



Informa

Nº 18 noviembre 2024

Yo Quiero, Yo Puedo, Yo soy Capaz



DISCAPACIDAD



Y



VIDA ACTIVA



ASOCIACIÓN SOMOS ASTILLERO-GUARNIZO (ASAG)

Registrada en: Gobierno de Cantabria

ICASS de Cantabria

Ayuntamiento de Astillero

Miembro de COCEMFE-CANTABRIA

C/ Industria 86, bajo - interior

39610 - Astillero (Cantabria)

Telf. 619 320 323

E-mail: somos.asag@gmail.com

Web: www.somosasag.wixsite.com/asag

Horario apertura: Lunes de 17:30 a 20:00 y
miércoles de 10:30 a 13:00

Facebook: ASAG

Twitter: @ASAG_AG

Instagram: @asag_yopuedoyosoycapaz

DEPÓSITO LEGAL: SA 148-2016

CONTENIDO:

PRESENTACIÓN	3
EXPERIENCIAS	4-11
COMPAÑEROS DE CAMINO	12-13
ACCESIBILIDAD	14-15
DEPORTE Y VIDA ACTIVA	16-17
LO QUE TENEMOS QUE SABER SOBRE ...	18-19
HEMOS LEÍDO EN	20-21
PROGRAMAS DE ACTIVIDADES	22-27
PROGRAMA DE VOLUNTARIADO	28-29
LIBROTECA	30-31

COLABORACIONES:

Rodolfo

Leticia Palomera Prieto

María Eugenia Masuñ Schmunk

Héctor Flórez Herboso

AMICA

Isabel Muriedas

Aura Tazón Cubillas

Mila López Vernet

Benita Hernández

Eutiquio Cabrerizo Cabrerizo



LO ÚNICO IMPOSIBLE ES LO QUE NO SE INTENTA.

DISEÑO

Alicia Cala Saro

IMPRIME

Gráficas Astillero

Las opiniones que aparecen en esta revista son
responsabilidad de cada colaborador.

PRESENTACIÓN

El preámbulo de la CONVENCIÓN SOBRE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD subraya que “la discapacidad es un concepto en evolución”, que está basada y forma parte de la diversidad humana”. La convención estipula que todas las personas con discapacidad están sujetas a derechos y que la discapacidad no puede ser utilizada como justificación de la negación o restricción de los derechos humanos (UN CRPD, 2007). Tal enfoque reconoce la discapacidad como una construcción social producida por la interacción del impedimento con las barreras sociales, fortaleciendo así el cambio de paradigma del modelo médico al modelo social.

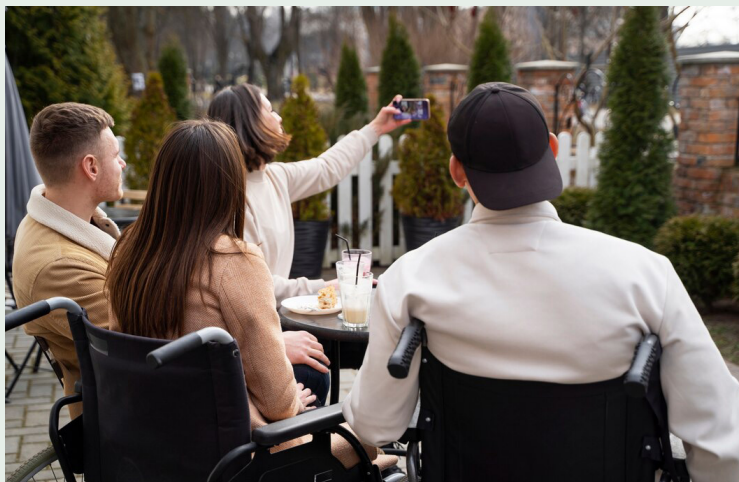


Foto de Freepik

La situación de discapacidad debe ser entendida desde el modelo social, atrás quedaron otros modelos como el de prescindencia (dentro de este los submodelos eugenésico y el de marginación) o el modelo médico-rehabilitador. El modelo social implica una materialización de principios, entre ellos la autonomía, independencia, dignidad humana, igualdad, inclusión y accesibilidad universal. Por lo tanto, las personas con discapacidad toman sus propias decisiones y la sociedad debe garantizar que puedan ejercer sus derechos de manera efectiva.

La vida activa es un enfoque más de la vida que valora e incluye no sólo la actividad física si no, también, una serie de actividades cotidianas que nos ayudan a estar en forma a nivel personal tanto físicamente como mentalmente. Frecuentemente, al pensar en discapacidad nos vienen a la cabeza palabras como ‘incapacidad’, ‘desventaja’ o ‘deficiencia’. A pesar de ello, tener discapacidad y llevar una vida activa es lo más habitual, otra cosa diferente es las dificultades para llevar a cabo la actividad.

Para fomentar una vida activa, se necesitan movilizar recursos de todo tipo: humanos, políticos, económicos y... sobre todo tener conciencia social sobre la necesidad de organizar todos los espacios de manera que puedan ser utilizados por todas las personas. La falta de espacios accesibles presenta un desafío significativo que puede limitar la participación y el disfrute de todo tipo de actividades tanto físicas como sociales. Según los datos de J&B, un 71% de las personas con discapacidad saldría más a menudo por la noche si mejorase la accesibilidad en los espacios de ocio nocturno, por ejemplo.

Dedicamos este número de ASAG INFORMA al tema “discapacidad y vida activa”. A lo largo de estas páginas hacemos un recorrido con diferentes testimonios y propuestas cuyos relatos reflejan que, a pesar de todo, para las personas con discapacidad es posible llevar a cabo una vida activa. Gracias a todas ellas que generosamente contribuyen a llenar de contenido cada número de esta revista.

Mi vida con un perro de asistencia

La vida nos regala experiencias que, con el tiempo, se convierten en parte esencial de quienes somos. En mi caso, esa experiencia la viví al lado de Lobo, mi primer perro, un compañero que estuvo a mi lado durante trece años. Ahora tengo a Hache, un pastor alemán de pelo largo de dos años que está en pleno adiestramiento para conseguir el mismo trabajo que Lobo.

Vivir con una discapacidad implica enfrentar desafíos que la mayoría de las personas no pueden imaginar. Estar en una silla de ruedas eléctrica, con el movimiento limitado a mi brazo derecho, ha sido una prueba constante de resiliencia. Sin embargo, desde que un pastor alemán se convirtió en mi perro de asistencia mi vida cambió de manera que jamás habría anticipado.



Desde el primer momento en que conocí a mi perro de asistencia Lobo, supe que no sólo sería un apoyo físico, sino también un compañero fiel e incondicional. Su presencia en mi vida ha significado mucho más que simples tareas cotidianas; ha sido un puente hacia una mayor independencia y una puerta abierta hacia un mundo que, antes de su llegada, me parecía fuera de mi alcance.

Ese perro, que para muchos es sólo un animal, se ha convertido en mis manos y mi fuerza. Si se me cae la cartera o la botella de agua, él está ahí para recogerlas. Cuando necesito quitarme la chaqueta, él me asiste con una paciencia infinita. Incluso abre el armario para ayudarme a seleccionar lo que necesito. Son gestos que pueden parecer pequeños pero, para alguien en mi situación, son monumentales. Me ha devuelto una autonomía que creía perdida.

Sin embargo, tener un perro de asistencia en Cantabria no siempre fue sencillo. Antes de su llegada, la legislación en nuestra comunidad no reconocía los derechos de acceso de los perros de asistencia. Esto significaba que no podía entrar con él en restaurantes, autobuses, trenes o incluso en centros médicos.

Sentí la injusticia de esa realidad y supe que tenía que actuar.



Mi perro me daba mucho, y yo le debía algo a él. Por eso, me armé de valor y me reuní con el consejero de Justicia del Gobierno de Cantabria. Expuse mi caso, defendí la necesidad de una ley que permitiera a las personas con discapacidades acceder con sus perros de asistencia a todos los espacios públicos, sin restricciones. Fue una lucha que llevé a cabo con la esperanza de que nadie más tuviera que enfrentarse a los obstáculos que yo había encontrado.

Y la ley fue aprobada. Hoy, gracias a ese esfuerzo, puedo entrar con mi perro a restaurantes, subir a autobuses, trenes y acudir a citas médicas sin temor a ser rechazado. Hemos ganado el derecho de estar en casi todos los lugares públicos, de participar plenamente en la vida social como cualquier otra persona. Este logro no es solo mío, es de todas las personas que dependen de un perro de asistencia para llevar una vida más plena y digna.

Cada día que paso con mi perro de asistencia es un recordatorio de la capacidad humana para adaptarse, para superar y para transformar el mundo que nos rodea. Él no solo me ayuda con mis necesidades físicas, me da una razón para seguir luchando por un mundo más inclusivo y accesible.

Cuando lo miro, veo en sus ojos la comprensión y el amor que han cambiado mi vida. Es más que un perro de asistencia, es mi amigo, mi compañero y juntos hemos derribado barreras que parecían inamovibles. La aprobación de la ley en Cantabria es solo el comienzo de un cambio más amplio, uno que espero inspire a otros a no rendirse, a luchar por sus derechos y a nunca subestimar el poder de un verdadero compañero.

La vida con mi perro de asistencia no es sólo más fácil, es más rica, más completa. Juntos hemos demostrado que, con determinación y apoyo, se puede lograr lo imposible.

Mis compañeros de vida: Lobo y Hache, dos amores incondicionales.

Rodolfo

HAZTE SOCIO DE ASAG

Nuestro objetivo es ser un referente en Astillero - Guarnizo en el ámbito de la diversidad, creando y desarrollando debates y espacios de participación colectiva, para que nuestro municipio sea lo más universal posible ¿te apuntas?

Si quieres hacerte socio de ASAG, por solo 12 euros al año, nos ayudas a poder seguir organizando todas esas actividades y a mantener la asociación. Sólo tienes que contactar con nosotros y rellenar una ficha cuyo modelo adjuntamos. Anímate y ven a conocernos.

¡¡Te esperamos!!

Apellidos y nombre / razón social		Nº socio	N.I.F.
Dirección		Fecha nacimiento	
Localidad	C. P.	Provincia	
Discapacidad	Teléfono móvil	Teléfono fijo	Correo electrónico
SI ☐	NO ☐		
Tipo de socio		Fecha de alta	Fecha de baja
Numerario ☐	Colaborador ☐	Socio ☐	

www.somosasag.wixsite.com/asag

Hola, lo primero me voy a presentar, me llamo Leticia y os voy a contar un poco de mi vida: estoy casada, tengo 2 hijos y tengo una enfermedad rara degenerativa llamada paraparesia espástica familiar hereditaria, la heredé de mi padre que también la padece.

Dicha enfermedad produce los siguientes síntomas:

Dificultad progresiva para caminar debido a la debilidad muscular que produce en los músculos de las piernas y las caderas, dificultad con el equilibrio, urgencia y frecuencia urinaria, espasmos musculares, problemas congénitos del pie como pie cavo y una lista más larga de problemas que pueden variar de unas personas a otras dependiendo de diferentes factores.

Es una degeneración de las neuronas motoras superiores del cerebro y la médula espinal, la cual se produce en los extremos de los nervios más largos de la médula espinal, que controlan las piernas.

Las neuronas motoras inferiores no pueden transmitir los mensajes correctos a los músculos de las piernas.

El frío, los estados nerviosos y los sobreesfuerzos son elementos que empeoran los síntomas de esta enfermedad.

Además, debido a los problemas que me estaba ocasionando, la enfermedad, me han tenido que intervenir colocándome 8 implantes de titanio en la columna y cadera, por lo que ambas cosas me producen la discapacidad que padezco.

Ahora que ya os he explicado un poco la enfermedad rara que tengo, quiero deciros que ni mucho menos es lo que me define, es algo con lo que convivo, pero no le permito que me quite las ganas e ilusión de seguir adelante, aunque tenga poco a poco que ir adaptándome a hacer las cosas de diferente manera a como las hacía antes y tener que utilizar medios para desplazarme en las distintas distancias. Mi vida la lleno con muchísimas cosas que hago y en las que participo.



“El límite está en tu mente, hay que echarle ganas a la vida y que nada te quite la ilusión por conseguir nuevas metas”

Estoy en la Asociación Asemcan de enfermedades neuromusculares, formo parte de la junta directiva en la que desarrollo distintas actividades con compañeros.

Los lunes acudo a la Asociación Cocemfe, formo parte del grupo de voluntarios de monitores, impartimos charlas de educación para colegios e institutos en las que damos visibilidad a los derechos, igualdad y accesibilidad de las personas con discapacidad, con la intención de hacer un cambio positivo en la sociedad y conseguir que las personas sean más empáticas.

Dicho grupo además de compañeros son amigos y algunos quedamos para reírnos, apoyarnos cuando estamos bajos de ánimo y pasar buenos momentos haciendo cosas para la asociación así como para nosotros mismos.

Participo en el grupo del Observatorio de la Accesibilidad en la que hacemos campañas de concienciación sobre temas de accesibilidad en las ciudades, transporte, instalaciones, uso adecuado de las plazas de aparcamiento de movilidad reducida, etc... Realizamos vídeos y hacemos registros de lugares y situaciones que se puedan mejorar para los ciudadanos, donde una técnica se encarga de hacer los informes oportunos y ponerlo en conocimiento de los organismos pertinentes para que subsanen el problema de la mejor manera posible.

Además de todo esto, parte de mi tiempo lo dedico a practicar el deporte que me gusta, el tiro con arco, practico los lunes y miércoles, me sirve de terapia, donde me evado y olvido todo lo que me preocupa y que me llena de motivación para seguir haciendo cosas, aunque sea adaptándolas ya que tiro sentada en un taburete, pero eso no me hace diferente.

Este año fui medalla de bronce del Campeonato de España al Aire Libre 2024 para personas con discapacidad en la modalidad de Open Compuesto, y tercer puesto en el Campeonato de Cantabria de Aire Libre 2024.

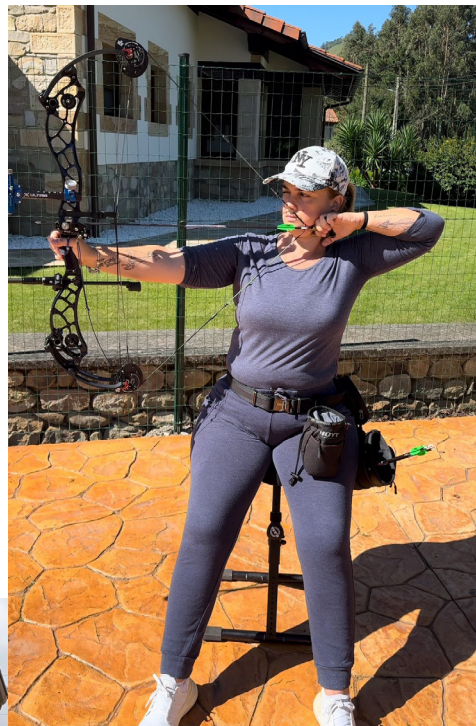
Me gustaría que hubiera más gente practicando este deporte ya que no hay personas con discapacidad en Cantabria que lo practiquen y estaría genial poder contar con más compañeros en la línea de tiro.

Otra de las cosas que me gusta hacer son manualidades tales como pintar abanicos, paraguas, restaurar muebles y todo lo que sea creatividad con el pincel.

Me gusta pasar tiempo con mi familia, pasear con mis perros, ir al pueblo donde disfruto de la naturaleza y el aire puro.

Además, soy madre de dos adolescentes con los que tengo que pelear todos los días para que me hagan caso en lo que les digo y con los que también disfruto de buenos momentos con sus ocurrencias y con el cariño que me dan.

Con todo esto quiero decir: “el límite está en tu mente, hay que echarle ganas a la vida y que nada te quite la ilusión por conseguir nuevas metas”.



Leticia Palomera Prieto

Soy María Eugenia, tengo 39 años y nací el 26 de abril de 1985 en Formosa capital, una provincia al norte de Argentina, a los seis meses de gestación. Tres meses después de mi nacimiento, mi familia me llevó a Buenos Aires. Fue alrededor de mi primer año de vida cuando mis padres notaron que no tenía el desarrollo típico de un bebé de mi edad. Me llevaron al médico y me diagnosticaron parálisis cerebral. El daño afectaba la parte de mi cerebro que controla el equilibrio, por lo que los médicos dijeron que nunca podría caminar. Mi mamá siempre me contaba que esa fue la única vez que vio a mi papá llorar sin consuelo.

A partir de ese momento, mi vida y la de mis padres y hermano mayor se llenó de visitas a médicos y tratamientos. Ellos siempre buscaron lo mejor para mí. Desde pequeña, además de las clases de inglés, la fisioterapia formaba parte de mi rutina. A pesar de los desafíos, tuve una infancia con sueños y alegrías. Desde chica me llamaban mucho la atención los medios de comunicación. Mis amigas y yo solíamos jugar a montar coreografías de baile, aunque yo caminaba con un andador, bailaba a mi manera. También nos grabábamos como si fuéramos conductoras de radio. Con el tiempo, ese interés se mantuvo intacto, así que decidí estudiar periodismo.



A los 15 años, descubrí otra de mis grandes pasiones: la música en vivo. Mi primer recital fue de Marcela Morelo y desde entonces, mi papá, mi abuela y mis tías me acompañaban siempre a los conciertos. La música no solo era un escape, sino también un punto de encuentro con mi familia, algo que me acompañaría a lo largo de mi vida.

A los 17 años, mi vida dio un giro drástico cuando perdí a mi madre. Ocho años después, también fallecieron mi papá y mis tías. Estas pérdidas me dejaron sola y tuve que asumir muchas responsabilidades, incluida la económica. Hablé con mi jefe para ampliar mi jornada laboral, lo que me permitió mantenerme independiente.

A los 25 años, ya estaba graduada, trabajaba y disfrutaba de mi vida social, especialmente de las salidas con amigas y los recitales de música. Siempre me ha gustado mantenerme activa, tanto en lo personal como en lo profesional. Sin embargo, fue en 2013 cuando di un paso que cambiaría mi vida para siempre: viajar sola. Ese año, Marcela Morelo tenía un recital en Mendoza el mismo día de mi cumpleaños. La idea de viajar me asustaba, pero el deseo de verla en concierto fue más fuerte que el miedo. Así que armé mi maleta y me fui. Ese viaje no sólo me permitió conocer Mendoza, sino que también me demostró que era capaz de enfrentar mis temores y aventurarme por mi cuenta.

Después de esa experiencia, comencé a pensar en la posibilidad de viajar fuera del país, pero aún no me atrevía. Durante un almuerzo familiar, mi hermano comentó que le daba pena que no me animara a viajar por el mundo, mi prima me sugirió que la acompañara en un viaje a Estados Unidos. Aunque viajaríamos por separado, compartiríamos el mismo itinerario. Fue durante ese viaje cuando me di cuenta de que viajar sola me ofrecía una libertad y una capacidad de autodescubrimiento que no había imaginado. Me perdía, pero siempre encontraba a personas amables que me ayudaban, y cada vez que me encontraba, sentía que superaba un nuevo reto.

Poco después, la iglesia a la que asistía organizó una conferencia en Sídney, Australia. Sin pensarlo mucho, decidí ir. Fue una experiencia mágica, sobre todo por la accesibilidad que encontré en Australia. Me sentí tan cómoda y libre que, al regresar, ya no quería volver a Argentina. Después de investigar un poco, tomé la decisión más importante de mi vida venir a España. Sabía que era probable que no volviera a vivir en Argentina, así que dejé mi casa, a mis gatas, mi familia y amigos, y me embarqué en esta nueva aventura.

Llegué a Madrid y, después de pasar un tiempo en Barcelona, supe que no quería regresar. Tenía ciudadanía española gracias a mi abuela paterna, así que llamé a una amiga que vivía en Santander y me instalé en su casa. Ella me ayudó a adaptarme, pero después de seis meses y sin conseguir trabajo, decidí regresar a Madrid, justo antes del confinamiento por el COVID.

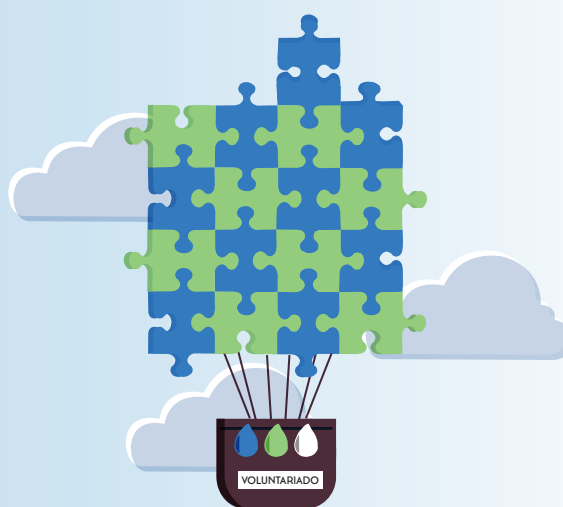
Finalmente, en Madrid conseguí trabajo y, con el paso de los años, logré estabilizarme y conseguir mi propia casa. Mantengo una rutina que incluye fisioterapia y piscina, actividades que siempre han sido parte de mi vida. No he dejado de hacer las cosas que más disfruto: viajar e ir a recitales. A pesar de los desafíos y las pérdidas, la vida me ha mostrado que soy capaz de superar mis propios límites y seguir adelante.



María Eugenia Masuá Schmunk

ÚNETE AL PLAN DE VOLUNTARIADO DE ASAG

“La fuerza no viene de una capacidad física. Viene de una voluntad indomable.” (Ghandi)



www.somosasag.wixsite.com/asag

Mi nombre es Héctor, desde mi nacimiento tengo parálisis cerebral, hace ya treinta y cinco años. En todas estas etapas, por las que he pasado, he ido encontrando a personas que me han ayudado a desarrollarme por el simple hecho de querer formar parte de mi vida y que yo forme parte de las suyas. Básicamente esto es el proceso para que las personas adquiramos las habilidades para intentar conseguir una vida plena.

Pero cuando se tiene un 96% de discapacidad este proceso es muy complicado y, en gran medida, tu familia va a ser el mayor impulso que vas a tener para intentar lograrlo. Recuerdo que cuando tenía doce o trece años mis padres me compraron un triciclo. Gracias a que me dejaban ir solo, montado en ese triciclo, me relacioné con los chavales del barrio, de esta manera pude, aparte de ser feliz, desarrollarme. Éramos cuatro o cinco niños y yo allí estaba como uno más. Todos los juegos a los que podíamos jugar los adaptábamos para que pudiese participar. Recuerdo que teníamos una colchoneta y una portería pequeña para mí. Tenía un volante y unos pedales para jugar a la PlayStation, pasábamos muchas horas con los videojuegos. También recuerdo los piques y las peleas típicas de los chavales.



Después de que poco a poco dejamos de quedar, encontré otra forma de sociabilizar; con apenas veinte años, les decía a mis padres que me llevasen a ver conciertos a salas, y les pedía que me colocasen en primera fila y que se marchasen porque era una cosa que la quería vivir sin ellos. Era de las pocas cosas que podía hacer yo solo fuera de mi entorno familiar. Y después de los años de ir a bastantes conciertos, de esta manera, de coincidir con personas en estas salas, he acabado por tener amigas y amigos. Con algunas de estas personas, tenemos una verdadera amistad, que además de juntarnos en conciertos o festivales, quedamos para ir a la playa, al campo, para cenar y después salir de fiesta, u otros planes que pueden hacer cualquier grupo de colegas.

También por esa época, que empezaba a ir a las salas de conciertos, viajaba dos o tres veces al año a Murcia, me reunía con amigas y amigos que tengo allí y asistíamos a festivales. Con ellos me pasó lo mismo, que después de ir a muchos festivales y de quedarme muchas veces en sus casas, tenemos una relación muy especial, tanto es así que en dos ocasiones he vivido con ellos. La primera vez, en Murcia, compartí piso cuatro meses con tres amigas y la segunda estuve durante un año, en Bilbao, con un amigo.



Un par de años antes de conocer a estas personas, empecé una relación sentimental con una chica también de Murcia. Dos años y medio duró esa relación. En ese tiempo nos veíamos cada dos meses o así porque yo vivo en Cantabria. Casi siempre que estábamos juntos era porque yo iba a Murcia, lo hacíamos así para estar en su piso que lo compartía con una amiga y un amigo, porque, lógicamente, nos sentíamos mucho más a gusto que en la casa de mis padres. No nos veíamos mucho, pero cuando nos juntábamos aprovechábamos el tiempo en todos los sentidos. Después, de un desgaste personal y por presión social, me dejó.

En el 2020 publico “Laika me lleva sobre ruedas” mi primer cuento infantil. A nivel personal fue muy importante, porque gracias a esto, me sentí realizado en un aspecto que nunca lo había experimentado. Esta primavera pasada vio la luz mi siguiente cuento titulado “Aventuras de Amistad y Rock&Roll”.

Ahora, y desde hace unos años ya, echo mucho en falta la figura del asistente personal. Cuando era un jovencuelo de veinte años, tímido, que mi vida social se componía de dos o tres viajes al año a Murcia y, muy de vez en cuando, asistir a salas de conciertos para ver a mis grupos favoritos, pues ni siquiera contemplaba esta opción, pero ahora que se ha ampliado muchísimo esa vida social en más de un aspecto y además mis expectativas, a corto plazo, han cambiado, veo imprescindible la asistencia personal para poder llevar una vida plena y deseada. Personalmente me hubiese gustado tener el recurso del asistente personal desde jovencito, para no encontrarme con algunos complejos y fantasmas interiores, por otro lado, gracias a no haber tenido ese apoyo me he sentido infinitamente más amado por muchas personas que he ido conociendo, puedo dar testimonio de eso y de que no hace falta andar para avanzar en la vida, solo es necesario salir a la calle para encontrar a la gente con la que te sientas a gusto y amado.

Héctor Flórez Herboso

Nota: "Un asistente personal es una persona que ayuda a otra a desarrollar su vida. El asistente personal es por tanto aquella persona que realiza o ayuda a realizar las tareas de la vida diaria a otra persona que, por su situación, bien sea por una diversidad funcional o por otros motivos, no puede realizarlas por sí misma" (Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006, art. 19).

Se trata de una figura que viene a demostrar que las personas con discapacidad son dueñas de su vida y como tal pueden, teniendo los apoyos adecuados, tomar las riendas y decidir cómo quieren vivir. La asistencia personal es un recurso personalizado, una figura profesional que apoya, acompaña y ayuda en las tareas de la vida diaria a personas con diversidad funcional.

CONVENIOS / COLABORACIONES

Este 2024, desde ASAG, hemos firmado un acuerdo de colaboración con el Centro de Psicología Rebeca Suárez, en el que nuestros socios podrán recibir, si lo necesitan, un servicio de psicología externo con un precio de 50€ por sesión. El Centro de Psicología Rebeca Suárez se encuentra situado en la calle Emilio Pino 6 - 4b, Santander.

Asimismo firmamos otro acuerdo de colaboración con el despacho de abogados Lagunilla & Abogados S.L.P., en el que nuestros socios podrán recibir, si lo necesitan, un servicio de mediación, negociación y asistencia jurídica con un 20% de descuento en los honorarios en una intervención de asistencia jurídica y un 20% de descuento / sesión en una intervención de mediación, negociación o consulta jurídica extrajudicial. Dicho despacho se encuentra situado en la calle Emilia Pardo Bazán nº4, 1º izda., Santander.



Psicoterapia individual,
de pareja y familiar

C/ Emilio Pino 6 - 4b (Santander).

Teléfono: 722 598 175

www.rebecasuarezpisologa.com



**Lagunilla &
Abogados**

C/ Emilia Pardo Bazán 4 - 1º izda (Santander).

Teléfono: 942 36 07 07

www.lagunilla-abogados.com

COMPAÑEROS DE CAMINO

AMICA

La inclusión de las personas con discapacidad en la vida activa es uno de los retos más importantes para lograr una sociedad verdaderamente inclusiva y justa. Para muchas personas con discapacidad, la participación plena en la vida comunitaria, laboral y social sigue siendo un desafío debido a barreras físicas, sociales y culturales que limitan sus oportunidades.



El propósito de Amica se centra en descubrir las capacidades de cada persona cuando la discapacidad aparece en su vida, y crear oportunidades para la diversidad humana, implicando a la sociedad en el cambio que facilite la participación en igualdad.

La visión de Amica, alineada con su propósito, es ser referencia de innovación social, compartiendo modelos que nos acerquen a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, con el protagonismo de las personas.

Para lograr estos objetivos, Amica ofrece una amplia gama de servicios que abarcan desde los apoyos a la infancia y adolescencia, hasta la incorporación al mundo laboral y el apoyo a la vida independiente.

Uno de los primeros pasos en el acompañamiento a las personas es el conocimiento de sus capacidades, que Amica realiza de manera personalizada. Este servicio tiene como objetivo conocer las necesidades y capacidades de cada persona para desarrollar un plan de apoyos adecuado. A través de esta valoración, Amica identifica tanto las limitaciones como las potencialidades de la persona, lo que permite diseñar apoyos específicos para fomentar su participación activa en la vida diaria.

Amica ofrece programas específicos para apoyar a las personas con discapacidad en su vida independiente, fomentando su autonomía en actividades cotidianas como el manejo del hogar, la planificación de actividades, la gestión económica y la toma de decisiones sobre su propia vida. Este servicio tiene como objetivo empoderar a las personas para que puedan vivir de manera autónoma, pero con los apoyos necesarios que se ajustan a sus necesidades.

Los centros de día de Amica juegan un papel fundamental en la promoción de la autonomía personal de las personas. Estos espacios están diseñados para ofrecer apoyo y actividades que fomentan el desarrollo

de habilidades, tanto personales como sociales, con el fin de mejorar su calidad de vida. En los centros de día, las personas participan en programas en función de sus intereses y capacidades, que incluyen desde actividades terapéuticas y formativas hasta la promoción de hábitos de vida saludable y la integración social. El objetivo es que, a través de este acompañamiento, pueda aumentar su independencia y tener una mayor participación en su comunidad. Además, Amica trabaja en colaboración con las familias, brindando apoyos, orientación y formación para que también puedan participar en este proceso de vida independiente.



El acceso al empleo es un aspecto clave para la inclusión social y la vida activa de las personas con discapacidad. Amica gestiona diferentes programas de formación y empleo destinados a facilitar la inserción laboral de personas con discapacidad en empleos que sean adecuados a sus capacidades, intereses y habilidades.

Uno de los principales programas en este ámbito es el servicio de apoyo al empleo, que ofrece orientación laboral, formación en habilidades específicas y acompañamiento en el lugar de trabajo para garantizar que las personas con discapacidad puedan desempeñar sus funciones de manera exitosa. Además, Amica colabora con empresas y entidades locales para crear oportunidades laborales, promoviendo la contratación de personas con discapacidad en entornos laborales ordinarios.

Otro de sus objetivos es fomentar la participación en actividades de ocio inclusivo, donde las personas con discapacidad puedan disfrutar de su tiempo libre en igualdad de condiciones que el resto de la sociedad.

Incluye actividades como deportes; excursiones; talleres de arte y cultura y eventos sociales, diseñados para adaptarse a diferentes tipos de discapacidades. Amica promueve un ocio inclusivo en el que las personas con discapacidad puedan compartir espacios y experiencias con personas sin discapacidad, contribuyendo a romper barreras sociales y fomentar una cultura de respeto y valoración de la diversidad.

Amica también está comprometida con la innovación y el uso de nuevas tecnologías para mejorar la vida de las personas con discapacidad. Trabaja en proyectos de investigación y desarrollo que buscan aplicar la tecnología para facilitar la vida diaria de las personas con discapacidad, desde dispositivos de asistencia hasta plataformas digitales que les permiten acceder a servicios y recursos de manera más sencilla.

La tecnología se ha convertido en una herramienta clave para promover la autonomía y la participación de las personas con discapacidad y Amica está implementando soluciones tecnológicas innovadoras para mejorar la calidad de vida de las personas.

En definitiva, la inclusión plena de las personas con discapacidad es fundamental para construir una sociedad más justa y diversa. En Amica, nos esforzamos por descubrir y potenciar las capacidades de cada persona, creando espacios y oportunidades que fomenten la participación en igualdad de condiciones. Nuestro compromiso es ser un referente en innovación social, promoviendo modelos que impulsen el cambio y nos acerquen a una sociedad más inclusiva.

A lo largo de todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la vida adulta y la inserción laboral, en Amica diseñamos apoyos personalizados que se adaptan a las capacidades y necesidades de cada individuo. Fomentamos la autonomía en las actividades diarias, facilitamos el acceso a un empleo inclusivo y promovemos un ocio compartido, donde las personas con discapacidad puedan disfrutar de experiencias enriquecedoras.



Sierrapando, 508. 39300 - Torrelavega
Teléfono: 942 895 209 / Fax: 942 802 115
www.amica.es / correo@amica.es

ACCESIBILIDAD

Art urbanismo

¿Te has preguntado alguna vez si los espacios públicos están hechos para que toda la sociedad lo habite y disfrute por igual?

El urbanismo con perspectiva de género interseccional es un enfoque necesario para construir ciudades que respondan a las necesidades de toda la población. Este enfoque se centra en diseñar espacios urbanos que consideren no solo el género, sino también cómo este se cruza con otras identidades y experiencias, como la raza, la clase social, la edad, la discapacidad y la orientación sexual.



¿Qué es el Urbanismo con Perspectiva de Género e Interseccional? El urbanismo con perspectiva de género busca diseñar ciudades que atiendan las necesidades reales de todos y todas las vecinas. Sin embargo, la perspectiva interseccional va más allá al reconocer que las personas experimentan el espacio urbano de manera diferente según la interacción de múltiples factores de identidad. Este enfoque no sólo mejora la seguridad y accesibilidad, sino que también promueve la justicia social al considerar las diversas realidades de vida de las personas.

¿Qué es la interseccionalidad? Es un concepto desarrollado por la académica Kimberlé Crenshaw, destaca cómo diferentes aspectos de la identidad de una persona, como el género, la raza, la clase, la orientación sexual y la discapacidad se intersecan y crean experiencias únicas de opresión o privilegio.

Aplicar una perspectiva interseccional en el urbanismo implica reconocer que las necesidades urbanas no son uniformes. Por ejemplo, una mujer con discapacidad tiene unas necesidades de transporte diferentes a las de otra mujer.

Un diseño urbano con perspectiva de género e interseccional considera cómo las personas utilizan y experimentan el espacio urbano. Las ciudades deben ser planificadas teniendo en cuenta la diversidad de sus habitantes. Esto incluye, por ejemplo, la creación de espacios públicos que sean seguros y accesibles para personas con discapacidad, como pasos de peatones a cota cero, eliminación de adoquines y los pies de los semáforos, plazas de aparcamiento reservadas, parques con espacios de juego para niños y niñas con discapacidad, etc.

Comprender que la movilidad cotidiana de las personas, como los trayectos hacia el trabajo, la escuela y los servicios esenciales, varía dependiendo de las necesidades de cada persona es esencial para construir ciudades amables.

La seguridad es un aspecto central del urbanismo con perspectiva de género interseccional. Las mujeres a menudo enfrentan mayores riesgos de violencia y acoso en los espacios públicos. Mejorar la iluminación, aumentar la visibilidad y asegurar una vigilancia adecuada son medidas clave para hacer que los espacios urbanos sean más seguros. Además, estas soluciones deben considerar las necesidades de todas las mujeres, incluyendo aquellas con discapacidades o que pertenecen al colectivo LGBTQ+.

Otro de los temas que aborda el urbanismo con perspectiva de género interseccional es la adaptación del transporte público promoviendo rutas y horarios adaptados a las necesidades de mujeres trabajadoras, personas con movilidad reducida, madres a cargo de cuidados, etc. Además, se prioriza la seguridad en estaciones y paradas, permitiendo a todas las personas moverse libremente en la ciudad.

Para hablar de un transporte público 100% accesible hay que asegurarse del funcionamiento correcto de las rampas, de tener disponibles los espacios habilitados, estaciones que permitan moverse por ellas con facilidad, etc.



Para que este tipo de urbanismo sea efectivo, es necesario formar parte activa en la planificación urbana. Esto significa involucrar a las vecinas y vecinos en la toma de decisiones y asegurarse de que sus voces sean escuchadas. La participación ciudadana inclusiva no sólo garantiza que las políticas urbanas reflejen las necesidades reales de la población, sino que también empodera a las personas ya que fomenta un sentido de pertenencia y responsabilidad compartida.

Es responsabilidad de las administraciones incorporar esta perspectiva en el diseño de sus ciudades, por ello es esencial que existan políticas públicas que tengan en cuenta todas las realidades de las personas que las habitan.

El acceso a servicios urbanos esenciales, como el transporte público, la salud, la educación y la vivienda, es fundamental para la calidad de vida. Un enfoque interseccional en el urbanismo asegura que estos servicios sean accesibles para todas las personas, independientemente de su género, clase social, raza o discapacidad. Esto incluye la creación de rutas de transporte público que conecten realmente las ciudades con centros de trabajo y servicios, así como el desarrollo de políticas de vivienda asequible que consideren las necesidades de familias monoparentales y personas mayores.



Los recursos habitacionales disponibles para personas con discapacidad o mujeres víctimas de violencia de género, cuando existen, suelen estar situados en las afueras de las ciudades, muchas veces mal comunicados por transporte público. Esto tiene como consecuencia el aislamiento, ya que desplazarse en transporte público se convierte en una tarea complicada.

En conclusión, incorporar la perspectiva de género e interseccional en el urbanismo sirve como herramienta para construir ciudades más accesibles y, por tanto, más justas al reconocer y abordar las diferentes formas en

que las personas experimentan el espacio urbano. Este enfoque mejora la calidad de vida de todas las personas y crea comunidades ciudades más amables, seguras y accesibles.

Una y otra vez, hasta que salga

«Creo que he encontrado mi deporte», dice el chavalín, luchando sobre la piragua con estabilizadores que le hemos puesto. Es su cuarto día, el quinto desde que vino a conocernos. Su mundo está a oscuras, pero él irradia luz por la ilusión, por las ganas de aprehender el mundo, por la inocencia de los once años, combinada con esa dosis de madurez que necesita para enfrentarse a las dificultades. «No tengo miedo y aprendo rápido», añade, «sólo hay que intentarlo una y otra vez hasta que sale». Es difícil para él saber cómo mete la hoja de la pala en el agua, aunque con las marcas colocadas en la pértiga le va pillando el tranquillo. Aun así, el segundo día volcó, a pesar de los estabilizadores, por exceso de entusiasmo, pues llegó a meter hasta el codo en el agua y tras la pala que se marchó. Quedó flotando en medio de la ría, no estaba solo y nos escuchaba, mas no pudo evitar una lágrima de temor ante lo desconocido, ante la incertidumbre, ante el miedo. Pero su espíritu luchador se sobrepuso, esperó con calma, siguió las instrucciones, se rió con nosotros de la cantidad de “puntos Sirenita” que acababa de acumular y logró embarcar de nuevo, con una sonrisa, confesando su momento de debilidad y charlando después conmigo de sus libros favoritos, como Matilda, que ha leído varias veces en braille y del que ha escuchado (“visto”, dice él) la película, junto con la de Las Brujas, que le ha parecido buenísima. Al día siguiente, pregunta si puede participar en una regata que habrá la semana próxima. Quiere competir, igual que sus amigos, le apetece vivir la emoción de salir en una línea atestada de otros pequeños piragüistas, aunque uno de nosotros vaya acompañando detrás para indicarle si el timón ha de ir a babor o a estribor.



Cantabria Multisport, subcampeón del III Circuito Open Nacional Paracanoé

Por supuesto que puede. Como todos los críos, con y sin discapacidad, que vienen a probar el piragüismo. Hay pequeños que nos lo ponen difícil, porque sus problemas implican dedicación exclusiva durante muchos meses y somos un equipo familiar, en el que ningún entrenador cobra honorarios. ¡Pero es tan bonito ver cómo el trabajo da sus frutos...! Así ha ocurrido con el chiquitín autista que pasó de tener que entender la existencia de límites que no se pueden traspasar, de normas que se tienen que cumplir y de salir siempre en barco doble por la ría, a ser capaz de hacer él solito en un minikayak la regata más importante del año para los piragüistas de la cantera: el descenso del Mini Sella. De acuerdo, todavía tenemos que ofrecerle premios inmediatos para que reme (un paseo en la motora de salvamento, jugar con algunos compañeros mayores o con balones...), pero ya es capaz de hacer tiradas de dos y tres kilómetros con otros prebenjamines, y sus pasos los sigue ahora otro niño de edad similar y muchos problemas, quien sabemos que, a pesar del raro síndrome que padece y del mucho trabajo que nos va a dar, llegará a defenderse como los demás sobre la piragua, ganando en autonomía, control motriz, salud y disfrute.

**“Con el deporte,
los niños ganan
en autonomía,
control motriz,
salud y disfrute”**



II Festival Náutico Inclusivo

Y no son los únicos, niños y mayores, que han encontrado en el piragüismo una forma de vida en equipo en la que las diferencias quedan minimizadas. La chiquita con lesión medular que ya navega con sus amigas sin necesidad de más supervisión que la de los entrenadores que riñen a todas por darle a la lengua más que a la pala. El muchacho que nunca había hecho deporte y ahora está feliz porque sale a palear con sus amigos y, cuando no se detiene a saludar a alguien o a cantar una canción, avanza a toda mecha con su piragua. El joven que a duras penas lograba sostener y controlar su propio cuerpo y que ahora se ve estupendo en el espejo y hasta participa en concentraciones nacio-

nales de paracanoe. El otro muchacho que empezó siendo muy niño y ha logrado medallas en competiciones oficiales estatales. El que ha encontrado en el piragüismo un refugio donde tiene su hueco. El hombre amante del deporte que sufrió un terrible accidente laboral y que escogió salvarse a sí mismo y vivir, y a quien hemos metido ya en un montón de líos fabulosos, como un Campeonato de España durísimo o una concentración internacional de paracanoe en Francia. O el entrenador que es también deportista paracanoe y que los acoge a todos, a veces incluso los mima en demasía, porque son su #TeamAstiParacanoe.

“Niños y mayores, han encontrado en el piragüismo una forma de vida en equipo en la que las diferencias quedan minimizadas. Vamos todos juntos y competimos juntos. Algunos necesitan adaptaciones, pero todos tienen opciones porque no hay límites.”

En piragüismo vamos todos juntos. Niños y mayores, convencionales y paracanoe. Competimos juntos, incluso en embarcaciones de equipo, aunque cada cual tenga su propia categoría para medirse en equidad con otros. Algunos necesitan más adaptaciones que otros, sea en la técnica, en el aprendizaje o en la propia embarcación. Pero todos tienen opciones, porque no hay límites, sólo mayor o menor esfuerzo para perseguir tus sueños. Sólo hacen falta ganas e implicación. Y saber que el camino es largo y duro, pero que no estamos solos, porque hay muchos recorriéndolo, ayudándose entre sí y disfrutándolo como una gran familia. El premio no es la medalla, ni subirse al pódium, sino crecer en compañía a lo largo del camino.

Aura Tazón Cubillas

Entrenadora del Club Deportivo Cantabria Multisport (Astillero).
Responsable del Programa Promesas Paralímpicas de
Piragüismo (CPE y RFEP).

LO QUE TENEMOS QUE SABER SOBRE...

Lectura fácil

Otro recurso para tener una vida activa en la comunicación es la lectura fácil.

Se entiende la lectura fácil como una tecnología de apoyo que, al favorecer la accesibilidad, favorece también la democracia. Es decir, facilitar el acceso a la información con tecnologías como esta no sólo es un derecho, sino que permite el ejercicio de otros derechos, como el de participación o poder desenvolverse de forma autónoma en el entorno.

Las personas con discapacidad intelectual y del desarrollo hemos tenido siempre muchos problemas para encontrar libros que nos guste leer. Es muy difícil encontrar libros que estén en lectura fácil para las personas con discapacidad porque en los centros cívicos nos mandan a la sección de infantil. Se creen que somos niñas o niños en vez de tratarnos como adultos.

Mucha veces también pasa que no se conoce lo que es la lectura fácil, es la gran invisible.

Pero... ¿qué es a lectura fácil?

Es una forma de crear documentos que son más fáciles de entender.

Son informaciones escritas de una manera sencilla para que las personas con discapacidad intelectual puedan comprenderlas.

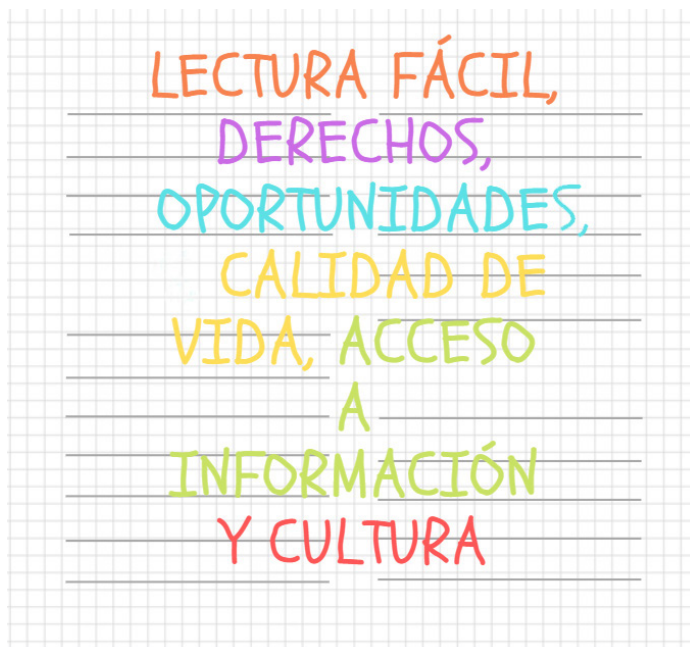
En la lectura fácil es importante usar palabras y oraciones simples.

Si hay palabras que son difíciles, de entender, hay una explicación.

El texto debe ser claro para ver, por ejemplo, la escritura negra sobre fondo blanco es buena, debe ser bien espaciada y, frecuentemente, usa imágenes para explicar de qué se trata el texto.

Los documentos, a menudo, tienen este logo así que es más fácil encontrarlos.

Hay reglas sobre cómo se debe hacer la lectura fácil.



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) para personas con dificultades lectoras. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil. Para más información: www.lecturafacil.net

También se puede usar en páginas web o guiones de vídeos. Además, tiene en cuenta todo:

- El texto.
- El diseño.
- Las ilustraciones.

La lectura fácil es útil para todas las personas. Pero, sobre todo, es útil para las personas con dificultades de comprensión.

Para hacer la lectura fácil, es importante seguir unas normas y validar los documentos.

Definición oficial: Método que recoge un conjunto de pautas y recomendaciones relativas a la redacción de textos, al diseño y maquetación de documentos y a la validación de la comprensibilidad de estos, destinado a hacer accesible la información a las personas con dificultades de comprensión lectora.

Normas: Son las normas europeas de lectura fácil.

Norma UNE: Es una norma española que explica cómo hacer la lectura fácil.

Validación: Validar es comprobar si un documento es fácil de comprender. La validación siempre la hacen personas con dificultades de comprensión. La validación es importante en la lectura fácil.



Si ves este logo en una web, un documento o un libro quiere decir que está en lectura fácil.

Gracias a la biblioteca de lectura fácil de plena inclusión podéis encontrar muchos libros que se pueden descargar:

- <https://planetafacil.plenainclusion.org/las-bibliotecas-en-lectura-facil-una-fuente-de-inspiracion-para-las-personas-con-dificultades-de-comprension/>
- <https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/lectura-facil/>

Decálogo de dichos y hechosⁱ

Algo que nos une a las personas con discapacidad son los comentarios que nos dicen o hechos que vivimos al relacionarnos con la sociedad.

Historias que se repiten una y otra vez independientemente de dónde vivas porque la visión de la sociedad respecto a la discapacidad es la misma. Así que, vamos a hacer un pequeño resumen en un decálogo.

1.- ¡Qué pena, con lo guapa que eres!

Está claro que si eres feo a la gente le da menos pena que tengas una discapacidad. Una discapacidad la deberían tener sólo los feos. Es ironía, pero es lo que da a entender la gente con este comentario, que por cierto, el 99% de los casos te lo dice una mujer, más irónico aún.

Vivimos en una sociedad marcada por la belleza. Si eres guapo eres aprovechable, lo mereces todo. No eres útil por tu discapacidad y no importa si también eres feo.

2.-¿Estás así por un accidente? Hace poco me lo preguntó la primera persona con la que me encontré por la calle al salir de casa para dar un paseo.

Imagínate que tienes un accidente en el que se muere algún familiar y tú sobrevives. Imagínate que has intentado suicidarte y en vez de acabar con tu vida te encuentras con una lesión medular para el resto de ella. Imagínate que tu pareja te ha intentado matar y ahora estás sentado en una silla de ruedas. ¿Te gustaría que un total desconocido te parase por la calle y te preguntase el motivo por el que tienes esa discapacidad? ¿Entonces por qué lo haces?

La curiosidad y el morbo es el que lleva a parar a un desconocido por la calle para entrometerse en su vida sin pararse por un momento en el daño que esa curiosidad suya puede ocasionar.

Quizás, fomentado por el auge de las redes sociales en las que se cuentan esas supuestas “historias de superación” que todos quieren escuchar y compartir con los demás. Pues no, no todos quieren airear su vida privada.

3.- Te empujo un poco. Y que no te da tiempo ni a decir nada y ya te están sujetando y tirando de ti. ¿Vais por la calle tocando a las demás personas sin permiso? Entonces, ¿por qué si ves a una persona con discapacidad la tocas sin preguntar antes si puedes o no hacerlo?

Nuestra silla, por ejemplo, es parte de nuestro cuerpo. Si la tocas sin avisarnos puedes provocar un accidente y tirarnos al suelo. Ten en cuenta que la persona que está sentada en esa silla tiene una discapacidad y no tiene todo el control de su cuerpo. Y llegas tú de repente y sin avisar a romper esa estabilidad que ha conseguido tener en su silla.



4.- No es no.

La ayuda se agradece siempre. Siempre que pregunten antes (punto 3) pero si una persona con discapacidad te dice que no necesita ayuda, es que no necesita ayuda.

No decimos no por orgullo. Cualquiera de nosotros cuando necesitamos ayuda la pedimos. Si la ayuda nos viene bien en el momento de ese ofrecimiento también la aceptamos. Pero si decimos que no, es que no. No insistas porque, sinceramente, es un agobio tener que estar insistiendo en que no nos hace falta.

5.- Yo también hablo y decido igual que tú. Vas al médico acompañado o en una cafetería y preguntan a tu acompañante.

Lo del médico es aún peor porque se supone que deberían entender un poco más de discapacidad pero va a ser que no. Salvo que te diga alguien lo contrario, hablamos y sabemos decir si queremos el café solo o con leche.

6.- ¿Vienes sola? Sí, salimos de casa solos. Si estoy en la cola de la caja del supermercado, por poner un ejemplo, no des por supuesto que voy con el de delante o el detrás mío en la cola.

7.- ¿Puedes tener hijos? ¿Sientes (en una relación sexual)? Algo súper normal, ¿verdad?, lo de ir por la calle preguntando a la gente esas cosas. Entonces, ¿por qué nos lo preguntas a nosotros? Porque una cosa es que nos lo pregunte en confianza gente que conozcamos o un ligue que nos echemos. Pero tú que acabas de conocerme, no.

8.- No es mi amigo ni mi hermano, es mi pareja.

Persona con discapacidad con persona con discapacidad son pareja. Persona con discapacidad con persona sin discapacidad son amigos o familia o incluso su cuidador.

Es que además se les nota en la cara la sorpresa cuando les dices que no es tu amigo sino tu pareja, porque ni por lo más remoto de su cabeza estaba esa posibilidad.

9.- ¿Qué le pasa a esa chica, papá? O mamá, para el caso es lo mismo porque responden igual.

No le riñas a tu hijo por preguntar. A nosotros no nos molesta que tu hijo pregunte por algo que no conoce. Lo que nos molesta es que le enseñes a tu hijo que hablar de la discapacidad es algo prohibido. Los niños no son tontos y entienden más de lo que tú te crees.

No confundas los puntos anteriores en los que sí molesta que un desconocido quiera conocer detalles de tu discapacidad, con el hecho de explicar a un niño que la discapacidad existe. Ese niño no tiene interés por saber si yo he tenido un accidente de algún tipo en particular o una enfermedad en concreto. Sólo quiere saber por qué hay personas que ve diferentes.

10.- Eres una campeona. Y resulta que estás simplemente haciendo la compra. La verdad es que no sabes qué decir cuando oyes eso.

Si la gente considera a alguien campeón por hacer la compra, me da a entender que no cree que podamos hacer actividades de lo más habituales en la vida diaria de cualquier persona. Así que mal vamos, como para esperar que me crean capaz de hacer un trabajo.

Se podría añadir más, pero con que la sociedad aprendiera estas 10 cosas habríamos avanzado varios siglos.

Mila López Vernet

¹ Leído en revista Infomédula, agosto 2024, nº 60

Colaboración institucional

En nuestra labor de incidencia política pretendemos establecer vínculos de coordinación y cooperación, a través de contactos, programas y convenios, con órganos representativos y entidades institucionales como son la administración local y regional. Por eso, a lo largo del año, participamos en actividades, reuniones y demás eventos institucionales a los que somos invitados.



Gala de la Cultura



Gala del Deporte

Entre algunas de las actividades en las que participamos este año 2024 podemos encontrar, la Gala de la Cultura, la Gala del Deporte o la organización de una gymkana por el pueblo de El Astillero para visualizar las diferentes barreras que las personas con discapacidad encontramos en nuestro día a día.



Gymkana por El Astillero



Gymkana por El Astillero

Jornadas de concienciación

En nuestra labor de acercar la discapacidad a los jóvenes realizamos jornadas de concienciación en los colegios y la ludoteca, a través de juegos y deportes inclusivos como el baloncesto en silla de ruedas, la boccia, el volleyball sentado y el slalom. Todo ello en colaboración con la Federación Cántabra de Deporte para Personas con Discapacidad Física.



C.E.I.P. José Ramón Sánchez



Ludoteca



San Tiburcio



San Tiburcio

Participación en la comunidad

Establecer vínculos con la sociedad es importante para fomentar la inclusión de las personas con discapacidad y, con ese motivo, desde ASAG participamos en actividades de la comunidad. Este año 2024 estuvimos en la subida a Peña Cabarga, en las ollas de San Tiburcio y San José o en la 1ª marcha solidaria La Fondona, entre otras.



Subida P. Cabarga / 1 mayo (2024)



Bolos San Tiburcio 2024



I Marcha Solidaria La Fondona



Olla San José 2024

Otros

Como asociación que apuesta y defiende el tema de la autonomía personal pusimos en marcha, en el año 2019, un servicio gratuito de préstamo de material ortoprotésico de movilidad: sillas de ruedas, andadores y muletas. Esta actividad tiene como objetivo principal la movilidad a todas las personas que por cualquier circunstancia sobrevenida (caídas, operaciones, roturas, inmovilización forzosa transitoria, etcétera) lo precisen por un periodo corto de tiempo mientras se soluciona esa circunstancia. Las únicas condiciones que ponemos es la firma de un documento con sus datos personales y el compromiso de: cuidar el mismo dándole el uso adecuado, no prestar a terceros y devolverlo en las mismas condiciones que se entregó y en el tiempo ajustado.



C/ Industria, 86 bajo interior
39610 - Astillero (Cantabria)
N.I.F. G39783972



Tel.: 619320323
somos.asag@gmail.com

Trabajo en red

Este apartado consiste en la colaboración desde ASAG con otras asociaciones, compañeros de camino, ya sea participando en actividades que ellos organizan o trabajando en equipo para lograr un objetivo común y así ayudarnos mutuamente. Hemos participado en los días conmemorativos, en talleres formativos, jornadas deportivas e incluso visitamos sus instalaciones para conocer cómo trabajan en el día a día.



Feria del voluntariado de Riotuerto



Día de las enfermedades raras



aprendiendo
a vivir  Escuela cántabra
de salud

Escuela Cántabra de Salud



Partido BSR Cantabria



Jornada de Esclerosis Múltiple



Presentación campaña
de COCEMFE

Programa de ocio

El ocio desempeña un papel vital en la calidad de vida y el bienestar de las personas con discapacidad. Proporciona oportunidades para la relajación, la diversión, la creatividad y el aprendizaje (Hutchinson, 2003). El ocio también permite el desarrollo de habilidades sociales, emocionales, cognitivas y físicas, mejorando la autonomía y la participación activa en la sociedad (Kelly, 2007).



Viajando en transporte público



Juegos recreativos



Trabajo creativo



Museo de Prehistoria



Pasaje del terror



Pasaje del terror

ELIS R.

“Me gusta mucho el ocio porque me lo paso superbién.”

SERGIO H.

“Me encanta venir a ocio con mis compañeros. Me gusta cuando conocemos sitios nuevos y merendamos rico. También me gusta cuando hacemos actividades deportivas.”

BENJAMÍN S.

“Me gusta el ocio de los domingos porque hago actividades los fines y mi relación con todos mis compañeros ha mejorado mucho. Me siento a gusto.”

PAULA O.

“Me gusta el ocio de los domingos porque me lo paso bien y es divertido. Mis compañeros son muy majos, Cris y Tati son muy buenas.”

JULIA T.

“Me gusta el ocio de los domingos porque hacemos manualidades y merendamos en sitios chulos. Me encanta estar en el grupo con uno de mis amigos porque compartimos gustos como la música.”

PROGRAMA DE OCIO

OBJETIVOS

- Identificar y potenciar los intereses y habilidades particulares de cada participante, brindando apoyo y oportunidades para su desarrollo personal.
- Garantizar su participación activa en actividades de ocio.
- Fomentar la interacción entre los miembros del grupo y afianzar la confianza.
- Desarrollar capacidades de cooperación, habilidades sociales y autonomía.

ACTIVIDADES

Las actividades que se llevarán a cabo son votadas por los propios participantes y las familias. Previamente se hará un recopilatorio de propuestas de los participantes y de los profesionales de GOCCA. Algunas de las propuestas serán: visita al Centro Botín, cocinar olla ferroviaria, actividades deportivas, sesión de cine, gymkana, fiestas regionales, ruta guiada, torneo de videojuegos, etc.

DESTINATARIOS

Grupo de jóvenes de ASAG que quieran disfrutar de ocio en fines de semana.

FECHA

Del 22 de septiembre al 8 de diciembre.

Domingos de 17 a 21h.

Organiza:



Colabora:



PROGRAMA DE VOLUNTARIADO

El voluntariado es fundamental dentro de las asociaciones, siendo un apoyo y un complemento a la acción que llevamos a cabo promoviendo, por un lado, la acción voluntaria de las personas y por otro, contribuyendo al bienestar y la mejora de la calidad de vida a la vez que fomentan valores como la tolerancia y la solidaridad, así como la transformación de la realidad social.

En nuestra asociación todas las tareas que se realizan, tanto las de la junta directiva como el resto de las actividades, las llevan a cabo voluntarios y voluntarias. Por eso, nuestro voluntariado forma parte de un proceso de crecimiento en el que nos implicamos todos y todas. En este proceso maduramos en el compromiso y en las tareas que realizamos dentro de las organizaciones en las que colaboramos y que la realidad nos va demandando. Para ASAG, el voluntariado es un proceso educativo integral y en constante transformación. Un proceso en el que voluntarios y voluntarias, junto con los equipos de trabajo, vamos dialogando con la realidad, aprendiendo de ella y sistematizando conocimientos, hábitos de colaboración y habilidades.

El voluntario, que se incorpora a colaborar con ASAG, asume en definitiva un compromiso que le lleva a trabajar en pro de unos fines que acepta y comparte con el resto de los miembros que la componen. En este sentido es indispensable crear un clima adecuado de participación y pertenencia al grupo.

Procuramos cuidar y acompañar a las personas voluntarias en su itinerario y que la persona voluntaria sea parte activa de las actividades de la entidad. Es decir, que se sienta identificada con la forma de actuar de la entidad, que se sienta parte de ella y que sea reconocida como tal, pues muchas veces en nuestra vorágine diaria, en nuestras prisas, en nuestra necesidad de cumplir con los objetivos y tareas asignadas, podemos llegar a olvidar la importancia de su participación.

Desde estas páginas queremos rendir nuestro homenaje y agradecimiento a todas las personas voluntarias que, desinteresadamente, colaboran con nuestra asociación y que detallamos a continuación:

- Voluntariado de acompañamiento a personas mayores, grupo de voluntarios de Morero
- Voluntariado que diseñan, editan y corrigen tanto esta revista como la cartelería de cada actividad.
- Voluntariado que nos acompaña en las jornadas de concienciación tanto en las mesas expositoras, como en la construcción de material para las actividades y mantenimiento de material de apoyo de movilidad, etc.

A todas ellas MIL GRACIAS

A qué ámbitos dedicamos nuestra acción solidaria

Nosotros estamos en el ámbito del voluntariado social y dentro de este, en el apartado de personas con discapacidad.

Personas destinatarias de nuestras acciones

- 1. Atención al colectivo de personas con discapacidad y dependencia.
- 2. Atención a familias de personas con discapacidad y dependencia.
- 3. Inclusión social.
- 4. Actividades de sensibilización.
- 5. Participación comunitaria.
- 6. Empoderamiento de nuestros socios.
- 7. Fomento y formación de voluntarios.





Feria del Voluntariado en Riotuerto



Fiesta de San Tiburcio



Fiesta de San Tiburcio



Trivial "¿Cuánto sabes sobre discapacidad?"



Diseñando la revista



Voluntarios Centro de día Morero

La luz se llama Julia

Esta vez voy a hablar de una novela publicada por mí mismo hace unos años. Nuestra primera intención fue escribir sobre un libro de autoayuda escrito por una influencer de Instagram, pero hemos tenido algunas dificultades para ponernos en contacto con la autora y que pudiera compartir con nosotros sus experiencias personales como persona activa con discapacidad, y eso nos ha obligado a cambiar a última hora de plan escribiendo sobre mi propia obra, que no era lo previsto inicialmente.

Yo casi siempre escribo en primera persona porque me interesa transmitir mi forma de entender la vida de manera personal. Todos la percibimos de una manera subjetiva, pero en mi caso la percepción de la realidad está condicionada claramente por la circunstancia de haber perdido la vista a los ocho años. Ni antes ni después. A esa edad se han adquirido los principales conceptos visuales, como la luz, el color, el paisaje, etcétera, pero faltan otros también importantes que se adquieren a partir de la adolescencia y durante la vida adulta.

“Los últimos quince minutos de la jornada laboral los dedico a teclear en el ordenador un resumen de los principales asuntos atendidos y un par de dudas que tendré que solventar por correo electrónico antes de resolver lo que proceda. Guardo en carpetillas las notas que he escrito en braille para elaborar dos informes sobre la incidencia de enfermedades visuales en la tercera edad que nos han solicitado desde la Consejería de Salud y meto en los cajones la calculadora parlante, la grapadora y algunos folios en blanco que me han sobrado. Por fin, dos estuches de cedés marcados con etiquetas en braille en los que conservo copias de seguridad de algunos libros, algo de música y manuales de funcionamiento de productos tiflotécnicos que quiero salvaguardar de posibles fallos del disco duro. No me ha dado tiempo a configurar el nuevo modelo de impresora que he recibido, ni a redactar una guía rápida sobre el funcionamiento del último reproductor de libros en audio. Hoy es uno de esos días que me voy a casa con la sensación de...”

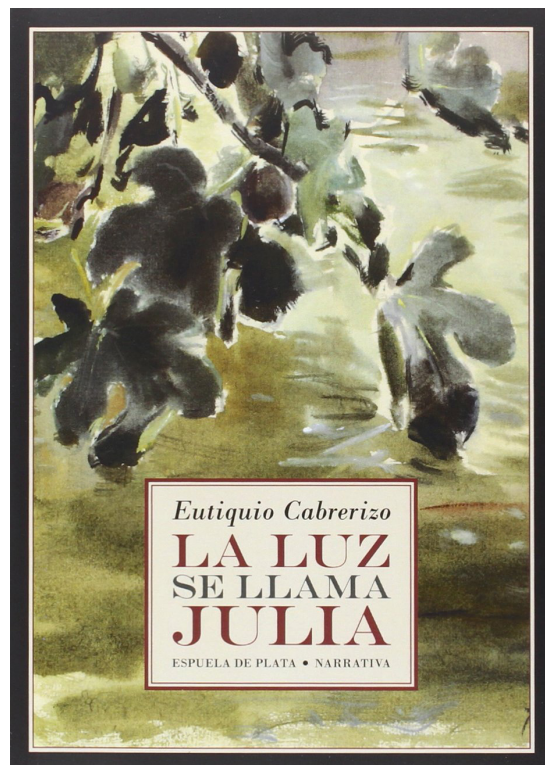


Foto de Freepik

El argumento de la luz se llama Julia se sostiene sobre el andamiaje de la vida cotidiana de una persona ciega que desempeña un puesto administrativo en una asociación de ciegos. Este planteamiento sencillo me permite describir las impresiones sensoriales, la forma de desarrollar el trabajo, las relaciones sociales y algunas de las aficiones a las que dedica su tiempo libre el protagonista, como la cerámica, la música, la vida en pareja y, con algún mayor detalle, su afición a la literatura, especialmente de libros con personajes ciegos.



Foto de Freepik

El lector tiene la oportunidad de conocer el espectro de percepciones sensoriales desde la perspectiva de personas con ceguera introduciéndose en el papel del protagonista y viviendo en primera persona su experiencia vital.

La luz se llama Julia puede leerse también como un viaje por lo cotidiano y por la discapacidad en su variedad multifacética. Por el desarraigo y por un nuevo arraigo necesario para alcanzar objetivos sintiéndonos capaces ante nosotros mismos y ante los otros. Un viaje por la literatura, por las relaciones sociales, por las relaciones amorosas, por el desconocimiento y el esfuerzo para lograr un nuevo conocimiento que no conseguiríamos si no nos esforzáramos.

“Debéis saber que ninguno llevamos las alforjas del todo llenas, pero todos guardamos en ellas lo suficiente si tenemos ingenio para sacarles provecho.”

Elegí la metáfora de las alforjas, que como bien sabemos se transportan al hombro de manera que una de las bolsas que las forman la llevamos por delante, al alcance de las manos, mientras que la otra cuelga a nuestra espalda sin que pueda verse mientras caminamos. En ellas vamos guardando todo aquello

que nos puede hacer falta en algún momento. Saber gestionar con acierto las herramientas almacenadas en cada una de ellas es fundamental para crecer como personas y alcanzar siempre o casi siempre las metas que nos propongamos.

Con frecuencia recibo preguntas sobre la correspondencia de la trama de la novela con mi vida personal, y procuro aclarar que el argumento de la obra está construido con materiales verosímiles que reflejan sólo una forma de vida, pero que en ninguna manera responden a la vida de nadie en concreto. Podríamos decir, al modo que encontramos en otras obras de ficción, que cualquier parecido con la realidad es mera coincidencia. Si se tratase de una simple repetición de episodios reales sería menos útil, puesto que si estuviéramos delante de un texto biográfico o autobiográfico carecería de las herramientas de que podemos disponer todos de manera genérica para avanzar en nuestro devenir diario y hacerlo con éxito.

Finalmente, en lo que respecta al desenlace del argumento debo decir que pertenece por completo al plano de la creatividad literaria, y no responde en absoluto a ningún suceso que hubiera tenido lugar en situaciones semejantes a las descritas en la obra. Doy fe de ello.



Eutiquio Cabrerizo Cabrerizo

Datos bibliográficos:

- Autor: Eutiquio Cabrerizo
- Editorial: Renacimiento
- Año de edición: 2015
- ISBN: 9788416034543

No me tires. Difúndeme