores de la asociación, por qué nació, cuáles son sus fines y las actividades que esta tiene. Se les dejaron sillas de ruedas para que sentados en ellas comprobasen en primera persona cómo se sentiría un niño con discapacidad.



Las sillas estuvieron a su disposición hasta el 31 de julio, día en el que DIFAC volverá a hacer otra Gymkana de sensibilización.



Las sillas estarán a su disposición hasta el 31 de agosto. Actualmente los menores diariamente las usan para moverse por el recinto del cole, pabellón cubierto, patios y la planta baja del cole. Al realizar esta actividad a

primeros de julio nos dimos cuenta de que el colegio público de Las Vegas no está adaptado ya que no hay un ascensor que permita el acceso a las aulas y lo que ya está "supuestamente" adaptado no es del todo funcional.

48 menores cuyas edades oscilan entre 4 y 11 años practicaron el juego de la cuchara sentados en silla de ruedas, realizaron un circuito practicando la movilidad reducida y la discapacidad visual.



Los menores hicieron un taller de marcapáginas solidario y pusieron en prueba su sentido de la vista y el tacto con el juego de los sentidos.



ACTIVIDADES VARIAS

Día 7 de mayo: Asistimos a la presentación del Proyecto IMCITIZEM, en el centro cultural Valey de Piedras Blancas.



Día 23 de mayo: Informamos de la creación de dos nuevas aulas abiertas dirigidas al alumnado TEA del Principado de Asturias
<https://actualidad.asturias.es/-/educaci%C3%B3n-crear%C3%A1-dos-nuevas-aulas-abiertas-y-ampliar%C3%A1-otras-cinco-para-el-pr%C3%B3ximo-curso>

Día 5 de junio: Informamos de la publicación en el BOE del Real Decreto-ley 3/2024, de 4 de junio, de medidas de promoción del uso del transporte público colectivo terrestre por parte de los jóvenes para los viajes realizados en el periodo estival de 2024.
https://boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2024-11373

Día 14 de junio: Asistimos al Consejo de Infancia y Adolescencia de Castrillón.

Este año despedimos a nuestro cotorro Gayska que desde los 13 años trabajó con DIFAC por un municipio inclusivo y se jubiló al cumplir la mayoría de edad. Le dimos un detalle de recuerdo.



Día 13 de septiembre: Informamos de la publicación en Asturias Participa el Anteproyecto de Ley de Infancia del Principado de Asturias. Lo revisamos pero consideramos no hacer aportaciones.
<https://asturiasparticipa.asturias.es/-/anteproyecto-ley-infancia-adolescencia?classPK=301018>

Día 18 de septiembre: Damos difusión a una información remitida por el Ayuntamiento de Castrillón referente a una serie de charlas de formación dirigidas a familias y en las que han intentado plasmar todas las peticiones que les han realizado las familias que han participado en el programa de parentalidad.

1. Gestión y manejo de las emociones

2. Fomento de la autonomía y la independencia
3. Uso adecuado de las TIC,s
4. Hola, soy adolescente
5. Diversidad sexual
6. Buenos tratos en la Red
7. Desinfluncers
8. Resolución de conflictos
9. Peligro de los nuevos Canones de Belleza
10. Engaños legales;Esto no te da alas.

Día 25 de septiembre:

Informamos de la publicación en el BOPA de la Resolución de 2 de septiembre de 2024, de la Consejería de Educación, por la que se renueva el Consejo Escolar del Principado de Asturias en el grupo de representantes de sectores afectados por políticas sociales prioritarias: igualdad, juventud y discapacidad

<https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones...>

- Resolución de 5 de septiembre de 2024, de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, por la que se acuerda someter a trámite de audiencia el anteproyecto de Ley del Principado de Asturias de Infancia y Adolescencia.

Día 3 de diciembre: Que mejor manera de empezar el día de hoy, Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que escuchando un programa de radio hecho por alumnado del CP Marcelo Gago (Avilés).

Dentro del nuevo proyecto de radio del colegio están trabajando la "Diversidad funcional" y dedican el programa a uno de los días más importantes del año para nuestro colectivo, el tres de diciembre.

https://www.ivoox.com/episodio-diversidad-funcional-02-12-2024-audios-mp3_rf_136485383_1.html?fbclid=IwY2xjawHyEWJleHRuA2FlbQIxMQABHY6pQ4KnYx8f1q4go-sjM_zOjtZKaKsSCJnINFaRB-ZJfNH92jjiCSH_sw_aem_XOpNIJSGj5rm_KZZ-fi3Fg

El alumnado de 4º y 6º son los protagonistas de este programa de radio.



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, fomentando su autonomía y autocuidado, dotándolas de los recursos y herramientas necesarios para su adaptación psicológica, física y relacional.

En el **aspecto psicológico**, se trabajó el impacto de la "pérdida" que supone la discapacidad, la mejora de la autoestima, la utilización de capacidades de las

que aún dispone la persona, las habilidades relacionales,... En resumen, los participantes conocieron diferentes recursos que les facilitaron el adaptarse a los cambios que les producía su discapacidad, promoviendo su estabilidad y su autonomía, llevando ello a una mejora de su calidad de vida diaria.

En el **aspecto físico**, se facilitó a las personas con discapacidad y patologías crónicas un amplio abanico de talleres y actividades de mantenimiento y recuperación de funciones, destinados a mejorar su condición física, previniendo enfermedades por falta de movilidad y favoreciendo así su autonomía y funcionalidad.

En el **aspecto relacional**, se facilitó a los usuarios la oportunidad de participar en actividades sociales usando recursos públicos como transporte, complejos deportivos, bibliotecas y centros sociales; actividades que les permitieron interactuar y relacionarse con los demás, disfrutando de las actividades del día a día.

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 y actividades. Se reúne periódicamente para coordinarlos y realizar gestiones.

Auxiliar administrativa: Es la

encargada de coordinar los diferentes programas, talleres y actividades realizadas, planificando tareas de oficina, y contactando con diversos profesionales y organismos para la resolución de consultas, solicitudes de subvenciones, preparación de ayudas, búsqueda de información, realización de talleres, etc.

Equipo multiprofesional:

Psicólogo, nutricionista, arquitecto, monitores deportivos, informático, de ocio y tiempo libre, dedicados a la prestación de servicios.

Voluntariado: 3 personas dedicadas al apoyo psicosocial y físico, así como a actividades varias; y un médico.

Recursos materiales:

- Equipamiento informático (ordenadores, impresoras...), teléfonos, internet (vital para la búsqueda de información y para la difusión en redes sociales), etc.

- Material fungible: papelería, tóner, sellos, etc.

- Material divulgativo: dípticos, folletos, carteles, material bibliográfico, etc.

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

- Transporte adaptado.

Beneficiarios:

Personas asociadas que debido a su estado psicológico o físico, requieren de una mayor atención.

Conclusiones:

Se obtuvo una mejora en el estado emocional y físico de los participantes así como en las estrategias de afrontamiento que

se utilizaron para hacer frente a la situación, y fomentar la unidad entre las personas con diversidad funcional.

Valoración:

La junta directiva, personas asociadas, beneficiarias y personal colaborador están muy satisfechos con el desarrollo de los programas, talleres y actividades. Su ejecución proporcionó a nuestro colectivo unas prestaciones que pusieron 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.**

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

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

Programa de Bienestar: Vivir desde otra perspectiva.

- **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:

- Información sobre el portal MiAsturSalud para facilitar la comunicación virtual entre el Servicio de Salud y la ciudadanía.
- Alimentación y nutrición.
- Aptitud física y ejercicio.
- Escuela Asturiana de Cuidados.
- Centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Diariamente la trabajadora mira el BOPA y EL BOE, y tres 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; facilitándoles copia de la información. Cabe destacar la buena acogida que hubo en el uso de "Mi asturSalud" como forma de acceder al Servicio de salud del Principado de Asturias.

La asociación dispuso también de un servicio de apoyo domiciliario a personas con discapacidad, instalación de aplicaciones, configuración de móviles, tablets y ordenadores, mediante el cual socios de DIFAC pudieron tener en su domicilio a personal cualificado que les ayudó en el acceso a las nuevas tecnologías, vitales ellas para su desenvolvimiento en la vida diaria (facilitar el acceso a la información necesaria sobre los servicios de salud, solicitar cita previa para medicina de familia en centros de

Atención Primaria de Salud del Principado de Asturias, como consultar citas pendientes,...), facilitando así su inclusión social.

-ACTUACIONES-

ATENCIÓN PSICOLÓGICA

Los talleres de Atención Psicológica fueron dirigidos a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, quienes aprendieron a expresar sus sentimientos, a llevar de mejor forma los cambios derivados de su discapacidad y a generar recursos emocionales para afrontar cada situación particular de la mejor manera posible. Se consolidó así una red significativa proveedora de comprensión, amistad y afecto, promoviendo la adquisición de habilidades adaptativas que facilitaron y favorecieron su relación con el medio y el despliegue de sus potencialidades.

Fueron impartidos por el psicólogo Fernando Guesell Véliz.

Taller "Autoaceptación y al autocuidado de nuestra salud mental"

Fundamentación:

El paradigma o corriente psicológica en la cual se sustenta el taller, es la Terapia Gestalt, la cual emerge alrededor de los años 60 en Estados Unidos por medio de Fritz y Laura Perls. Gestalt es un concepto alemán, cuya mejor traducción al español ha sido la de forma, estructura o totalidad. Pertenece a las terapias humanistas, las cuales buscan el

desarrollo del máximo potencial del ser humano y el crecimiento personal a través de una vida con sentido, coherente y consciente. Sus bases teóricas se encuentran en la psicología de la Gestalt, el psicoanálisis, el psicodrama de Moreno, el pensamiento diferencial de Friedlaender, la fenomenología y existencialismo y el holismo de Smuts.

Como aporte diferencial a esta línea de trabajo, la terapia Gestalt chilena se ha destacado por la incorporación de dos planteamientos: La Visión Existencial, y la profundización en la Integración de Polaridades.

Junto con la Gestalt, las otras dos fuentes teóricas en las que se apoyará el taller, son la Psicología Positiva y el Mindfulness. La psicología positiva, es un área de la psicología que desde finales del siglo XX ha venido enfatizando la relevancia de los aspectos positivos en la experiencia humana, y que se ha constituido como una respuesta a los enfoques tradicionales de la disciplina centrados en la patología, por lo que destaca el tener una mirada positiva tanto del funcionamiento como del crecimiento humano.

Por su parte, el mindfulness es una línea de trabajo que se ha venido relacionando los últimos años con la psicología positiva, pues comparten una serie de valores, comportamientos y efectos a raíz de su aplicación a nivel personal, como el desarrollo de la amabilidad, de emociones positivas, el alivio del sufrimiento, el aumento del bienestar, el ser guiados por valores intrínsecos, un incremento en la reevaluación

positiva de afrontamiento y un crecimiento a nivel personal, aunque también tienen diferencias importantes, pues en el mindfulness se busca que el individuo se habrá con curiosidad y amabilidad a las experiencias tanto positivas como negativas y que pueda aceptar las mismas sin juicio, mientras que desde la psicología positiva se enfatiza en identificar, experimentar y ampliar las emociones positivas, pudiendo llegar a sustituir las experiencias negativas por otras más positivas; aun así, en líneas generales se destaca un factor clave que parece unir ambos paradigmas, el desarrollo de la compasión.

Mindfulness es un término inglés que proviene del vocablo pali "sati", que implica "conciencia, atención y recuerdo", siendo los vocablos atención plena o consciencia plena los más utilizados en español. Es un concepto que posee diversas definiciones, pero la gran mayoría tiene en común el «ser una observación de la realidad en el momento presente con aceptación», sin juicios y de la manera más abierta posible. De igual manera, se ha entendido como un estado- prestar atención al momento presente sin juicio- o como un rasgo estable, producto del ejercicio continuo del estado mindfulness; también como una práctica, referida a la actividad meditativa en sí, ya sea formal, por medio de la mantención de un estado mindfulness en ausencia de otras actividades, o informal, en donde, desde este estado se realiza alguna otra actividad en la

vida cotidiana (caminar, comer, etc.).

Mindfulness se ha empleado para realizar intervenciones en un amplio rango de problemas mentales y de salud, como los trastornos del estado de ánimo, los trastornos de ansiedad, trastornos de la personalidad, trastornos alimentarios, adicciones, psicosis y dolor crónico, en donde en general se han encontrado resultados prometedores, aunque los estudios muestran que se debe seguir profundizando en los mecanismos de acción que permiten sus resultados terapéuticos y en los perfiles más adecuados para recibir este tipo de tratamiento.

En conjunto, estas líneas teóricas posibilitarán el autoconocimiento, aceptación e integración de los participantes, facilitando a una vivencia más plena del presente, con menores interrupciones producto de comportamientos rígidos, con una mayor aceptación de lo que son y de lo que son los demás.

Objetivos:

1. Generar un espacio de contención, confianza e integración entre los participantes.

- Generar en los talleres un ambiente de respeto, escucha y aceptación entre los miembros.

- Facilitar el conocimiento mutuo entre los integrantes, tanto de manera transversal como por medio de actividades especialmente dirigidas a tal fin.

- Fortalecer vínculos por medio de la expresión de sí

mismos y de la escucha a los/as compañeros/as.

2. Fomentar el autoconocimiento y la autoaceptación de los participantes.

- Familiarizarlos con las principales emociones (reconocerlas, comprender sus procesos y la finalidad de cada una de ellas).

- Reconocer experiencias de vida, emociones y pautas de comportamiento frecuentes para fomentar la autoaceptación.

- Identificar las polaridades y visión existencial ligada a cada una de ellas.

3. Conocer recursos y adquirir herramientas que les permitan poner en práctica pautas de autocuidado.

- Poder vislumbrar, y en algunos casos encontrar, nuevas formas de vivenciar y expresar sus emociones.

- Identificar y construir pautas de autocuidado.

Metodología:

Se empleará una metodología teórica, reflexiva y vivencial. La base de este trabajo será la psicoeducación (teoría), ejercicios experienciales y vivenciales, junto con la reflexión sobre estos. El taller buscará principalmente reconocer y trabajar aquellos ámbitos de la vida que interrumpen la vivencia del presente, contactar con lo que les está ocurriendo, con ellos mismos y con los demás. Para ello,

iremos trabajando por medio de una variedad de actividades que permitan unir al grupo, reflexionar y conversar sobre su historia de vida, el impacto de las emociones en sus vivencias y relaciones, y el poder incentivar el contacto con los sentidos, el propio cuerpo y la experiencia inmediata.

Teniendo esto presente, este trabajo de integración, que se irá desarrollando mediante diferentes ejercicios y actividades, junto con la psicoeducación en un sentido amplio, serán la base del trabajo que iremos realizando junto a los participantes del taller. A esto se suman prácticas breves (10-15 minutos por sesión) de meditación, respiración, contacto corporal y con los sentidos, que irán facilitando el autoconocimiento, aceptación y contacto con una vida más consciente, presente y coherente con los propios valores.

Cronología: Del 5 de febrero al 24 de junio.

Día 5 de febrero: Inicio del taller de Atención Psicológica. Tras la toma de contacto de semanas anteriores, nuestros socios comenzaron el taller "Autoaceptación y al autocuidado de nuestra salud mental".

Estuvimos acompañados por la concejala de Ciudad Saludable y Mayores del Ayuntamiento de Avilés (Dña. Ana Suárez).



<https://www.elcomercio.es/aviles/taller-autocuidado-autoaceptacion-20240205001533-nt.html>

Taller "Desarrollo de la Autonomía en Personas con Diversidad Funcional"

Taller "Desarrollo de la Autonomía en Personas con Diversidad Funcional"

Fundamentación:

La autonomía es la capacidad de la persona para decidir y llevar a cabo las actividades de la vida cotidiana, utilizando sus propias habilidades y recursos. La autonomía se puede favorecer adaptando las tareas y el entorno y utilizando apoyos.

En DIFAC creemos que las personas con discapacidad deben vivir de forma lo más independiente y autónoma posible. La autonomía y la independencia son valores inherentes a las personas. Por eso es importante desarrollar apoyos que garanticen y mantengan dichos valores y garanticen el modo de vida independiente para todas las personas con discapacidad que lo elijan.

Objetivos:

- Apoyar a las personas con discapacidad para que vivan de forma independiente.
- Fomentar la autonomía e independencia de las personas con discapacidad mediante aprendizajes útiles para su desarrollo, incrementando su seguridad, confianza y autoestima, y manteniendo o mejorando su estado físico y de salud.
- Desarrollar habilidades básicas de autonomía.
 - Evaluar habilidades actuales y áreas que requieren mayor apoyo.
 - Identificar metas a corto y largo plazo basadas en las aspiraciones y necesidades individuales.
 - Involucrar al individuo y a su red de apoyo en la planificación de sus metas.
 - Conocer los principales derechos de las personas con discapacidad en España y hacer una evaluación crítica de los mismos.
- Adquirir herramientas y encontrar recursos que fortalezcan su salud mental.
 - Conocer la relación entre el estrés y la salud.
 - Identificar fuentes de estrés y ansiedad y adquirir herramientas para su manejo (Técnicas de relajación, respiración y contacto con el presente a través de los sentidos).
 - Fomentar la resiliencia a través de ejercicios prácticos y de la narración de historias de superación.
 - Fomentar la red de relaciones interpersonales de las

personas con discapacidad con sus familias, amigos.

- Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad favoreciendo así su inclusión en la comunidad (su entorno cercano).

Metodología:

Se empleó una metodología teórica, reflexiva y vivencial. La base de este trabajo fue la psicoeducación (teoría), ejercicios experienciales y vivenciales, junto con la reflexión sobre estos.

El taller buscó principalmente reconocer y trabajar aquellos ámbitos y aspectos de la vida que dificultan su autonomía y el tener una adecuada salud mental. Para ello, fueron trabajando por medio de una variedad de actividades que permitan unir al grupo, reflexionar y conversar sobre su historia de vida, las circunstancias que les generan un mayor reto o dificultad en el día a día y sobre pautas de comportamiento y de actitudes que puedan facilitar el mantener una adecuada salud mental.

Cronología: Del 2 de septiembre al 16 de diciembre.

Evaluación de la dinámica del grupo de Atención Psicológica en función de los objetivos

El grupo se caracterizó por la heterogeneidad de intereses y de capacidades, lo cual se evidenció desde los primeros encuentros, lo que se sumó a la incorporación de nuevos participantes a lo largo del taller, quienes también manifestaban nuevos intereses y

necesidades. De igual modo, la salida de algunos integrantes por motivos personales/laborales y la intermitencia de otros por motivos de salud, llevó a que la conformación y estabilización del grupo demorará más tiempo del planteado en un primer momento, por lo que fue necesario, especialmente durante el segundo semestre (septiembre-diciembre), dedicar más sesiones y realizar más actividades enfocadas en el conocimiento entre los integrantes y a la consolidación del grupo. Esta realidad también impacto en la transmisión de contenidos, puesto que en ciertas sesiones había que retomar conceptos revisados y explicados previamente, generando que los objetivos planteados no se consiguieran a cabalidad.

A pesar de esta realidad, el grupo central y estable de participantes mostró compromiso, interés y curiosidad en los temas tratados, lo que permitió profundizar y desarrollar los temas. En esta misma línea, el grupo logró generar un espacio de escucha y de encuentro, lo que facilitó la confianza, aceptación, contención e integración entre los miembros, llevando así a la construcción y fortalecimiento de vínculos. Una de los aspectos que fueron mutando a lo largo del taller, fue el papel de las críticas y consejos a los otros miembros, puesto que en un principio estas se presentaban con frecuencia, pero con el desarrollo de las sesiones, estas fueron dando mayor espacio a la escucha y comprensión, aunque es un ámbito que es importante seguir fortaleciendo al interior del grupo, ya que permitirá comprender al

otro y las nuevas realidades presentadas por este. De todas formas, se evidencia un importante avance en este punto en relación a ediciones anteriores del curso.

Si bien en ediciones previas del curso habíamos abordado la educación emocional, los participantes seguían mostrando un importante vacío en este ámbito, ya que desconocían en gran medida las emociones y su funcionamiento, lo que llevó a replantear en términos de plazos los objetivos iniciales, dando mayor espacio y tiempo a la comprensión de algunos de estos, principalmente los catalogados como “negativos” (tristeza, ira, miedo, ansiedad). Las emociones fueron abordadas desde un marco de comprensión denominado ciclo de necesidades, lo cual permite entender a la persona en relación con su entorno, en un contexto determinado, lo cual fue novedoso para los participantes y clarificador para las siguientes actividades desarrolladas. Todos y todas pudieron comprender y profundizar en las emociones que se les hacía más difícil manejar en sí mismos y en los demás, por lo que adquirieron herramientas para gestionar y relacionarse de una manera más sana con su mundo emocional, y de paso, con su salud mental. Esto se consiguió a través de actividades destinadas a tal fin, y por medio del espacio de conversación en donde cada uno podía expresarse y aprender de las experiencias de los demás compañeros y compañeras.

En relación a la identificación de sus polaridades y visión existencial ligada a cada una de

ellas –conceptos a la base de la terapia gestalt- se logró un importante avance en relación a la comprensión de estos términos, especialmente el de polaridades. Los participantes están comenzando a identificar las polaridades en sí mismos, lo cual significa un paso *importante para futuros objetivos del taller*, puesto que permitirá integrar aspectos rechazados o negados de su personalidad, y con ello, dar mejores respuestas y adaptarse de manera más óptima a las exigencias que les puede presentar la vida.

En cuanto al objetivo de adquirir herramientas y encontrar recursos que fortalezcan su salud mental, profundizamos y diferenciamos conceptos como ansiedad, angustia, miedo y estrés, y nos adentramos en el impacto que tienen estos en su vida y en la salud mental de las personas. Por medio de las actividades breves de meditación, respiración y de contacto con los sentidos, junto con lecturas y charlas recomendadas, los participantes lograron adquirir herramientas que les permitirán lidiar de mejor manera con situaciones de ansiedad y estrés en sus vidas. A esto, se suman los espacios de conversación y reflexión en el taller, en donde los integrantes compartían experiencias difíciles de sus vidas, lo cual permitía, por una parte, recuperar recursos a la persona que narraba su historia, y por otra, servir de ejemplo y modelo al comportamiento de los demás compañeros y compañeras, por lo que se logra el objetivo de

fomentar la resiliencia en los integrantes.

A modo de conclusión, señalar que si bien el grupo es heterogéneo y diverso, tanto en capacidades como en intereses, lo cual implica una mayor exigencia a la hora de definir objetivos y plantear actividades, es a su vez una de sus fortalezas, puesto que esta diversidad es la que permite enriquecer los diálogos y generar diferentes puntos de vista y modos de comprender la realidad. Se logró abordar gran parte de los objetivos planteados, los participantes pudieron fortalecer sus vínculos y generar un espacio-red de protección y seguridad, consiguieron reconocer, comprender y gestionar sus emociones de una manera más flexible y funcional, y lograron incorporar herramientas que les servirán para su autocuidado y fortalecimiento de su salud mental.

Destacar que es importante seguir trabajando en esta línea, puesto que parte de los integrantes del grupo no pueden optar a espacios de autocuidado similares en otros contextos, y debido a la vulnerabilidad que presentan las personas con diversidad funcional, es necesario seguir fortaleciendo lazos, vínculos y redes de protección.

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

Presentación

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 empleada (trabajo individual, grupal, trabajos teóricos, prácticos, etc.):

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.)

Calendario de trabajo: 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 favorecían 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 trata 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.

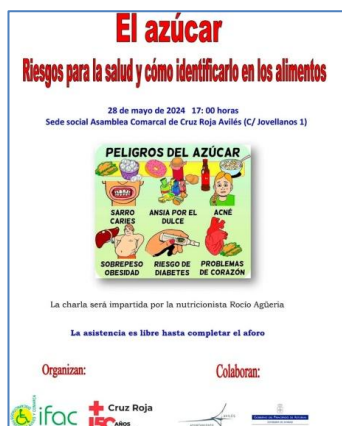
Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Día 9 de febrero: Asistimos a la charla "Seguridad alimentaria en casa" impartida por la empresa del servicio a la dependencia del Ayuntamiento de Avilés, en el centro de Mayores de Las Meanas (Avilés).





Día 28 de mayo: Socios de DIFAC recibieron un taller de alimentación saludable en los locales de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés.



El tema "*El azúcar: riesgos para la salud y cómo identificarlo en los alimentos*".

El objetivo conocer las consecuencias del consumo elevado de azúcares que se asocia con diversas patologías como sobrepeso, obesidad, alteraciones hepáticas, desórdenes del comportamiento, diabetes y enfermedad cardiovascular. Además, el consumo de azúcares puede contribuir al desarrollo de alteraciones psicológicas como la hiperactividad y las enfermedades mentales. Reconociendo el impacto en salud del consumo de azúcares, es necesario considerar la

regulación de su contenido en los productos procesados, así como algunas metas de consumo.



El taller fue impartido por Dña. Rocío Agüeira, profesional de la nutrición y dietética del área de Salud de Cruz Roja en Asturias.

Día 3 de octubre: Asistimos a la charla sobre pro ecológicos "Productos ecológicos: impacto en la salud y el medio ambiente", en la sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés.



La nutricionista Rocío Agüero respondió a todas nuestras preguntas.



3º 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.

Día 16 de octubre: Reunión del jurado del tercer "Concurso de recetas saludables de DIFAC".



Coincidiendo con el Día Mundial de la Alimentación, celebramos nuestro MasterChef particular, en la sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Avilés.

La actividad organizada por DIFAC en colaboración con la Asamblea Comarcal de Cruz Roja Avilés, se plantea con el fin de motivar e incentivar a los participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables.



Una veintena de participantes, voluntarios de Cruz Roja y socios de DIFAC, desarrollaron recetas con ingredientes que invitaban a mantener una buena alimentación. Llevaron esos platos físicamente para que el jurado los valorase.



Una vez valorados se emitió el fallo del mismo concediendo tres premios: A la receta más saludable, a la receta más sabrosa y a la receta mejor presentada.

El jurado estuvo formado por la concejala de Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés (Ana Suárez), la nutricionista de Cruz Roja (Rocío Agueria) y la presidenta de DIFAC (Ángeles González).



Tras el fallo del jurado los participantes degustaron los platos de sus compañeros cerrando así una actividad saludable e inclusiva.



<https://www.lne.es/.../donuts-plato-fitness-concurso...>

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.
- 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.

Entre otras actuaciones, destacan las siguientes:

Día 22 de mayo: Acudimos al polideportivo municipal de Piedras Blancas para preparar los espacios para la celebración del Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas.

Día 6 de junio: Celebramos nuestro 25º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 14º de Asturias adaptado, en el polideportivo municipal de Piedras Blancas (Castrillón).



Para DIFAC el deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social. No solo se obtienen beneficios físicos, sino también psicológicos. 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.



Este año, entre otros participantes, nos acompañaron el alcalde y la concejala de Servicios Sociales y Salud del Ayuntamiento de Castrillón (Jesús Eloy Alonso y Sandra Manteca), la presidenta de DIFAC (Ángeles González), socios colaboradores, el presidente y la directora técnica de FEDEMA (Jesús Antonio Fernández y Beatriz Álvarez), un representante de Caja Rural (Iván Díaz), deportistas con discapacidad y miembros de la Federación de Billar del Principado de Asturias.

Los participantes fueron 16 parejas mixtas en cuanto a género e inclusivas en cuanto a gente con y sin discapacidad, todos estarán sentados en silla de ruedas en igualdad de condiciones.



El cuadro principal tuvo como ganadores a Ana García e Isaac Tejo.



Segundos clasificados, Laura Fernández y Wenceslao Fernández.



Terceros clasificados resultaron Ángel Caal y Álvaro Canóniga.



Cuartos clasificados, Jorge Álvarez y Manuel Santos.

El cuadro de consolación, para aquellas parejas perdedoras en primera ronda, tuvo como vencedores a Alan García y Mirella Feito.



En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes la Concejala de Servicios Sociales y Salud de Castrillón, Dña. Sandra Manteca; el Concejal de Deportes de Castrillón, D. Gustavo Prieto; la Presidenta de DIFAC, Dña. Ángeles González; y la Directora Técnica de FEDEMA, Dña. Beatriz Álvarez.



La Directora Técnica de FEDEMA, Dña. Beatriz Álvarez hizo entrega a la presidenta de DIFAC un detalle en conmemoración del 30º Aniversario de FEDEMA.



https://www.facebook.com/fedema_deporteadaptadoasturias/posts

Día 31 de julio: Asistimos a la inauguración del parque acuático de Corvera.

Las instalaciones están adaptadas para personas con movilidad reducida. DIFAC trabaja activamente con el Ayuntamiento de Corvera y ya sobre plano indicó las necesidades de nuestro colectivo.



Del 2 al 8 de septiembre:

Asistimos a torneos del circuito internacional A1 Padel de Asturias, en el Complejo Deportivo Avilés.



PROGRAMA DE BIENESTAR: VIVIR DESDE OTRA PERSPECTIVA

Fundamentación:

La Asamblea General de las Naciones Unidas ha declarado los años del 2020 al 2030 como **la década del envejecimiento saludable**. Por un lado, el tercero de los Objetivos del Desarrollo Sostenible, recogido en la Agenda 2030, se refiere a "garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos o todas las edades. Por

otro lado el envejecimiento activo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es "el proceso de hacerse mayor sin envejecer mediante el desarrollo continuo de actividades físicas, sociales y espirituales a lo largo de toda la vida".

Con estas referencias y siendo conscientes de que las personas con discapacidad en proceso de envejecimiento son más vulnerables, DIFAC ha organizado un taller en el cual un grupo de personas con discapacidad se van a iniciar en el conocimiento y uso de algunas acciones y herramientas que les ayudarán a estar mejor física y mentalmente, para sentirse bien dentro de su proceso de envejecimiento, porque el bienestar sino se cultiva, se deteriora. Se trata 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.

Objetivo:

Atender las demandas y necesidades psicológicas y físicas de las personas usuarias, así como dotarlas de recursos y herramientas en el proceso de envejecimiento a nivel físico, psicológico y relacional; procurando garantizar una vida sana y promover su bienestar, incorporando a su vida diaria prácticas saludables.

Objetivos específicos:

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

- Mejorar la salud emocional y la autoconciencia, ayudando a construir una imagen de nosotros mismos más positiva.
- Promover la salud global de cada individuo.
- Aumentar la capacidad para mantener la atención.
- Reducir las pérdidas de memoria. La meditación guiada ayuda a combatir la pérdida de memoria relacionada con la edad y la demencia.

Beneficiarios:

Personas asociadas que precisen necesidades concretas en este aspecto derivadas por su envejecimiento, agravamiento de su discapacidad, aislamiento psicológico...

Actuaciones:

- Taller el Bienestar también se entrena.
- Taller de Meditación guiada.
- Taller de Mejora de la Memoria.
- Taller de Autoestima.
- Natación adaptada.
- Jardines terapéuticos.
- Encuentros de confraternización.

Entre otras actividades, realizamos las siguientes:

TALLER EL BIENESTAR TAMBIÉN SE ENTRENA

Las personas con discapacidad y las personas mayores suelen vivir la vida con un ritmo más pausado, más sosegado, lejos de las prisas a las que está sometida la sociedad. Es ese precisamente el ritmo de la vida

que favorece el bienestar, ese estado de satisfacción personal en el que sentimos alegría de vivir, tranquilidad, armonía y paz interior. La ciencia del bienestar considera que ese estado tiene que ver, más que con disponer de cosas materiales, con experimentar acciones como:

- Observar la realidad y aceptar nuestros condicionamientos y circunstancias vitales.
- Desarrollar el autoconocimiento y cultivar la atención plena.
- Practicar la gratitud, la amabilidad y el altruismo (ayuda solidaria).
- Tener en cuenta y cuidar relaciones sociales de calidad (familia, amistades, comunidad).
- Saborear, reír y disfrutar el camino de la vida.
- Nutrirse saludablemente, tanto física como mentalmente.
- Mover más el cuerpo y menos la mente.
- Descansar, relajarse y dormir bien.

En cada sesión del taller se reflexionó sobre cada una de estas acciones, a través de aportaciones de de personas expertas como Nazareth Castellanos, Mario Alonso Puig, Borja Vilaseca, Nuria Andreu, Mariam Rojas.

Objetivo:

Incorporar a la vida diaria de los participantes prácticas saludables que aumentaron su predisposición a sentirse contentos, a tener tranquilidad de espíritu y a enfrentarse al deterioro producido

por la discapacidad y/o el envejecimiento.

Metodología:

Se empleó una metodología teórica, reflexiva y vivencial. La base de este trabajo será la psicoeducación (teoría), ejercicios experienciales y vivenciales, junto con la reflexión sobre estos.

Se combinará la parte teórica con la práctica de cuatro herramientas:

- **Mindfulness**, para aprender a vivir con atención plena la vida cotidiana en el momento presente, practicando técnicas de meditación sencillas que nos aportan equilibrio y bienestar.
- **Chikung**, para activar la energía y mejorar la salud mediante ejércitos de madera de intensidad que sirven para regular la mente y el cuerpo la respiración.
- **Tapping**, técnica de liberación emocional que combina aspectos de la acupuntura con elementos de la psicología moderna.
- **Taichi**, sistema de ejercicios conscientes y suaves, muy beneficiosos para las personas mayores que armonicen una forma vale colectivo.

Cronología: Del 19 de enero al 22 de marzo, una vez por semana. El resto del año con actividades puntuales.

Día 19 de enero: Inauguramos nuestro taller "El Bienestar se entrena". Estuvimos acompañados por la concejala de Ciudad Saludable y Mayores del Ayuntamiento de Avilés, Ana Suárez.



Día 5 de abril: Realizamos una clase de taichi adaptada para personas con movilidad reducida, en el parque de Las Meanas (Avilés).



TALLER DE MEDITACIÓN GUIADA

Un grupo de socios de DIFAC formado por 6 - 7 personas acudieron a la playa días 11, 15, 16, 18, 22, 23, 26 y 29 de julio; y 2, 5, 7, 8, 12, 19, 21 y 26 de agosto. Aprovecharon las jornadas de playa para dar pequeños paseos y practicar la "meditación guiada".



La meditación es un tipo de medicina complementaria para cuerpo y mente. Durante la meditación, concentras tu atención en algo. Eliminas todos los pensamientos que llenan tu mente y te causan estrés. Este proceso puede mejorar tu bienestar físico y emocional ayudando a aprender a mantenerte centrado y a conservar la paz interior.

Beneficios:

- Mayor autoconocimiento.
- Disminución del estrés y la ansiedad.
- Reducción de la tensión muscular.
- Mejora de la calidad del sueño.

- Incremento de la capacidad atencional, de concentración y memoria.

- Cambio en la percepción del dolor.

Se utilizó transporte público fomentando su autonomía y desenvolvimiento personal favoreciendo así las habilidades sociales.

Día 11 de julio:

Inauguramos nuestra temporada de baños en la playa de Salinas (Castrillón). El Ayuntamiento pone a disposición de personas con movilidad reducida la silla anfibia, anfibuguy, que está situada en la zona del balneario de la playa de Salinas donde también hay un baño adaptado con ducha. Sólo has de contactar con el servicio de Salvamento para utilizarla.

Actualmente la playa de Salinas dispone de baño adaptado con ducha para personas con movilidad reducida, silla anfibia, grúa para hacer la transferencia y una silla manual con las ruedas más anchas para poder desplazarse por la arena mojada. Todo ello facilita el disfrute de la playa a las personas con discapacidad.

TALLER DE MEJORA DE LA MEMORIA

Las capacidades cognitivas del ser humano son como las capacidades físicas: si no se ejercitan pueden menguar. A menudo, cuando se llega a cierta edad, percibimos que nos cuesta más recordar sucesos pasados, memorizar datos, incluso razonar

de forma rápida. La pérdida de memoria supone aislamiento, confusión, dependencia de los otros...y va unida a torpeza en los actos más cotidianos, así como al languidecimiento general de la actividad vital. Si bien es cierto que los años debilitan las habilidades mentales, no lo es menos que quien entrena su mente, quien se ejercita sin rendirse al paso del tiempo, muestra una cabeza despierta y disfruta de la vida en toda su intensidad.

Los beneficiarios fueron socios con dificultades de memoria y socios con interés en incrementarla. Se trató de trabajar la pérdida de memoria durante el proceso de envejecimiento, es decir, se facilitarán a las personas mayores unos instrumentos que favorezcan la utilización de recursos (actividades prácticas de atención, orientación, memoria, razonamiento, lenguaje, y praxias), para compensar dicha pérdida.

Objetivos:

- Estimular las funciones mentales superiores.
- Mantener activos a los usuarios a nivel cognitivo, social, sensorial y funcional.
- Evitar situaciones de aislamiento y pasividad.
- Retrasar el deterioro cognitivo.
- Fomentar las relaciones sociales.
- Minimizar el estrés asociado a la edad y la pérdida de facultades.
- Mejorar la autoestima y el estado de ánimo.

- Mejorar la calidad de vida de los usuarios/as.

Actuaciones:

- Ejercicios de estimulación y mantenimiento cognitivo: de fluidez verbal; de memoria inmediata, remota o memoria a largo plazo
- Memoria y orientación espacial y temporal.
- Entrenamiento en técnicas de memoria para mejorar la codificación, almacenamiento y recuperación de la información.
- Razonamiento.
- Lenguaje y escritura.
- Creatividad.

Los contenidos previstos en la programación sufrieron cambios y modificaciones durante el curso, adaptándose a las características de los beneficiarios.

TALLER DE AUTOESTIMA

La baja Autoestima en las personas con discapacidad influye negativamente en su bienestar emocional y llega a condicionar su desarrollo personal. Por eso, trabajar la autoestima con las personas con discapacidad es clave para ayudarles a respetarse y a quererse tal y como son.

A lo largo de nuestra vida, y en función de nuestras experiencias, desarrollamos una imagen sobre nosotros mismos. Cuando nuestra autoimagen es positiva, vemos nuestro entorno como un espacio seguro con el que podemos interactuar. Cuando nuestra autoimagen es negativa o infravalorada por nosotros mismos,

somos más inseguros a lo que nos rodea, incluso pequeñas acciones diarias, pueden condicionar todos los aspectos de nuestra vida.

Para las personas con discapacidad, este trabajo es doble, ya que, muchas veces, las diferentes circunstancias a las que se enfrentan (experiencias sociales negativas, prejuicios, falta de apoyo, problemas de comunicación y/o expresión) pueden provocar frustración, introversión y aislamiento. Además, muchas personas con discapacidad adoptan y replican estas actitudes como patrones, lo que se traducen en conductas negativas.

En otros casos, las situaciones de dependencia evidencian una vulnerabilidad que puede llevar a una baja autoestima y, como consecuencia, a la aparición de actitudes autodestructivas. Algunas personas con cierto grado de dependencia incluso acaban creyendo que no pueden hacer nada y, por lo tanto, tampoco lo intentan. Esta inactividad, a su vez, les provoca un mayor aislamiento y soledad.

Por otra parte, los complejos (de inferioridad, de miedo...) suelen ser más habituales en las personas con discapacidad. Es cierto que los complejos no son situaciones objetivas, sino sentimientos. Sin embargo, muchas veces pueden hacernos sentir menos útiles y no nos dejan avanzar, menos aún en una sociedad con mucha rivalidad como la nuestra.

Consejos prácticos para desarrollar la autoestima en personas con discapacidad:

- Fomentar las relaciones sociales positivas y la pertenencia a grupos más allá del propio entorno familiar e incitar a la toma de decisiones sobre su propia vida.

- *Autoconocimiento.*

Conocernos tal y como somos, con nuestras virtudes y defectos, nos ayuda a trabajar nuestras fortalezas y a corregir nuestras debilidades. Algunas formas de conseguirlo puede ser a través de actividades culturales, haciendo deporte adaptado, etc.

- *Autoaceptación.*

Cuanto más nos conocemos, mejor nos aceptamos. El proceso no es sencillo, pero, si somos capaces de vernos y aceptarnos tal y como somos, aprenderemos a valorarnos y también a querernos.

- *Potenciar las virtudes.*

Una vez que nos conocemos y aceptamos, somos capaces de detectar más fácilmente nuestros puntos fuertes y centrarnos en ellos para sacarles el máximo provecho.

- *Minimizar los puntos débiles.*

De la misma forma, identificar nuestros defectos nos ayuda a minimizarlos, corregirlos o encontrar alternativas ante problemas del día a día.

NATACIÓN ADAPTADA

La natación adaptada es una actividad acuática que permite la integración, la socialización y el apoyo a las personas con discapacidad.

Beneficios:

- Alivia la presión sobre las articulaciones y los músculos.

- Desarrolla la fuerza muscular.
- Apoya la independencia.
- Mejora la salud mental.
- Favorece las relaciones sociales.

De enero a diciembre:

Participamos en cursillos de natación para personas con diversidad funcional, 3 personas dos días a la semana y dos tres días a la semana, en las piscinas de los polideportivos de La Magdalena y complejo deportivo Avilés.

Ambas piscinas poseen sillas grúa para hacer la transferencia al vaso de la piscina y baños adaptados a personas con movilidad reducida.

JARDINES TERAPÉUTICOS

Los jardines terapéuticos aportan muchos beneficios a personas con discapacidad ya que están pensados para que disfruten de la naturaleza y se relajen. Con ellos se sienten a gusto y también realizan diferentes aprendizajes ya que favorecen la estimulación multisensorial y mejorar su autoestima.

Las personas con discapacidad mientras ofrecen cuidados y atención a las plantas mejoran su auto confianza y seguridad en sus capacidades ya que al ver cómo crecen van asumiendo nuevos retos.

A la hora de preparar los jardines terapéuticos se tienen en cuenta las distintas necesidades de las personas: algunas necesitan se poner plantas aromáticas para

disfrutar de los olores, otras espacios de relajación o de observación; en todo caso esos espacios se adaptaron a sus desafíos y motivaciones pero también a sus limitaciones buscando lograr así los objetivos planteados.

ENCUENTROS DE CONFRATERNIZACIÓN

A lo largo del año los socios participantes en el programa pudieron disfrutar de encuentros de confraternización con voluntarios, profesionales y miembros de la Junta Directiva.

Estos encuentros tenían como objetivo crear espacios donde se fortalecían lazos comunitarios, se compartieron experiencias y se fomentó el apoyo mutuo entre los asistentes.

Posteriormente, se procedió En algunos de ellos se hicieron entrega de diplomas y obsequios a los participantes y voluntarios, compartiendo además meriendas de confraternización.

Recalcamos el apoyo de los voluntarios y colaboradores del programa ya que sin ellos estas actividades no hubieran sido posibles.

Las personas voluntarias son clave para la plena inclusión de las personas con discapacidad. Su papel es importante porque sirven para unirlos con el resto de la sociedad, ya que tienen una relación diferente de la que tiene la familia y también las profesionales de apoyo.

Jornadas de salud "Rehabilitación de enfermos crónicos"

Día 2 de octubre:

Comenzamos nuestras jornadas de salud "Rehabilitación de enfermos crónicos" con la conferencia "Qué pasa después del alta" a cargo de la terapeuta ocupacional Noemi Álvarez, en los salones del complejo hotelero La Serrana.



Tras la presentación de Armando y Miriam, la ponencia estuvo a cargo de la terapeuta ocupacional Noemi Álvarez.



Mercedes Vieites, tesorera de DIFAC dió su testimonio de que le pasó después de tener discapacidad.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lne.es%2Favil%2F2024%2F10%2F03%2Fnoemi-alvarez-terapeuta-ocupacional-paciente>

Día 7 de octubre:

Impartimos nuestra segunda charla "Guía del enfermo crónico cómo ser más autónomo", a cargo de la enfermera Ana Maria Gutiérrez, quien nos dió pequeños apuntes para el día a día de los enfermos crónicos, con sondas vesicales, ostomias, y úlceras por presión, que por un lado facilitan su cuidado, y por otro permiten normalizar la vida cotidiana del enfermo. Al tiempo que informó al público en general de las peculiaridades de los mismos.



Seguidamente Miriam Bravo, secretaria de DIFAC nos explicó cómo se desenvolvía en su día a día con su hemiplejía, haciendo una demostración práctica de como se arregla en su día a día. Nos enseñó a pelar patatas, a vestirse y a atar el zapato con una sola mano.



<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lne.es%2Favil%2F2024%2F10%2F08%2Fenfermera-ana-milagros-gutierrez-imparte->

Día 17 de octubre: Como fin de ciclo de nuestras jornadas de salud, impartimos la charla "Impacto psicológico en las personas con enfermedades crónicas" a cargo de la psicóloga Marisol Delgado Artime.



<https://www.lne.es/.../marisol-delgado-analiza-impacto...>
<https://www.lne.es/.../marisol-delgado-psicologa...>

Día 28 de noviembre:

Asistimos a la charla "Enfermedad celiaca" impartida por el voluntario de caixabank el doctor Rafael Suarez del Villar Acebal, en el centro de mayores de Las Meanas (Avilés).



Esta charla forma parte del programa de DIFAC "Bienestar: vivir desde otra perspectiva" con la colaboración de Fundación La Caixa. Programa cuyo objetivo es promover la salud global de las personas con discapacidad atendiendo sus demandas y necesidades psicológicas y físicas, dotándolas de recursos y herramientas en el proceso de envejecimiento a nivel físico, psicológico y relacional; procurando garantizar una vida sana y promover su bienestar, incorporando a su vida diaria prácticas saludables mejorando así su calidad de vida.



ACTUACIONES VARIAS RELACIONADAS CON LA SALUD

Día 26 de enero:

Impartimos una mesa coloquio a integrantes de la policía nacional de la Comisaria de Avilés.



El objetivo era enseñar el cómo tratar a una persona con discapacidad en caso de movilizaciones, elementos de asistencia a la discapacidad, experiencias personales.



Se contó con la colaboración de trabajadores del SESPA y del departamento de Participación Ciudadana de la Comisaria de Policía de Avilés.



Día 2 de febrero: Asistimos a la conferencia “Las vacunas (también) cosas de mayores y ayudan a una vida activa y sana” impartida por el Dr. Ismael Huerta en los salones del complejo hotelero La Serrana.

Día 7 de febrero: el responsable del programa de Salud del Ayuntamiento de Avilés nos envía los enlaces a los documentos para la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud que habíamos acordado en la reunión de la Mesa Intersectorial de la que formamos parte.

- Infografía implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/docs/Infografia_EPSP.pdf

- Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/home.htm>

- Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/estrategiaSNS/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

- Guía de Acción Comunitaria <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/entornosSaludables/local/estrategia/herramientas/guiaAccionComunitaria.htm>

Día 27 de febrero: Invitados por la consejera de Salud del Principado de Asturias (M^a. Concepción Saavedra), asistimos a

una reunión sobre la reordenación del mapa sanitario, en el salón de actos de la consejería de Hacienda. (Oviedo).

file:///C:/Users/difac/Downloads/20240120_Informe%20reordenaci%C3%B3n%20Mapa%20Sanitario.pdf

Día 4 de abril: Nos sumamos a las actividades organizadas por la concejalía de Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés.

En la antigua plaza del pescado asistimos a la creación de un mapa de activos comunitarios.



A continuación asistimos al parque de Versalles a una actividad intergeneracional con menores que nos enseñaron el uso de los aparatos de ejercicio en los parques.



Día 5 de febrero: Asistimos a las Terceras Jornadas de montaña, y una de las ponentes es nuestra socia Lucía Martínez, símbolo de superación.

Lucía Martínez es una escaladora avilesina que lleva dos años liderando las competiciones de Paraescalada en España, ha sido campeona de la Copa y el Campeonato de España 2022 y 2023 de Paraescalada de la Federación Española de Deportes de Montaña y Escalada (FEDME) en la Categoría AL2 (pierna amputada) femenina, obteniendo la primera posición en las tres pruebas anuales de la Copa y el campeonato de España de Paraescalada.

Día 16 de febrero: Informamos de la publicación en el BOPA: de la Resolución de 12 de febrero de 2024, de la Consejería de Salud, por la que se hace pública la pérdida de efectos de la Resolución de 1 de febrero de 2024, de la Consejería de Salud, por la que se hacen públicas recomendaciones a la población en relación al incremento estacional de infecciones respiratorias agudas en el territorio del Principado de Asturias

https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones?p_p_id=pa_sede_bo_pa_web_portlet_SedeBopaDispositionWeb&p_p_lifecycle=0&pa_sede_bopa_web_portlet_SedeBopaDispositionWeb_mvcRenderCommandName=%2Fdisposition%2Fdetail&p_r_p_dispositionText=

Día 5 de abril: Participamos en una clase de taichi en el parque de Ferrera. Actividad enmarcada en las jornadas de salud organizadas por el ayuntamiento de Avilés.



Día 7 de abril: Participamos en un vídeo elaborado por la concejalía de Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés.

<https://www.facebook.com/share/v/QJkEmyKDq2ekTdFA/>

Día 18 de abril: Asistimos a la conferencia "Podología y Enfermedades Reumáticas" impartida por Daniel Mesa, en el Palacio de Valdecarzana (Avilés). Actividad organizada por el Área de Promoción Social del Ayuntamiento de Avilés.



Día 20 de mayo: Asistimos a la Mesa Redonda bajo el título "Salud sexual y prevención de ITS y VIH ¿Decidimos cuidarnos?", en el Salón de Actos del Centro de Servicios Universitarios (Avilés). En la mesa se abordó la importancia de una adecuada salud sexual para la prevención de las infecciones de transmisión sexual. Se trató de abordar de manera dinámica y atractiva los diversos aspectos para una adecuada salud sexual en la población general y especialmente en personas adultas y jóvenes. La mesa estuvo integrada por:

- Isabel Santos Granda. Enfermera familiar y comunitaria CS Soto del Barco.
- Gabriela Barbón Redondo. Médica de Familia CS Magdalena.

- Jesús Cisneros Andrade. Comité Ciudadano Antisida del Principado de Asturias.

Moderadora: Ana Suárez Guerra, concejala de ciudad saludable.



- Grupos de Población de carácter prioritario: menores de 15-mayores de 50 años.

- Diseño de Plan
 - Identificación y análisis de las políticas de diferentes sectores.

- Planificación de Mapa de Activos comunitarios.

- Grupos de trabajo.

- Colaboración con el servicio de salud.

- Cronograma.

- Situación en Programa Fast Track Cities. Semana de la prueba.

- Ruegos y preguntas.

Día 11 de junio: Asistimos a la charla "Malos tratos en personas mayores" impartida por el subinspector de la policía nacional Fernando del Pozo, en el centro de Mayores de Avilés.



Día 21 de mayo: Asistimos a la reunión de la Mesa Intersectorial de Salud del Municipio de Avilés, en el Salón de Recepciones del Ayuntamiento con el siguiente orden del día:

- Determinantes de salud en el municipio de Avilés 2019-2020 (Pendiente de actualización).

- Presentación a la Mesa del Reglamento de Régimen Interno (Borrador).



Día 27 de junio: Nos reunimos en el Centro de Mayores Las Meanas con diversas entidades de Avilés y la Federación de Mayores de Asturias para estudiar la posibilidad de hacer una asociación de personas mayores en Avilés.

Día 2 de julio: Asistimos en el Complejo Deportivo Avilés a la presentación del acuerdo de la consejería de Derechos Sociales y Bienestar con los ayuntamientos de Avilés, Gijón y Oviedo para instalar un baño público para personas ostomizadas en cada uno de esos ayuntamientos.



Día 3 de julio: Informamos de la publicación en el BOPA del Extracto de la Resolución de 24 de junio de 2024 de la Consejería de Salud, por la que se convocan ayudas a personas diagnosticadas de esclerosis lateral amiotrófica (ELA) en el ámbito territorial del Principado de Asturias durante el ejercicio 2024.

<https://sede.asturias.es/bopa/2024/07/03/2024-05645.pdf>

Día 5 de julio: Informamos de la publicación en el BOPA del Extracto de la Resolución de 24 de

junio de 2024, de la Consejería de Salud, por la que se convocan ayudas a personas diagnosticadas de esclerosis lateral amiotrófica (ELA) en el ámbito territorial del Principado de Asturias durante el ejercicio 2024.

Día 11 de julio: Damos difusión a la información enviada por el Ayuntamiento de Castrillón en relación con la Campaña "Playas sin humo en Castrillón".

Este año se dirigen un poco más al turismo, sin dejar de agradecer a la ciudadanía y especialmente a las personas fumadoras, su colaboración.

<https://experienciasensaluddesdecastrillon.blogspot.com/search?q=playas+sin+humo&max-results=20&by-date=true>

Día 30 de septiembre: Con motivo de la celebración del *Día Mundial Del Corazón*, asistimos a la conferencia "Cuestiones Del Corazón" impartida por la doctora Inés Cristina Möller Bustinza, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).

-Informamos de la publicación en el BOPA del proyecto de decreto por el que se aprueba el Mapa Sanitario del Principado de Asturias.

-Estamos trabajando en la creación de un vídeo nuevo de sensibilización. Difundimos el enlace al video con el que veníamos trabajando. En el no verás sólo nuestras fortalezas sino también nuestras debilidades. Comprobarás como tras un arduo trabajo hemos ido mejorando en la eliminación de barreras.

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FxQTyH4nKOug%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3D_GS5ZzKPuc1HRj

Día 1 de octubre: Asistimos a los actos organizados por el Ayuntamiento de Avilés con motivo de la "Semana de las personas mayores", en la sala multiusos de la Casa de Cultura (Avilés) Día Internacional de las Personas Mayores. Conferencia "Envejecimiento y edadismo" impartida por la coordinadora técnica de la Estrategia y Red CuidAs de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, Teresa Martínez.



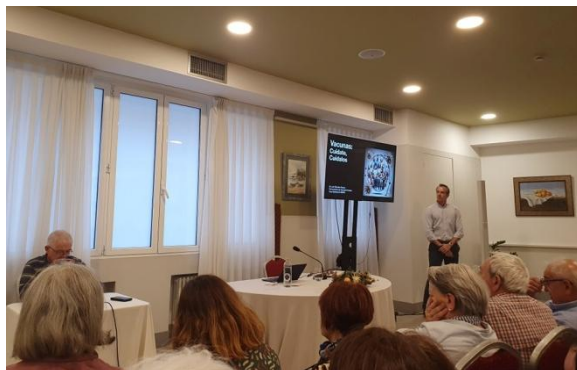
-Damos difusión a la información recibida desde la

Concejalía Delegada especial de
Servicios Sociales y Salud a través
de Educación para la salud del
Ayuntamiento de Castrillón:

- Resultado del taller "MENSAJES SIN" de sensibilización del consumo de alcohol en espacio de ocio con adolescentes.
- Otras noticias de interés de Castrillón:
 - Actividades de Asociaciones de mujeres de Castrillón para 2024-2025
 - Nueva edición del taller de "Parentalidad Positiva"
 - Y en la web del ayto
 - Subvenciones a Asociaciones y entidades sin ánimo de lucro en el ámbito de los servicios sociales sectoriales 2024.
 - Curso operativo de almaces
 - Programa de apoyo a familias con menores a cargo
 - En Astursalud
 - Jornadas autonómicas de la semana europea de la lactancia materna.
 - Campaña de vacunación frente a la gripe y Covid

Día 10 de octubre:

Asistimos a la charla "Vacunas: cuídate, cuídalos" impartida por el doctor Luis Sánchez Álvarez, en los Salones del Complejo hotelero La Serrana.



Día 14 de octubre: A petición de La Dirección de Política y Planificación Sanitaria, informamos de la jornada Polimedicación: Desafíos y Estrategias que se llevará a cabo en el centro municipal integrado del Coto, en Gijón el lunes día 21 de octubre entre las 09:00 y las 13:00h.

Esta jornada tiene como objetivo proporcionar información valiosa tanto para profesionales de la salud como para ciudadanos interesados en comprender mejor este fenómeno y sus implicaciones y crear un espacio de aprendizaje y diálogo entre los asistentes.

Día 21 de octubre: Informamos de dos publicaciones muy interesantes en el BOPA: - Real Decreto 922/2024, de 17 de septiembre, por el que se modifica el Real Decreto 183/2004, de 30 de enero, por el que se regula la tarjeta sanitaria individual.

<https://boe.es/boe/dias/2024/09/18/pdfs/BOE-A-2024-18620.pdf>

Día 29 de noviembre: Asistimos a la conferencia "Ley ELA: Cuidados en todas las políticas. Crónica de una ley necesaria", en el palacio de Valdecarzana (Avilés).

Intervinieron José Luis Capitán, persona afectada por la enfermedad; Rafael Cofiño, portavoz de la Comisión de Sanidad; y Ma. José Álvarez, presidenta de la asociación ELA Principado.

Día 26 de diciembre: Informamos de la publicación en el BOPA de la Resolución de 29 de noviembre de 2024, del Servicio de Salud del Principado de Asturias, por la que se autoriza y dispone el gasto y se reconoce la obligación para la devolución de aquellas aportaciones realizadas por adquisición de productos farmacéuticos entre el 1 de julio y el 30 de septiembre de 2024 que superen los límites máximos establecidos legalmente.

Día 2 de septiembre: Informamos de la publicación del BOPA de la Resolución de 21 de agosto de 2024, del Servicio de Salud del Principado de Asturias, por la que se autoriza y dispone el gasto y se reconoce la obligación para la devolución de aquellas aportaciones realizadas por adquisición de productos farmacéuticos entre el 1 de abril y el 30 de junio de 2024 que superen los límites máximos establecidos legalmente.

Día 26 de noviembre: Asistimos a una charla sobre "Prevención de caídas", en el Centro Sociocultural de Llaranes.

PROGRAMA DE APOYO INTEGRAL A LA MUJER CON DISCAPACIDAD

Fundamentación:

La situación social y laboral de las mujeres con discapacidad refleja una realidad en la que sus derechos fundamentales se ven quebrantados, y es que, de todas las mujeres y niñas con

discapacidad, casi el 60 % reconoce haber vivido algún tipo de discriminación por el mero hecho de tener discapacidad, y que, a mayor grado de la misma, mayor discriminación.

El estigma de la discapacidad provoca soledad y aislamiento, sumado a la inadecuación de los servicios públicos para la mujer con diversidad funcional, hacen que sufra una doble discriminación. El sentimiento de baja capacidad para enfrentarse a la vida en solitario y la carencia de autonomía y dependencia de otras personas hace que baje su autoestima, y por tanto la incorporación a la vida social.

Por otro lado, la mujer con diversidad funcional forma parte de un grupo vulnerable ya que en ella se junta la variable discriminatoria del hecho de ser mujer con la de ser una persona discapacitada. Es un tipo de discapacidad que afecta a todos los ámbitos de su vida y le genera una discriminación interseccional que la pone en riesgo de vulnerabilidad próxima a la exclusión social. De ahí surge la necesidad de capacitar a las mujeres con discapacidad de las herramientas básicas que les permitan mejorar su autoestima y facilitar su inclusión social.

Es por ello por lo que la Vocalía de la mujer de DIFAC quiere dar visibilidad a las mujeres y niñas con diversidad funcional, incluyendo el enfoque de género y trabajar también en torno a la prevención y detección de situaciones de desigualdad y violencia de sus socias, tratando de crear un espacio para el

empoderamiento de estas; para ello se trabaja la formación en igualdad, género, violencia, autoestima, autodefensa y relaciones sexuales y afectivas.

Objetivos:

Objetivos generales del proyecto:

- Incorporar la perspectiva de género en la intervención por parte de los servicios públicos, trabajando el empoderamiento de las mujeres con diversidad funcional.
- Garantizar la vida independiente y autónoma de las mujeres y niñas con diversidad funcional.
- Fomentar la participación social de todas las mujeres con discapacidad.
- Sensibilizar a la población en general de cualquier forma de discriminación o violencia hacia las mujeres y niñas con discapacidad.

Objetivos específicos del proyecto:

- Reconocer la especial vulnerabilidad de las mujeres y niñas con diversidad funcional.
- Velar por el cumplimiento de todos los derechos fundamentales recogidos en la Declaración Universal de Derechos Humanos.
- Hacer efectiva una educación inclusiva y adaptada.
- Promover una imagen que se ajuste a la realidad, de forma positiva, de las niñas y mujeres con discapacidad que pueda favorecer la inclusión social del

colectivo en todos los aspectos de la vida.

Descripción de las actividades a desarrollar:

- La atención directa y especializada se propiciará en la sede social de DIFAC por personal cualificado.

- Asesoramiento psicológico, jurídico y fiscal. Contar con personas profesionales de confianza para poder desarrollar las expectativas que tenemos.

- Servicio de apoyo domiciliario a personas con discapacidad, instalación de aplicaciones, configuración de móviles, tablets y ordenadores, mediante el cual socios de DIFAC pueden tener en su domicilio a personal cualificado que les ayudó en el acceso a las nuevas tecnologías facilitando así su inclusión social.

- Talleres grupales

- Autonomía y control de la propia vida

- Mindfulness

- Imagen corporal y autoestima

- Micromachismos

- Intercambio de experiencias y roles

- Charlas informativas sobre derechos, protección policial y empleo.

- Realización de actividades, exposiciones, jornadas y programas a favor de la mujer.

- Participación en manifestaciones y actos reivindicativos para fomentar y mantener un sistema basado en la igualdad de trato y de oportunidades.

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. Participa activamente tanto en los Consejos como en las actividades realizadas por estos.

Beneficiarios/as:

Mujeres asociadas a DIFAC.

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

Cronograma:

Este programa se inicia 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.

En 2023 se ha trabajado activamente con niñas y adolescentes de Avilés, Castrillón y 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 prevé continuar con este tipo de encuentros con niñas y adolescentes de Avilés, Castrillón e Illas. Se han compartido vivencias y experiencias comunes

relacionadas con la violencia de género.

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

- Atención directa y especializada por personal cualificado. Asesoramiento psicológico, jurídico y fiscal. No sólo se usó la sede social de DIFAC sino también el despacho del abogado y la asesora fiscal para aquellas personas que lo prefirieron.

- Diariamente la trabajadora mira el BOPA y el BOE, y tres días a la semana el portal de salud del Principado de Asturias (astursalud). Asimismo está en contacto con las Casas de las Mujeres de Avilés y Castrillón, y con Igualdad de Corvera e Illas, informándose de talleres, exposiciones y demás. Esa información es difundida en redes sociales, grupos de whatsapp y facilitada tanto presencial como telefónicamente a todas aquellas mujeres que no pueden acceder a ella por esos medios; facilitándoles copia de la información. cabe destacar la buena acogida que hubo en el uso de "mi astursalud" como forma de acceder al servicio de salud del Principado de Asturias.

La asociación dispuso también de un servicio de apoyo domiciliario a mujeres y hombres con discapacidad, instalación de aplicaciones, configuración de móviles, tablets y ordenadores, mediante el cual socios de DIFAC pudieron tener en su domicilio a personal cualificado que les ayudó en el acceso a las nuevas

tecnologías, vitales ellas para su desenvolvimiento en la vida diaria (facilitar el acceso a la información necesaria sobre los servicios municipales, solicitar cita previa para medicina de familia, consultar citas pendientes,..), facilitando así su inclusión social.

A lo largo del año se informó no sólo a las socias de DIFAC sino a cualquier mujer que acudiese a nuestra sede social y/o accediese a nuestras redes sociales de temas variados relacionados con la mujer, discapacidad, salud y envejecimiento. Se trabajó:

- Imagen corporal y autoestima.
- Alimentación y nutrición.
- Aptitud física y ejercicio.
- Intercambio de experiencias y roles.
- Mindfulness.
- Escuela Asturiana de Cuidados.
- Centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

Se trabajó activamente en los Consejos de la Mujer de Avilés, Castrillón y Corvera; y con Igualdad de Illas.

- Se realizaron actividades, vídeos divulgativos, exposiciones ("Eres la huella infinita de una vida empoderada") y programas a favor de la mujer.

- Se celebró la "Jornada de mujer, envejecimiento y discapacidad"

- Se participó en manifestaciones y actos reivindicativos para fomentar y mantener un sistema basado en la

igualdad de trato y de oportunidades.

- Se asistió a charlas informativas sobre derechos y protección policial.

- Realización de actividades, exposiciones, jornadas y programas enfocados al envejecimiento y la discapacidad.

Taller De Empoderamiento de La Mujer Con Discapacidad

Fundamentación:

Según el Informe sobre Discapacidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2011): "Las mujeres con discapacidad viven en una situación de subordinación e inferioridad en todas las partes del mundo". Si a ello sumamos su vulnerabilidad por las diferentes situaciones de discriminación y violencia que sufren, se hace evidente que las mujeres con discapacidad que se encuentran en esta situación necesitan un apoyo para vencer ese miedo y conseguir una alta autoestima.

Entre los factores que influyen en su mayor vulnerabilidad, hay que destacar: los estereotipos existentes relativos a las situaciones de dependencia e incapacidad de las mujeres, su aislamiento y exclusión de la sociedad, la dependencia que tienen de otras personas con las que normalmente conviven, o la creencia de que no pueden presentar una denuncia. Además, cuentan con escaso apoyo y asesoramiento, y la ausencia de

datos dificulta la profundización en este ámbito.

Las mujeres con discapacidad que han sido víctimas de discriminación o violencia en algún momento de su vida tienen una autoestima muy baja. Por ello, el primer paso para superar esa situación es trabajar con ellas para descubrir y potenciar las capacidades y recursos propios, empoderando a la mujer y favoreciendo de este modo el enriquecimiento personal, así como el aprendizaje de técnicas para afrontar conflictos y relaciones desiguales. Por ello, a través de este proyecto se atienden las necesidades de mujeres con discapacidad con baja autoestima por haber sufrido discriminación o violencia. La importancia de atender esta necesidad radica en el hecho de que, habiendo pasado la situación de violencia o discriminación en el tiempo, ésta no ha sido superada por la mujer, lo cual la lleva a estar decaída o sentirse deprimida y con miedo, siendo necesario su empoderamiento.

En este sentido, a través de la implementación de diferentes talleres, se va a conseguir su empoderamiento.

OBJETIVOS:

Objetivo general:

Empoderar a las mujeres con discapacidad que han sido víctimas de discriminación o violencia en algún momento de sus vidas.

Objetivos específicos:

- Elevar la autoestima.
- Conseguir la recuperación.
- Fomentar la autonomía.

- Dar a conocer los diferentes canales de denuncia.
- Conseguir la participación social como espacio de desarrollo.
- Potenciar la participación activa.
- Sensibilizar y concienciar a la sociedad.

Para conseguir estos objetivos, la Vocalía de la Mujer de DIFAC trabajará con las mujeres que componen el grupo de manera individual y grupal. Lo que se pretende es conseguir la recuperación parcial o total de la mujer

Se espera que las mujeres mejoren el conocimiento de sí mismas, superen sus miedos, consigan una mejor autonomía e independencia que les permita controlar sus propias mirando hacia delante y sintiendo que no son inferiores (ni por ser mujer, ni por tener una discapacidad, ni por haber sufrido discriminación y violencia).

ACTUACIONES:

- Conocimiento de la autoestima y autoconcepto en la mujer con discapacidad.
- Trazando un plan para mejorar la vida de la mujer con discapacidad.
- Autoconcepto en mujeres con discapacidad: identificar las creencias limitantes, conocer nuestros puntos fuertes, identificar nuestra motivación..
- Concepto de motivación o Teorías motivacionales.
- Aproximación a la inteligencia emocional en la mujer con discapacidad: las emociones, elementos de la inteligencia emocional, autoconocimiento o autocontrol...
- Implementación de habilidades de comunicación en la mujer con discapacidad: claves

para el diseño y preparación de una presentación en público, uso de herramientas y técnicas de prevención de violencia hacia las mujeres con discapacidad, identificar el Maltrato en el entorno de la discapacidad. Habilidades de gestión, personales y sociales 5- Puesta en valor de la utilización de técnicas que favorezcan la motivación y el control de las emociones en las mujeres con discapacidad.

METODOLOGÍA:

El proyecto se va a desarrollar con un grupo reducido de mujeres con discapacidad que tienen baja autoestima por haber sufrido discriminación y /o violencia. Se contará entre diverso personal cualificado con la mediación del psicólogo de DIFAC que se encargará de impulsar los procesos de cambio en cada una de ellas a través de una metodología activo-participativa. Para fomentar la participación dentro del grupo, el profesional se encargará de desarrollar dinámicas dirigidas en las que se conseguirán los objetivos y resultados esperados.

Entre las dinámicas que se van a desarrollar, cabe destacar el intercambio de experiencias y roles, así como actividades de comunicación verbal y no verbal, autoestima, autoconcepto e imagen corporal.

Para empoderar a este grupo de mujeres, las estrategias de comunicación que se realizarán son: tanto entrevistas personales, como trabajo en grupo semanal para fomentar el intercambio de experiencias e intercambio de roles y, mejorar de este modo, el refuerzo de la autoestima.

ACTUACIONES VARIAS:

Día 12 de enero: Con motivo de la exposición "Cometas Enjauladas", asistimos en la Casa de las Mujeres (Avilés), al acto de homenaje y recuerdo hacia la autora de las imágenes: la fotógrafa Laura Cortiñas, fallecida en 2016.

En el acto participaron los artistas Alba Gil, Zarzamora y Ricardo Álvarez. Además, la activista feminista, escritora y periodista Itziar Ziga conversó con Mónica Bernabé sobre su libro "Crónica de un fracaso: Afganistán, la retirada".

Día 17 de enero: Asistimos a la reunión del Consejo de la Mujer de Avilés, en el salón de plenos del Ayuntamiento.

Entre otros temas, se trataron:

- Información y balance de las actividades del Centro Asesor de la Mujer.
- Información y balance de las actividades realizadas por el Servicio de Igualdad desde el último Consejo.
- Preparación de actividades del 8M.

Día 22 de enero: Asistimos a la reunión del Consejo de la Mujer de Castrillón, en la Casa de Encuentro de las Mujeres (Piedras Blancas).

Día 2 de febrero: Asistimos a la reunión del Consejo Local de la Mujer del Ayuntamiento de Corvera, en el salón de actos de Centro Tomás y Valiente, con el siguiente:

Orden del día

1. Lectura y aprobación del acta de la sesión ordinaria del consejo local de la mujer celebrado el 17/10/2023.

2. Lectura y aprobación del acta de la sesión extraordinaria del consejo local de la mujer celebrada el 31/10/2023.

3. Propuesta de programación del 8 M y preguntas.

Día 7 de febrero: Asistimos a la reunión en la Casa de las Mujeres de Avilés a preparar el manifiesto para el 8 M.

Día 5 de febrero: Informamos de las actuaciones organizadas en materia de Igualdad por Castrillón.

Entre otras, destacamos:

1) Programa REDES DE ENCUENTRO, con el objetivo de seguir creando espacios para mejorar el bienestar individual y grupal y fomentar las redes informales de apoyo entre las mujeres (ver noticia completa en el blog).

- Taller de expresión corporal "Conexión cuerpo y mente"

- Charlas con psicóloga

2) Con motivo del 11F:

- exposición "CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN FEMENINO", que nos cede el Parque Científico y Tecnológico – Avilés Isla de la Innovación y Centro de Empresas La Curtidora, en la Casa de Encuentro del 07 al 27 de febrero.

- taller intergeneracional de Carnaval "¿DE QUÉ CIENTÍFICA VOY?" el lunes 12 de febrero por la mañana en la Casa de Encuentro.

3) Cursos gratuitos de la Exposición de fotografía en el Valey "SIN CERRADURAS II".

Día 14 de febrero:

Asistimos a la convocatoria extraordinaria del pleno extraordinario del Consejo de Mujer del Ayuntamiento de Corvera, con el siguiente

Orden del Día

1. Debate/Votación de las enmiendas al manifiesto del 8 M de 2024. Aprobación definitiva.

Día 19 de febrero:

Asistimos a la convocatoria extraordinaria del pleno extraordinario del Consejo de Mujer del Ayuntamiento de Castrillón, con el siguiente

Orden del Día

1. Redacción del Manifiesto del 8 de Marzo de 2024 "Día Internacional de las Mujeres", y votación del mismo si procede.
2. Debate y aprobación si procede, de la programación final de actividades de marzo, en torno al 8M.

Día 4 de marzo: Con ocasión de la celebración del 8 M participamos en el taller de bolsas organizado por la concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Castrillón. Disfrutamos de una tarde de encuentro en la Casa de las Mujeres.



Día 7 de marzo: Asistimos al evento "Siderúrgicas" en la Residencia la Granda (Gozón).



El Ayuntamiento de Avilés puso transporte adaptado.



-Asistimos a un taller de Primeros Auxilios organizado por la Asamblea de Cruz Roja de Avilés.



- Participamos en la lectura del manifiesto del 8 M en el ayuntamiento de Castrillón.



Día 8 de marzo: Con motivo de la celebración del Día Internacional de la mujer presentamos un adelanto de nuestra exposición de fotografía "Y... soy mujer como tú" en los actos organizados por el ayuntamiento de Avilés, en la plaza de España.



- Nos unimos a la manifestación del 8M en Langreo. Pudimos asistir gracias a que el ayuntamiento de Avilés puso transporte adaptado.





igualdad organizada por el Ayuntamiento de Avilés.



Día 13 de marzo:

Inauguramos nuestra exposición fotográfica "Y... soy mujer como tú", en la Factoría Cultural de Avilés.

En Difac, dentro de nuestra Vocalía de la Mujer, hemos decidido dedicar este año 2024 al Empoderamiento de las mujeres con discapacidad.

La discapacidad no nos representa ni nos define, sólo es una circunstancia más en el bagaje de nuestra vida, nosotras tenemos las mismas inquietudes, las mismas ganas de superación, de

<https://www.elcomercio.es/.../directo-dia-mujer-asturias...>
<https://www.lne.es/.../feminismo-fuerte-cuencas-golpe...>
<https://www.lavozdeasturias.es/.../0003170992526345717246...>

Día 9 de marzo:
 Participamos en la marcha por la

sentirnos bien con nosotras mismas, que se valoren nuestras capacidades, habilidades y aptitudes.

Por ello, en nuestra exposición fotográfica para el 8M, mostraremos a las mujeres de nuestra asociación con actitud de sentirse orgullosas de sí mismas, que tenemos elegancia, y queremos salir de los estereotipos y los tópicos, que nos gusta cuidarnos, queremos romper los prejuicios y las etiquetas sociales, queremos que se nos vea más allá de nuestras circunstancias externas, puesto que somos muy válidas.

Esta exposición fotográfica pretende abrir una mirada hacia aquello que no tenemos que demostrar, hacia lo que somos, lo que hacemos día a día superando dificultades, igual que todas las demás mujeres, y ante todo, que somos personas como todas las demás, una mirada que no juzgue, ni busque justificación, una mirada natural como nosotras sabemos serlo. Esta es nuestra forma de exigir que se cumplan nuestros derechos como ciudadanas que somos.

“Tengo discapacidad y soy mujer como tú”, es el título de esta exposición, que pretende hacer patente el poder femenino, toda la superación que hemos vivido las mujeres desde el principio de nuestra existencia, biológica, física y psicológicamente, que sabemos entender las emociones humanas, y que hemos aportado una gran energía para lograr un mundo más igualitario, tarea que continuamos año tras año, visualizándola en este día señalado, como resumen

anual de nuestra labor de concienciación hacia una verdadera igualdad en todos los ámbitos de la vida.



Estuvimos acompañados por las concejales de Igualdad y Cultura de Avilés, y, las 20 mujeres socias participantes.



A las 17:00 horas se activó un vídeo elaborado con las fotos de la exposición.

<https://youtu.be/28aivl83Tco>

Este vídeo se vió en bucle en la pantalla exterior de la Factoría Cultural de Avilés.

<https://www.elcomercio.es/.../difac-inaugura-factoria...>

<https://www.lne.es/.../mujer-discapacidad-factoria...>

- Asistimos a la Representación de "No más besos", Stop Kiss de Diana Son. Dirigida por Óscar Olmeda, en el teatro Palacio Valdés. Con Lara Dilbidos y Miriam Vázquez. 'Stop Kiss' (No más besos) habla de la soledad, de la tolerancia y de la identidad sexual. Comienza como un cuadro de soledad. De aquella soledad que viven los seres humanos en las grandes ciudades pese a estar rodeados constantemente.



Día 3 de abril: Asistimos a la presentación de "Steam Héroes", en la Casa de Mujeres Avilés.

Día 5 de abril: Informamos de talleres para mujeres empadronadas en el municipio de Avilés, organizados por la concejalía de Igualdad.

https://scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/t39.30808-6/436302530_923198699808417_8575769614924098804_n.jpg?stp=dst-jpg_p403x403&nc_cat=101&ccb=1

Día 15 de abril: Asistimos a la conferencia "Menopausia y salud cardiovascular" impartida por la Dra. Elena López Viesca, en los Salones del Hotel la Serrana (Avilés).



Día 24 de mayo: Asistimos al "4º encuentro mujeres inspiradoras" organizado por la concejalía de Igualdad de Avilés. Participaron la doctora Julia García y la actriz Natalia Cooper.



Día 19 de junio: Asistimos a la inauguración de la exposición "Mujeres artistas en la Colección Pérez Simón", en la sala de exposiciones de la Casa municipal de Cultura de Avilés.



Día 11 de julio: Asistimos en la Casa de las Mujeres a la presentación del poemario "Colmillos de leche" de Paula Maseda. Colmillos de Leche es una obra poética que explora las relaciones interpersonales en la época de la "hook-up culture". Es un estudio, a través de la poesía, de las diferentes dinámicas que se dan a raíz de sentimientos como el enamoramiento, el desamor o la obsesión romántica.



Día 15 de julio: Informamos a nuestros socios de temas de interés:
-El Servicio municipal de Igualdad del Ayuntamiento de Avilés nos informa que con motivo del trágico balance que la violencia de género ha dejado en nuestro país este fin de semana, y como muestra de

apoyo y solidaridad con las familias de las fallecidas, se convoca, a propuesta de la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), un minuto de silencio hoy, lunes 15 de julio de 2024, a las 12.00 horas. Nos informa de que esta semana comienza el festival Celsius 232 en Avilés. En la Casa de las Mujeres tendremos encuentros con escritoras.

- El Ayuntamiento de Castrillón nos informa de que la playa parece un elemento fundamental en verano y no es necesario que haga sol para visitarla, respirar hondo y desconectar, disfrutar.

Por eso os animamos a visitar las playas en Castrillón, en todas ellas está recomendado no fumar y año tras año, realizamos una campaña de sensibilización.

Este año se dirigen un poco más al turismo, sin dejar de agradecer a la ciudadanía y especialmente a las personas fumadoras, su colaboración.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fexperienciasensaluddesdecastrillon.blogspot.com>

Día 11 de septiembre:

Informamos a nuestras socias de los talleres ofertados por la Concejalía de Igualdad del Ayuntamiento de Avilés para mujeres empadronadas en el municipio, que se impartirán desde octubre a diciembre de manera presencial en la Casa de las Mujeres. En esta edición la temática abarca contenidos de oratoria, desarrollo emocional, fortalecimiento personal y manejo de aplicaciones con el móvil. Los

dos talleres de salud se llevarán a cabo con la colaboración de la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria, Consejería de Salud del Principado de Asturias. También se ha previsto un taller sobre la situación de los Derechos Humanos de las mujeres en Palestina con la colaboración de la Asamblea de Cooperación por la Paz (ACPP).

Día 13 de septiembre: Participamos como jurado del concurso de Carteles y Fotos del 8M para 2025, organizado por el Ayuntamiento de Avilés.

Día 23 de septiembre: Reunión del Consejo de la Mujer de Castrillón en Piedras Blancas. Al ser hoy es el Día Internacional Contra la Explotación Sexual y la trata de Mujeres y Niñas, informamos de la campaña realizada desde APRAMP para poner foco a una realidad presente en nuestra sociedad, una realidad que esclaviza y explota a miles de mujeres y niñas.

Día 25 de septiembre: Informamos de la puesta en marcha desde COCEMFE Asturias de un Programa de Prevención de la Violencia en La Mujer Con Discapacidad en el Municipio de Gijón, subvencionado por el Servicio de Políticas de Igualdad del Ayuntamiento de Gijón con el objetivo de Fomentar la Autonomía Personal de las Mujeres con Discapacidad a fin de fortalecer su identidad positiva así como reconocer y canalizar posibles situaciones de violencia

Se trata de un Programa de Atención en el que se desarrollará Asesoramiento Grupal así como Atención Individualizada en aquellos casos en los que sea detectada una situación de especial vulnerabilidad .

Día 14 de octubre: Informamos de las jornadas sobre Mujer y Salud, organizadas por la concejalía de Igualdad de Avilés para cuatro viernes a lo largo de los meses de noviembre (los días 8, 15 y 29) y diciembre (el día 13) tendrá lugar el primer ciclo "Salud y Mujer" organizado por la concejalía de Igualdad.

Día 24 de octubre: La Concejalía de Igualdad de Avilés comenzó en septiembre una nueva edición del ciclo Cineforum: La mirada violeta, se han seleccionada 4 películas: La favorita (2018), Criadas y Señoras (2011), The Glorias (2020) y Barbie (2023) que nos permite analizar los roles y estereotipos de género de los personajes femeninos. Un ciclo gratuito (con entrada libre hasta completar aforo) que tuvo lugar en la sala polivalente de la Casa de Cultura. Fuimos a ver "La Favorita" y "Criadas y Señoras".

Día 23 de noviembre: Nos sumamos a los actos organizados con motivo de la celebración del "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres" en la Comarca de Avilés.



El Ayuntamiento de Avilés puso a disposición un autobús adaptado para la 15ª Marcha Comarcal contra la Violencia de Género. La Marcha está organizada por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera, Gozón e Illas y se realizó en Luanco (Gozón).

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.lne.es%2Favil>

[es%2F2024%2F11%2F24%2Fluanc-o-tine-morado-vivio-marcha](#)

Día 25 de noviembre: Nos sumamos a la manifestación del 25 N en Oviedo. El ayuntamiento de Avilés dispuso de autobús adaptado para personas con movilidad reducida. El Ayuntamiento de Avilés puso a disposición un autobús adaptado.



Día 17 de diciembre:

Celebramos nuestra jornada "inVISIBILIDAD de la mujer con discapacidad", en la Casa de las Mujeres de Avilés.



La vocalía de la mujer de DIFAC invita a los medios de comunicación a dar más representatividad a las mujeres con discapacidad en publicidad; así como a las mujeres profesionales del periodismo y televisión que con su discapacidad desempeñan estos cargos. No queremos que tengan que mostrar constantemente sus capacidades simplemente necesitan normalizar su situación.



Tras la apertura de la jornada a cargo de Lucía

Fernández, concejala de igualdad del Ayuntamiento de Avilés.



Tras la presentación tuvimos la charla "La mujer con discapacidad en los medios de comunicación, a cargo de Marisol Delgado.

A continuación se abrió un debate con la escritora y periodista Amanda Granda.



Esta actividad se llevó a cabo gracias a la colaboración de la concejalía de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

Se dio a todos los asistentes un dossier con material (tote bag, agenda y díptico de la jornada).

Valoración:

Normalmente desde los servicios sanitarios no se contempla la discapacidad como un proceso degenerativo, con la necesidad de una rehabilitación continuada para frenar el deterioro que provoca el paso de los años. Menos se tiene en cuenta la problemática específica de la mujer con discapacidad, menopausia, artritis, reuma, osteoporosis, que limitan su movilidad y provocan un impacto psicológico al verse mermada la actividad en el hogar y en la vida social que una mujer lleva a cabo aunque sea usuaria de silla de ruedas. Por ello desde la asociación y con este programa intentamos cubrir esta necesidad

La participación de las mujeres con discapacidad en proceso de envejecimiento y las personas mayores contribuye claramente a fortalecer la cohesión social y a mejorar la calidad de vida de toda la ciudadanía.

DIFAC actualmente forma parte de los Consejos de la Mujer de Avilés, Castrillón y Corvera, e Igualdad de Illas, trabajando activamente en ello.

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.**

Con este proyecto **“Mejora de la calidad de vida de la mujer con discapacidad”** intentamos garantizar la vida independiente y autónoma de las mujeres y niñas con diversidad funcional; y mejoramos la calidad de vida de las mujeres con discapacidad en proceso de envejecimiento, con el fin de proporcionándoles el apoyo y las herramientas necesarias para que puedan continuar desarrollándose como personas, promoviendo así un envejecimiento activo que les permita el disfrute de una vida plena.

- Consecución de los objetivos previstos.
- Buena incidencia del proyecto en las personas participantes, tanto a nivel individual como familiar.

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 mostraron las necesidades y potencialidades de las personas con discapacidad. 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, Corvera de Asturias e Illas.

Se realizó "Avilés hacia la inclusión", "15º Día de la Accesibilidad en Castrillón" y "Tercer Día de la Accesibilidad en Corvera" y "2º Día Explorando Illas", 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 los 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.

Día 31 de enero:

Asistimos a 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 creación de plaza de aparcamiento para personas con movilidad reducida en calle Mar Jónico nº 4. ofi/61/2023

- 3.- Ruegos y preguntas

Día 18 de marzo: 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:

- 1º.- Aprobación, si procede, del acta de la sesión anterior de fecha 3 de

noviembre de 2023.

- 2º.- Asuntos varios.

- 3º.- Ruegos y Preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- Situación actual del Bono gratuito para usuarios del bus en silla de ruedas, presentado en la anterior reunión.

- Situación actual de las baldosas sueltas presentadas en la anterior reunión. Concretamente nos hablaron de la parte de atrás del Valey y por esa zona. Paseo de Piedras Blancas a Salinas por la carretera general.

- Cursillos de natación adaptados, presentado en la anterior reunión ¿Se estudió la posibilidad de hacerlos?

Zona de baños en la playa de Salinas. Estamos pendientes de reunirnos con el Coordinador de Salvamento. Ya se planteó en anteriores reuniones pero insistimos en ello de cara a la temporada estival.

Respecto a la partida específica para eliminación de barreras, DIFAC presentó el 28 de diciembre de 2023 la siguiente relación:

PIEDRAS BLANCAS

Adaptación de pasos de peatones en: Calle la Estación, Calle los Romeros, Calle Los Laureles y Rotonda de la gasolinera de Piedras Blancas.

Quitar bordillo donde los aparcamientos de la piscina de Piedras Blancas frente de la entrada principal.

SALINAS

Adaptación de pasos de peatones en: Calle Luis Treillard final de acera frente al balneario y Calle Villalaín (falta una parte).

Día 8 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 informe relativo a solicitud de creación de nueva plaza de movilidad reducida entre los números 1, 8 y 10 de la calle el montico
3. Ruegos y preguntas

Entre otras propuestas, DIFAC planteó temas pendientes en

eliminación de barreras en pasos peatonales.

Día 22 de mayo: Asistimos a la reunión del Grupo de trabajo municipal en materia de eliminación de Barreras de Avilés, en el palacio de Valdecarzana con el siguiente orden del día

- 1.- Nueva etapa del Grupo de Trabajo sobre eliminación de barreras en la ciudad.
- 2.- Peticiones priorizadas desde los Consejos de zona en materia de eliminación de barreras en los últimos años.
- 3.- Informe - situación de las últimas actuaciones en materia de eliminación de barreras en la ciudad
- 4.- Información del Servicio Municipal de Turismo
- 5.- Propuestas de las entidades participantes
- 6.- Ruegos y preguntas

Llevamos diferentes temas de interés asociativo, destacando la importancia de un funcionamiento periódico del Grupo de trabajo.

Día 31 de julio: 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 del acuerdo de la jgl de fecha 4 de julio sobre adjudicar las obras de eliminación de barreras arquitectónicas en accesos a 10 plazas p.m.r. en Cancienes - c/c/2024/102

3. Ruegos y preguntas

Día 27 de noviembre: Asistimos a 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 expediente en tramitación para la contratación cyc/2024/177 relativo a creación de pasos de peatones inteligentes
3. Dación de cuenta resumen de actuaciones a ejecutar en el ejercicio 2025 relativas a eliminación de barreras arquitectónicas, sonoras y visuales para el año 2025

4. Ruegos y preguntas

Entre otros temas planteamos los siguientes:

- Arreglo de pasos de peatones: C/ El Roble frente de la escuela de 0 a 3, bar Migoya, bar Trancazu, calle Alejandro Casona, etc.
- La fuente donde la pista de atletismo de Los Campos.
- Situación de la acera detrás de Carrefour.
- Subida al Llar.
- Carga de coches eléctricos, adaptarlas.

ACTUACIONES VARIAS

Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

Día 24 de enero: Colaboramos en el vídeo realizado por el ayuntamiento Colaboramos en el vídeo realizado por el

Ayuntamiento de Avilés para FITUR.

<https://youtu.be/Zsh4GBDWCFM?si=HTgckDcX974jOUfg>

-Nuestro arquitecto Federico Sáez nos informa de un tema del cual hacemos difusión.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.dparquitectura.es%2Fnoticias%2F20240120%2FEl-Ministerio-de-Vivienda-y-Agenda-Urbana>

Día 9 de febrero: Nuestro arquitecto Federico Sáez nos informa de un tema del cual hacemos difusión: señalar la distancia de 400 m como límite de trayectos habituales. Te proponemos una cosa, mide (con una aplicación en el móvil o reloj) distancia de tus recorridos habituales. Eso permitiría trazar itinerarios y, de paso, hacer una pequeña publicación. Sería interesante conocer esas distancias, nos ilustraría sobre lo que entendemos como cerca y lejos.

Día 20 de febrero: Remitimos escrito a la atención del concejal delegado de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (Pelayo García) referente a una serie de deficiencias en el Centro de Mayores de Las Meanas (Avilés).

Entre ellas, destacamos las siguientes:

- Necesidad de baño adaptado para personas con movilidad reducida.

- Acceso único, es discriminatorio el actual. Has de

decir a alguien que avise a la conserje para que te vaya a abrir por la otra puerta.

- Acceso al escenario del salón de actos.

Consideramos que al tratarse este un centro donde las personas mayores, y por ende con movilidad reducida, hacen diversas actividades, es de vital importancia que tengan las instalaciones convenientemente adaptadas para que puedan realizar dichas actividades con normalidad.

Día 21 de febrero:

Remitimos escrito a la atención del concejal delegado de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (Pelayo García) informándole que recientemente nos hemos reunido con el director del IES Nº 5 debido a un problema de eliminación de barreras en el centro, del cual te informaremos más adelante. A raíz de esta reunión surgió la necesidad de señalar una plaza de estacionamiento reservado a la entrada del centro (adjuntamos fotografía).

Asimismo le comunicamos que queda pendiente de señalar otra plaza de estacionamiento reservado en la calle Del Fuero de Avilés, el mejor lugar es al lado de los contenedores.

Día 26 de febrero:

Informamos de la publicación en el BOE:

- Ley 2/2024, de 6 de febrero, de modificación de la Ley 21/2000, sobre los derechos de información concernientes a la salud y la

autonomía del paciente, y la documentación clínica.

https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fboe.es%2Fdiario_boe%2Ftxt.php%3Fid%3DBOE-A-2024

Día 15 de abril: Nos reunimos en nuestra sede social con el concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Avilés para tratar diferentes temas de interés asociativo.

Entre otros destacó un tema planteado ya hace tiempo al Ayuntamiento, la necesidad de realizar unos itinerarios accesibles que conecten el centro de la ciudad (Ayuntamiento) con la periferia.

Se proponen:

Ayuntamiento - La Carriona Miranda

Ayuntamiento - Villalegre

Ayuntamiento - Valliniello

Ayuntamiento - Jardin de Cantos

Ayuntamiento - Tanatorio

Se acordó hacer el recorrido con él en silla de ruedas para contemplar de primera mano las deficiencias encontradas.

Día 25 de abril: Partiendo de nuestra sede social realizamos una actividad de sensibilización con el concejal de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (Pelayo García).



La actividad está encuadrada dentro del Área de Accesibilidad de la asociación quien actualmente está trabajando en unos itinerarios que conecten el centro de la ciudad con los barrios periféricos. No sólo se tendrán en cuenta dependencias municipales sino también zonas comerciales, de interés cultural, ocio, etc.



Sentados en sillas de ruedas el concejal de Movilidad y miembros de la Directiva salieron de nuestra sede social dirección Corte Inglés y cementerio de La Carriona, analizando las barreras encontradas.



El concejal de Movilidad se comprometió a presentar una propuesta de accesibilidad de un

itinerario que conecte el centro de la ciudad con la plaza de Santa Ana (Miranda), pasando por el Corte Inglés y cementerio de La Carriona.



<https://www.lne.es/.../concej-al-avilesino-movilidad-vive...>
<https://www.elcomercio.es/.../sobre-silla-ruedas-cambia...>

Día 28 de abril: Nuestro arquitecto trabajó en un Informe sobre la accesibilidad al aparcamiento a la plaza de España (Avilés).

La asociación DIFAC aportó al Ayuntamiento un Informe donde se describen las deficiencias que en materia de accesibilidad presenta el recinto de entrada y vestíbulos de independencia en plantas inferiores del aparcamiento situado en la Plaza de España en Avilés cuya construcción data del año 1999. A tal fin, se efectúa la descripción y análisis de cada una de las deficiencias encontradas seguida de una propuesta de actuación para su corrección tomando como referencia de mínimos lo establecido al efecto en la normativa siguiente: - Ley 5/1995 del Principado de Asturias, de 6 de abril, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras. - Reglamento de la Ley 5/1995, Decreto 37/2003, de 22 de mayo. - Documento Básico de Utilización y Accesibilidad DB SUA del Código Técnico de la Edificación.

Día 22 de mayo: Hicimos un seguimiento de barreras por las inmediaciones del polideportivo de Piedras Blancas y el Ayuntamiento.

Día 10 de junio: Nos reunimos con la Directora de Transportes de Asturias (Oviedo), para tratar temas de transporte adaptado y hablar sobre el Plan de Movilidad de Avilés.

Día 7 de julio: Ante la solicitud de un socio de DIFAC de la instalación de en espacio

elevado para poder ver actuaciones de orquestas y demás eventos y la imposibilidad de gestionarlo con tan poco tiempo, el ayuntamiento de Castrillón facilitó el acceso de personas con movilidad reducida al balcón del mismo, comprometiéndose en futuras ocasiones poder atender dicha demanda.



Día 9 de julio: El concejal de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés nos ha informado de lo siguiente: "Ya está abierto el plazo para presentar solicitudes a las 30 viviendas en alquiler para jóvenes en las antiguas viviendas de maestros de La Luz. Son viviendas destinadas a menores de 35 años de diversas tipologías (1, 2 y 3 dormitorios), totalmente accesibles y dos de ellas (de 2 dormitorios) adaptadas para personas con discapacidad con movilidad reducida igual o superior al 33%".



Día 18 de septiembre: Con motivo de la Semana Europea de la Movilidad realizamos una actividad de sensibilización con el concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Avilés. La actividad consistió en una salida en silla de ruedas eléctrica desde nuestra sede social hasta el tanatorio de Avilés, donde pudieron observarse las barreras urbanísticas detectadas.



El concejal de Movilidad, sentado en silla de ruedas, nos acompañó hasta el tanatorio donde pudo observar de primera mano las dificultades que tenemos a la hora de acceder al mismo.



Este recorrido está enmarcado en una actuación para eliminación de barreras en cinco itinerarios con el compromiso del concejal de Movilidad de Avilés en ejecutarlos a la mayor brevedad en pro de una ciudad amable para toda la ciudadanía.



Los itinerarios conectarán el punto neurálgico de la ciudad, Ayuntamiento, con diferentes zonas de la misma: La Carriona, Villalegre, Jardín de Cantos, Valliniello y el tanatorio de Avilés.

<https://www.lne.es/.../difac-propone-aviles-itinerarios...>

Día 21 de septiembre: Asistimos a la 42ª Fiesta de la Bicicleta con salida del aparcamiento del Corte Inglés. Dicha actividad se encuentra enmarcada en el programa de la semana europea de la movilidad, con el deseo, como recoge la alcaldesa en su saluda, "que esta 42ª Fiesta de la Bicicleta sea muy participativa, y que suponga un impulso más en esta tarea para hacer que la bici cobre cada vez un protagonismo mayor en nuestra ciudad".

Día 10 de octubre: A raíz del recorrido que hicimos con el concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Avilés (Pelayo García) por el itinerario Ayuntamiento – Tanatorio, se arregló un rebaje de un paso peatonal.



Día 17 de octubre: Nos reunimos con el gerente de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés (Manuel Solis) y el coordinador de actividades acuáticas de la piscina para tratar el tema de los cursillos de natación para personas con discapacidad.

También se trató la necesidad de hacer obras de mejora en el Complejo Deportivo Avilés y el polideportivo de La Magdalena.

Día 8 de noviembre: Realizamos un seguimiento de barreras por la calle El Muelle (Avilés) comprobando la adaptación de un nuevo local.



Día 11 de noviembre: Nos reunimos con el gerente del Hospital Universitario San Agustín (HUSA) para tratar temas de interés asociativo.

Entre otros, destacamos los siguientes:

- Funcionamiento de los centros de salud de Atención Primaria.
- Mal funcionamiento de la tarjeta sanitaria.
- Adaptación de habitaciones en el Hospital Universitario San Agustín de Avilés (HUSA).

- Acceso a Farmacia.
- Consultas Externas. Es necesario que haya más ayudas técnicas para personas con movilidad reducida (camillas hidráulicas y grúas de bipedestación).
- Acceso al HUSA por la zona de Urgencias
- Revisiones de crónicos.
- Estacionamiento reservado.

Con el compromiso de atender las sugerencias de mejora, el gerente informó de que cuando comiencen las obras por los exteriores contactará con la asociación para que esta asesore en el itinerario de acceso.

Día 16 de diciembre: Nos reunimos con el concejal de Movilidad del Ayuntamiento de Avilés (Pelayo García) para que nos informarán de la situación actual de la urbanización de la Calle Camino de la Luz.

ACTIVIDADES CULTURALES

Fundamentación:

DIFAC crea, fomenta y promueve proyectos para que las personas con discapacidad se integren en el quehacer artístico.

El arte es un extraordinario vehículo de expresión para nuestro colectivo que encuentra limitaciones en la expresión hablada o escrita. La pintura, la escultura, la música, la lectura teatralizada o el teatro son manifestaciones artísticas que

desarrollan su imaginación, potencian su autonomía y les permiten exteriorizar su mundo interior. Por otro lado también posee un efecto integrador en las personas con discapacidad ya que favorece la inclusión al generar un reconocimiento cuando "el artista" comparte sus conocimientos con otras personas.

Con este proyecto pretendemos potenciar las distintas habilidades artísticas de nuestros socios en todos los géneros: pintura, escultura, lectura, literatura, teatro, música...; facilitando el desarrollo de un óptimo nivel de autonomía personal de los participantes.

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

Con el fin 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.

Este taller abarca distintas disciplinas, fomenta la creatividad y se adapta a las necesidades motoras, ofreciendo así actividades rehabilitadoras para aquellas personas que lo necesitan.

Algunos socios han formado un pequeño grupo para teatralizar algunos de los relatos contenidos en nuestra recopilación

"Discapacidad y Barreras, relatos escritos por escolares de 5º y 6º de Primaria.

De enero a febrero: Los viernes por la tarde y dos martes por la mañana el grupo de Habilidades se reunió en la sede de la asociación para preparar los disfraces y ensayar la coreografía de los Carnavales. Se acordó seguir la temática general del Ayuntamiento de Avilés, la música, por los beneficios que esta aporta ya que no sólo aumenta la comunicación y la expresión (favoreciendo así el desarrollo personal de los participantes) sino que también mejora la percepción y la psicomotricidad.

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.

Día 9 de febrero: Nuestros socios de Habilidades Artísticas han arrancado los Carnavales y qué mejor forma de hacerlo que con una actividad intergeneracional con los menores del local de Abierto Asturias.



Día 10 de febrero: Parte del grupo de Habilidades Artísticas asistieron al XXXVI Descenso Internacional y Fluvial de la calle Galiana.



Día 11 de febrero: Fuimos al Fuimos a ver el "VII Concurso de Mascotas Antroxáes", en la plaza de España. Disfraces de lo más originales. La única pega que al no contemplar un espacio reservado para personas de movilidad reducida y al estar el escenario en la plaza no se podía ver el desfile de mascotas.





Día 14 de febrero:
Participamos en el "XXXXII Gran Desfile d'Antroxos, Moxigangues y Carroces" de Avilés, encabezando el mismo.



Durante los meses de **julio, agosto y septiembre**, parte de los integrantes del grupo colaboraron con la asociación a modo de modelos para el vídeo "*Descubriendo Illas*". Este vídeo ha sido íntegramente elaborado por DIFAC con el fin de dar a conocer la potencialidad del mundo rural. El vídeo fue estrenado el 3 de diciembre en ocasión de la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Callezuela).

Campus artístico ***"Descubriendo el arte"***

Las personas con discapacidad poseen una sensibilidad especial y no son conocedores de las diferentes disciplinas artísticas porque les es difícil acceder a ellas. El deseo de abordar el arte desde la diversidad nos motivó a crear un proyecto en el que nuestros socios descubrirían diferentes artes gráficas: cerámica, pintura, grabado, lettering, técnicas de ilustración...

Se realizaron diferentes talleres empleando una metodología activa en la que los socios participantes desarrollaron su talento artístico y creatividad, favoreciendo su encuentro con los profesionales de las diferentes disciplinas artísticas.

Entre otras actuaciones, destacamos:

Día 12 de abril: Nuestros socios trabajaron la técnica del serigrafiado con un taller de camisetas.



Con la serigrafía se pueden estampar desde diseños sencillos hasta imágenes con muchos colores y detalles. Su tacto es suave, aunque se percibe una fina

lámina sobre el tejido. Otra de las ventajas es que se puede personalizar sobre tejidos de casi cualquier composición y color, incluso en prendas oscuras.



Día 20 de septiembre:

Realizamos un taller de estampación textil. La actividad está enmarcada dentro de la actividad cultural que realiza Difac "Descubriendo el arte".



En este taller una veintena de socios, aprendieron a personalizar bolsas de tela utilizando frutas como

herramientas de trabajo para estampar sobre la bolsa, creando patrones únicos y divertidos con pintura textil. La idea es cortar las frutas por la mitad o darles formas orgánicas y sobre ellas aplicar la pintura para la estampación en la bolsa, creando patrones repetitivos o combinaciones de formas y colores.



Día 15 de noviembre:
Realizamos uno de nuestros habituales talleres de decoraciones navideñas.

La actividad fue impartida por la asociación Abierto Asturias.





Día 22 de noviembre:
Nuestros socios hicieron arbolitos de Navidad con limpia pipas.



“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.

Paralelamente asistieron a presentaciones de libros y lecturas “en vivo”.

Entre otras actividades, destacamos las siguientes:

Día 12 de abril: Nuestros socios prepararon sus intervenciones para su participación en los actos que el ayuntamiento de Corvera tiene planificados en conmemoración del Día Internacional del Libro. Trabajaron también en unos vídeos que la asociación irá divulgando en sus redes sociales a lo largo de la semana del 22 de abril fomentando el uso de la lectura.

Del 17 al 23 de abril: Sabiendo de la importancia de la lectura como método preventivo del alzhéimer y otras enfermedades neurodegenerativas, y, de los beneficios que reporta, creamos la actividad “Compartiendo lecturas”.

A través de ella nuestros socios dedican un espacio de su tiempo a una lectura que les hace pensar, razonar, intercambiar inquietudes y conocimientos, en definitiva, crecer como personas. Leer en público favorece la concentración y la atención, así como la percepción auditiva, mejora nuestra capacidad de expresión incorporando nuevo vocabulario.

Este año hemos unido este taller con “InfoDifac”, un 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.

<https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FcwSOHS6hz40%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTEAAR3uM2tihFNXcDy8qo3IKs5ZLgHp>

Día 19 de abril: Participamos en los actos organizados por el ayuntamiento de Corvera de Asturias en ocasión de la celebración del Día del Libro, en la biblioteca de Trasona. Contamos con transporte adaptado de Cruz Roja.





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

CORO de DIFAC

Con la vocación de compartir la música con diferentes colectivos sociales, el Coro de DIFAC nace en 2011 como vehículo de transporte cultural de la música y la inquietud por la inclusión y el enriquecimiento social y personal.

Sus componentes no siendo profesionales de la música y sin saber interpretar una partitura son portadores de ilusiones esfuerzo voluntad y buena convivencia. Cada cual desde sus capacidades, edad, formación cultural, etc. Todo ello fortalece el compromiso personal adquirido de aportar y compartir lo mejor de cada miembro, sin menoscabo del disfrute personal y colectivo.

Con reforzada ilusión, desde el Coro llevan sus canciones a esos centros de mayores y menores, culturales, educativos y vecinales con el fin de regalarles y regalarnos unos momentos de grata compañía.

Está compuesto por 23 socios y dirigido por el también socio D. David Peláez.

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

Una actividad con vocación social.

Actuaciones:

Canciones tan populares como "Mocina dame un besin", "Ecos de la Quintana" y "La caña dulce" entre otras, deleitaron a los asistentes.

Día 1 de marzo: Invitados por el Servicio de teleasistencia municipal del Ayuntamiento de Avilés, nuestro Coro actuó para las personas mayores del centro social de Llaranes (Avilés).

Día 5 de abril: Actuación de nuestro Coro en locales de la asociación de vecinos "La Atalaya", en San Cristóbal (Avilés).



Día 19 de abril: Actuación de nuestro Coro en el Centro de Día Los Canapes (Avilés).

Día 17 de mayo: Actuación de nuestro Coro en la Residencia El Quirinal (Avilés).

Día 31 de mayo: Actuación con ocasión de la celebración de la Asamblea de Socios Ordinaria, en nuestra sede social.

Día 28 de Junio: Actuación de nuestro Coro en la Residencia Virgen El Coral (Castrillón).

Día 20 de noviembre: Con motivo de la Entrega de premios de los concursos de DIFAC, nuestro Coro actuó en la Casa Municipal de Cultura (Avilés).

Día 3 de diciembre: Actuación en la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE).

Día 13 de diciembre: Actuación de nuestro Coro en la Residencia El Quirinal (Avilés).

Día 19 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.

Valoración:

Las actuaciones de este Coro van dirigidas a espectadores de diferentes rangos de edad, siendo su finalidad una labor social que aporta el subir la autoestima de los oyentes. Así mismo, otro objetivo es facilitar el acompañamiento de

los oyentes como que disfruten de un momento de entretenimiento.

NOCHE BLANCA/NOCHE NEGRA

Participamos en la **Noche Blanca y Noche Negra de Avilés** como vehículo de la cultura avilesina. Nuestros socios no sólo participaron en las mismas sino que fueron junto con la Junta Directiva los monitores de las actividades culturales que la asociación desarrolló esos días.

Día 7 de junio: Por primera vez participamos en la "Noche Blanca" avilesina.

Hicimos un taller de marcapáginas solidario dirigido por la junta directiva de Difac y socios colaboradores. Los menores hicieron un marcapáginas para ellos y otro para donar a niños en riesgo de exclusión





Día 29 de noviembre: Por primera vez participamos en la "Noche Negra" avilesina.

Hicimos un taller de decoraciones navideñas dirigido por la junta directiva de Difac y socios colaboradores.



Inauguramos los vídeos recopilatorios de las exposiciones del "11º Concurso de fotografía ENFOCA LA disCAPACIDAD" y el "2º de carteles conmemorativos del "Día Internacional de las personas con discapacidad". Estuvieron presentes algunos de los alumnos premiados.

Enlace del concurso de fotografía:

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

Enlace del concurso de carteles:

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

Contamos con la asistencia de la concejala de cultura del ayuntamiento de Avilés.

“diversAvilés”

Coincidiendo con la conmemoración del Día Internacional de la Discapacidad (3 de diciembre), el área de Cultura del Ayuntamiento de Avilés ha organizado “diversAvilés”, un festival centrado en las personas con diversidad funcional que son las protagonistas, a su vez organizadoras, coordinadoras y participantes, demostrando que una sociedad inclusiva es una sociedad más creativa y profundamente innovadora.

Desde la asociación hemos puesto nuestro granito de arena con las exposiciones de la 11ª edición de nuestro concurso de fotografía en la Factoría Cultural, y, el 2º conmemorativo de carteles en la Casa de Cultura.

También hicimos una actividad de sensibilización con los escolinos del CP Marcelo Gago. Pusimos a los menores en nuestro lugar sentándolos en sillas de ruedas y tapándoles los ojos e hicimos con ellos un recorrido en silla de ruedas por la Casa de Cultura para enseñarles el acceso a la cultura como un derecho de ciudadanía.

Participamos también en el espectáculo de talentos.

Día 4 de diciembre:
Realizamos una actividad de sensibilización con el conseyin de escolinos del CP Marcelo Gago.



Tras presentarles a la asociación y explicarles en qué trabajamos, hicimos con ellos un recorrido en silla de ruedas por la Casa de Cultura para enseñarles el acceso a la cultura como un derecho de ciudadanía.





Los menores sentados en sillas de ruedas, usando andadores, muletas y con los ojos vendados se pusieron en el lugar de las personas con discapacidad.

Seguidamente atravesamos el parque de Ferrera y fuimos a la Factoría Cultural donde vieron la exposición de fotografías de nuestro concurso.

Les acompañamos al colegio y les dejamos las sillas de ruedas para que sigan trabajando la discapacidad durante unos días.



"DiversAviles", con una lectura teatralizada "Manolita para servirles", relato premiado en nuestro concurso Discapacidad y Barreras. Escrito en 2001 por Laura Inclán del CP Rural Agrupado Castrillón-Illas.

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/424988024016884>

TEATRO

Día 4 de abril: Asistimos al ensayo general de la obra "Casting leal", en el teatro Palacio Valdés de Andrea Jiménez. Dirección: Andrea Jiménez y Úrsula Martínez. Con Andrea Jiménez, Juan Paños y Tatán R. Cunha como actor invitado. Cruce entre ficción y realidad, teatro y performance en una irreverente adaptación de Shakespeare, con la autora-directora dirigiendo cada noche a un actor distinto en el papel de Lear.



Un placer trabajar con niños tan empáticos y con un centro tan implicado en ofertar una enseñanza inclusiva.

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=1106438871484398&set=a.517001810428110>

Día 5 de diciembre:
Participamos en el got talent de



Día 9 de mayo: Asistimos al ensayo general de la obra "Para la libertad", en el teatro Palacio Valdés.



Día 12 de diciembre:
Asistimos al ensayo general de "Los de ahí" de Claudio Tolcachir, en el teatro Palacio Valdés.



Valoración:

Con este proyecto, DIFAC fomenta y promueve actividades culturales para que las personas con diversidad funcional se integren en el quehacer artístico en todos los géneros: música, danza, teatro, cine, literatura, pintura, escultura, etc.

La participación conjunta, en un contexto en el que se incluyen a personas con y sin discapacidad, aporta resultados beneficiosos como la mejora de la autoestima o incremento de la aceptación social.

Se han conseguido los objetivos previstos, destacando una buena incidencia del proyecto en las personas participantes, tanto a nivel individual como familiar.

OTRAS ACTIVIDADES CULTURALES

Día 30 de enero: Asistimos a la inauguración de la exposición "La española inglesa", ilustrada por Carlos Sáenz de Tejada y organizada dentro de las VIII Jornadas Cervantinas, en el Palacio de Valdecarzana.



Día 5 de febrero: Asistimos a la presentación del libro "Una ventana al bosque" de Noelia Velasco, que ha sido galardonado con el prestigioso premio desnivel de literatura 2023 de carácter nacional, en los salones del complejo hotelero La Serrana.

Día 29 de febrero: Asistimos a la presentación del poemario "Buscando a mi otro yo" del que es autor el avilesino Manuel Angel Calzón García, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).

Día 18 de marzo: Con motivo de la celebración de la Semana Internacional de la poesía,

asistimos al recital "In versu baxo" de Susana Sela Rodríguez, en los Salones del Hotel la Serrana (Avilés).

Día 19 de marzo: Asistimos a la presentación de "Apátridas" de Chechu López, en los Salones del Hotel la Serrana (Avilés).

Día 29 de abril: Asistimos a la presentación del libro "Una vía en las estrellas. El camino de Santiago de unas personas poco corrientes" de Concha Fernández Pol, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

Día 5 de septiembre: Asistimos a la inauguración de una exposición colectiva, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).

Día 14 de octubre: Asistimos en los salones del complejo hotelero la serrana a la presentación del libro "99 intentos y un poema" de Jesús Ángel.





Día 28 de octubre:

Asistimos a la presentación del nuevo poemario de Agustín Alonso Biscayar "Argumentos Del Deseo ", en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).



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

Página web: www.difac.es

Redes sociales:

