



# Informa

Nº 7 Noviembre 2018

*Yo Quiero, Yo Puedo, Yo soy Capaz*



Habr  un día en el que no podamos más  
y entonces lo podremos todo.

V. A. Estelles

## 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](mailto:somos.asag@gmail.com)

Web: [www.asag.hol.es](http://www.asag.hol.es)

Facebook: ASAG

Twitter: @ASAG\_AG

DEPÓSITO LEGAL: SA 148-2016

### CONTENIDO:

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| PRESENTACIÓN .....             | 3     |
| EXPERIENCIAS .....             | 4-7   |
| GENTE DE NUESTRO PUEBLO .....  | 8     |
| COMPAÑEROS DE FEDERACIÓN ..... | 9     |
| SALUD .....                    | 10-11 |
| LIBROTECA .....                | 12-13 |
| QUÉ TENEMOS QUE SABER SOBRE .. | 14-15 |
| DEPORTE .....                  | 16-17 |
| DECÁLOGO VOLUNTARIADO .....    | 18    |
| ESPACIOS ACCESIBLES .....      | 19    |

### COLABORACIONES:

Miguel A. Fernández / Honorato Gutiérrez

Jesús Illera / Teresa Andrés / Ito Revuelta

Agustín V. Casanova / Beatriz González

Lina Fernández / Jesús Fernández

Peña Racinguista San José 1913

ADICAS

Aquilino Mendoza

Ana Rumayor / Valle Gómez

Eutiquio Cabrerizo

Benita Hernández / Rebeca Torrecilla de Robles

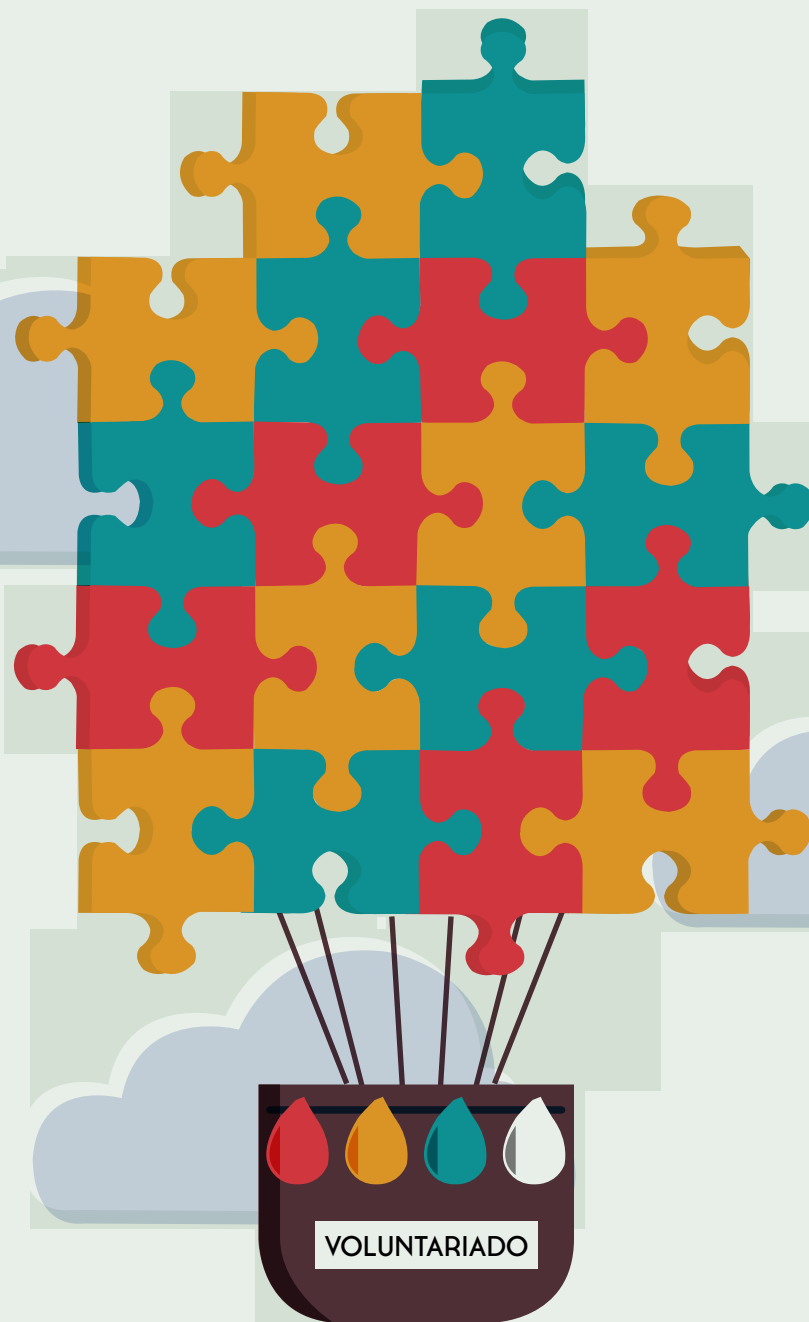
### DISEÑO

Alicia Cala Saro

### IMPRIME

Gráficas Astillero

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



“**V**oluntario es quien ofrece, por elección propia, su tiempo, sus conocimientos, su experiencia... para el desempeño gratuito de una labor solidaria, sin recibir ningún tipo de remuneración por ello. El voluntariado es una más entre las formas de solidaridad y de relación con la realidad social. Su objetivo no es competir ni desbancar a otros marcos de referencia individuales o colectivos, sean afectivos, laborales o de ocio, sino añadir una posibilidad más para desplegar nuestras inquietudes solidarias<sup>1</sup>.”

Cuando hablamos del sector del voluntariado nos enfrentamos con una gran variedad de actuaciones, ámbitos, colectivos, propuestas, tipos de entidades... etc. En ocasiones puede ser ciertamente complejo entender, bajo este concepto una realidad tan diversa y tan plural.

Quizás por eso desde nuestra asociación nos hemos fijado en este contenido como una propuesta que creemos que puede ser especialmente sugerente para trabajar en este número de nuestra revista.

La pobreza, la soledad, la injusticia, la desigualdad, la enfermedad, las sociedades que excluyen... son situaciones a las que puede dar respuesta el “servicio de voluntariado” en cualquier ámbito y desde cualquier acción. Todas estas realidades son espacios de transformación personal, social, estructural.

El voluntariado no debe ser una tarea aislada, es más bien una cadena. Debe estar integrado en proyectos con continuidad de acción.

**El voluntariado no es (o mejor dicho no sólo no es) un ideal por el que luchar ni una propiedad individual, debe ser una acción transformadora.**

El voluntariado es un estilo de vida que toca no sólo a quien lo recibe (ya que le cambia la vida en muchos aspectos), sino que también toca de manera muy especial y sensible al que lo rea-

liza; comprende la importancia del trabajo en común y la entrega, es dar respuesta a las más diversas necesidades sociales de forma cada vez mejor organizada articulando un amplio movimiento basado en una apuesta libre, desinteresada y solidaria.

A través de las diferentes páginas de este número iremos descubriendo cómo las personas con discapacidad, también, desarrollamos este tipo de actividad. Romperemos el mito de que sólo somos receptores de recibir voluntariado. Pues no, nosotros como ciudadanos comprometidos con una sociedad de cambio, nos ponemos al frente como actores principales, en primera línea, capaces de llevar a cabo este tipo de tareas desde diferentes campos.

1. REVISTA GAZTE INFORMAZIOA (2006)

**E**n el año 2004, surgió la idea de hacer la campaña “Educando en la Igualdad, Rompiendo Barreras” con los alumnos de los centros educativos de Cantabria, en una clara apuesta por el futuro de la sociedad, tratando de fomentar una cultura inclusiva, de forma lúdica y educativa.

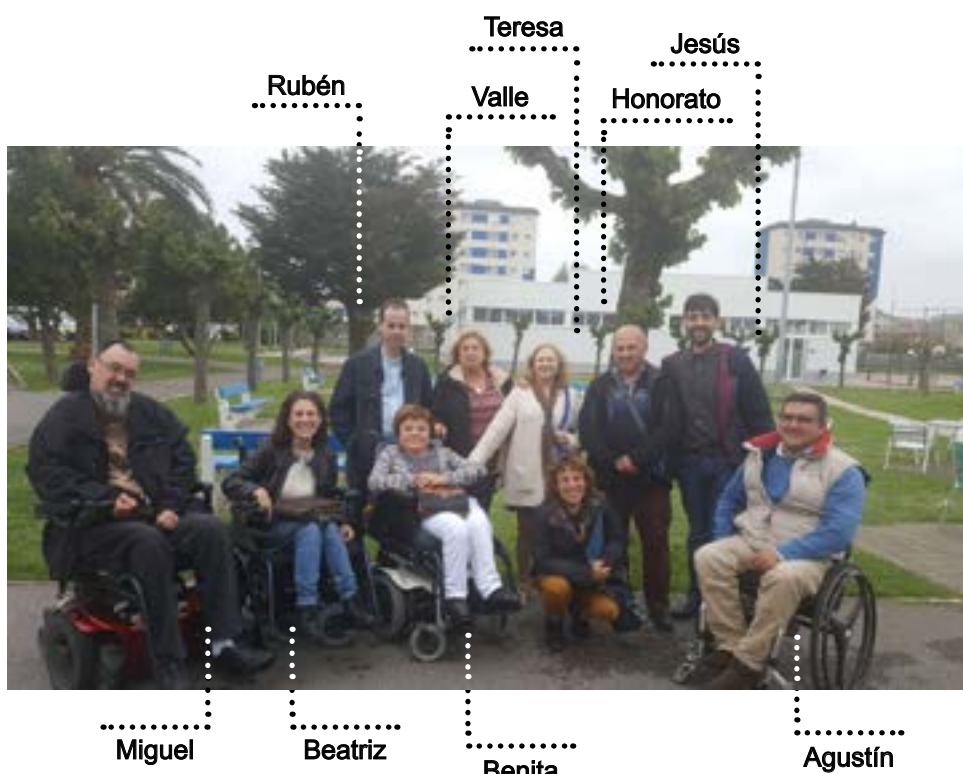
Nuestro objetivo era y es, sensibilizar y conseguir que niños y jóvenes sean “ciudadanos responsables, protagonistas críticos, creadores y transformadores de la sociedad” desde el convencimiento de que todos somos iguales, pero diferentes y de la necesidad e importancia de conseguir una sociedad sin barreras y diversa.

Así pusimos en marcha esta iniciativa llevada a cabo por las trabajadoras sociales de la Federación y Roberto, una persona con enfermedad neuromuscular. Los primeros centros participantes fueron el CC La Salle de Santander y Verdemar y los IES Alisal, Alberto Pico y Cantabria también de Santander.

Conscientes de que el testimonio que más llegaba a los alumnos era el de Roberto, decidimos dar un giro y captar personas voluntarias con discapacidad para desarrollar la jornada quedando los profesionales como mediadores entre la federación y los centros educativos. Así empezaron a colaborar Manolo, Loli, Elena, Carolina, Merce, Honorato o nuestra compañera, ya fallecida, Ana y conseguimos ser un referente para los centros educativos, siendo muchos los que mantienen esta campaña fija en cada curso.

Durante estos años son muchas las personas que se han implicado en esta actividad hasta llegar a las que actualmente llevan todo el peso: Miguel, Valle, Bea, Lina, Jesús Illera, Jesús Fernández, Agustín, Ito, Teresa, Beni y también Vila que hace llegar los deportes adaptados a los centros educativos.

Gracias a todas estas personas son ya más de 100 centros educativos los que han participado consiguiendo llegar a miles de alumnos. Su valoración y la de los profesores que les acompañan es siempre una inyección de ánimo y fuerza para seguir trabajando, pero hoy, sobre todo, queremos destacar el significado de esta actividad para las personas que actualmente la están llevando a cabo.



# ROMPIENDO BARRERAS

Llevo años participando en la Campaña de Educación de COCEMFE Cantabria, y para mí cada taller, cada colegio que visitamos... sigue siendo un reto, porque aunque todos somos iguales... somos diferentes y para mí es enriquecedor conocer la esencia que nos aportan desinteresadamente estos pequeños pero grandes pensadores. Me transmiten pureza de espíritu, optimismo, solidaridad, sinceridad... En definitiva, actitud positiva, algo que cuando somos adultos olvidamos y es importante que recuperemos.

Yo siempre digo que son nuestro futuro y tenemos en nuestras manos transmitirles valores importantes para una convivencia más igualitaria.

A mí me hace sentirme muy satisfecha, especialmente cuando los miro y observo en sus ojos esa chispa de curiosidad y bondad, que saca de mí ese niño que todos tenemos dentro, y a veces escondido, en nuestro fondo de armario.

Valle Gómez

Yo participo en la campaña de educación porque creo que lo que hago sirve para algo positivo.

Miguel A. Fernández

UNA GRATA EXPERIENCIA... Por poder poner cada jueves mi pequeño granito de arena en la concienciación y normalización de la discapacidad a niños y mayores y hacer entre todos una sociedad un poquito mejor, con la gratitud a Rosa y a todos mis compis.

Jesús Illera

Los años que he estado de voluntario en el equipo de educación de COCEMFE Cantabria ha supuesto una experiencia maravillosa y los valores que me han enseñado no tienen precio.

Además de una gran amistad, que se ha ido haciendo más fuerte con el paso de los años, cada uno de sus miembros me ha transmitido valores que me acompañarán el resto de mi vida. Entre todos hemos conseguido que los niños y jóvenes, que serán en un futuro adultos, sean conscientes de que las personas con discapacidad forman parte por igual de la sociedad.

Desde estas líneas, me gustaría darle mucho ánimo a todo el equipo, para seguir educando en la igualdad y rompiendo barreras.

Honorato Gutiérrez

**«Cada persona tiene obligaciones hacia la sociedad, sólo en la cual es posible el libre y pleno desarrollo de su personalidad». Declaración Universal de los Derechos Humanos, art. 29**

Quiero empezar este relato con esta frase del articulado de la Declaración Universal de los Derechos Humanos porque define de una manera clara y concisa mi participación como voluntaria en los diferentes programas que colaboro.

Para mí el voluntariado supone mucho: compromiso, conocimiento, reconocimiento, estudio, compartir, compañerismo, amistades, valoración personal, participación, sensibilización, esfuerzo, investigación, formación, información, reivindicación y sobre todo AGRADECIMIENTO. La mayoría de las veces oigo como las personas quieren ser voluntarias para “poder ayudar” y sin embargo recibimos mucho más que damos.

Participar en la Campaña “Educando en la Igualdad. Rompiendo Barreras” ha sido uno de los mayores retos en cuanto a voluntariado, sobre todo en las recepciones de los más pequeños, jóvenes de 10, 11, 12 y 13 años. Cada jornada tratamos de transmitir “cultura en temas relacionados con discapacidad” de una manera sencilla, cercana, realista, espontánea y sobre todo personal. Hablar de uno mismo, a veces, supone ahondar en situaciones que creías superadas y sin embargo son todo lo contrario. Las experiencias de vida, no siempre han sido fáciles, pero tratamos de expresarlas con naturalidad y positivismo sin olvidar la realidad ni disfrazarla.

Benita Hernández

En las mañanas que paso con los niños me he vuelto a sentir útil, feliz y libre. Útil porque creo que con mi experiencia puedo volver ayudar. Feliz como hacía mucho tiempo que no lo estaba. Libre porque puedo expresar lo que siento sin miedo a censuras y reproches.

Mucho me han ayudado los compañeros que tengo, sin ellos hubiera sido todo diferente es un equipo extraordinario.

Teresa Andrés

Estoy en el grupo de COCEMFE Cantabria porque mi relación con los compañeros es muy buena. Cuando vienen los colegios y explicamos nuestra relación con el día a día me siento muy bien y soy uno más a dar mi apoyo.

Ito Revuelta

Como cada día dejo a mi hija en el instituto pero hoy no es un día cualquiera, es día de CAMPAÑA; de camino a Santander paro a desayunar y repaso el correo de Rosa para ver qué grupo va a venir: ¿niños? ¿adolescentes? ¿adultos? Me voy preparando mentalmente para lo que voy a decir, pero... por qué si siempre digo lo mismo, pues porque los receptores nunca son iguales, sus reacciones, preguntas, sentimientos... etc. Es un día especial que me gratifica enormemente y al terminar repaso lo ocurrido: se emocionaron, se avergonzaban de usar una silla, la/el que hacía todas las preguntas, ¡@s que tocaban las narices... y, sin darme cuenta, ya es otro día de CAMPAÑA: ORGULLOSO Y FELIZ DE HACER LO QUE HAGO.

Agustín V. Casanova

Hace un año en casa me aburría y caminaba por Santander. Una amiga me propuso ir a COCEMFE, y fui. Me acerqué a contar algo de lo que sucedía en mi vida por padecer epilepsia.

Cuando fui la primera vez, los compañeros me empujaron a incorporarme en una silla, a su lado, e intenté imitar lo que ellos hacían en cada una de sus situaciones. Atento a escucharlos me quedé sorprendido y, recogiendo las historias de los demás con empatía, me estaba dando cuenta que yo no era el protagonista de un corto, sino que estaba en una película coral. Debido a ello salí del mundo imaginario que existió a mi lado durante los 42 años anteriores.

Desde ese día que aparecí por el centro, no he vuelto a aburrirme como antes porque, empezando por el grupo al que me incorporé, he conseguido ampliar mi área social. Ahora estoy escuchando las situaciones que cuentan los compañeros, estoy incorporándome a las actividades que llevan a cabo en el día a día y estoy fascinándome mientras observo a personas que tienen que luchar por obtener algo. Para adaptarme al cambio que recibí debido a la operación en la epilepsia, hace año y medio, que resultó ser beneficiosa, recibí muy bien el empujón y capturé muchas ganas para hacer algo diferente a lo vivido anteriormente.

Participar entre los monitores de educación de COCEMFE ha sido la primera de las actividades desarrolladas en mi nueva situación. Y destacado ha sido, entre todos los participantes, una descarga de empatía impresionante.

Jesús Fernández

Empecé a participar como voluntaria en "Educando en la Igualdad" en el año 2009. Al principio me dio un poco de miedo por mis dificultades en el habla, pensé que no me iban a entender y decidí dejarlo porque pensaba que no valía. Cuando se lo dije a las personas que me ofrecieron: me animaron a no dejarlo... lo pensé y decidí "empezar de nuevo a lo positivo" no a lo negativo y, la verdad, ahora estoy muy contenta y positiva... también he aprendido de mis compañeros a conocer sus discapacidades y sus superaciones de ejemplo.

Beatriz González

Pensando en la Campaña de Educación de COCEMFE Cantabria pienso en el motivo que me llevó a formar parte de la misma y éste fue su objetivo: la lucha por los derechos de las personas con discapacidad. Y después de tantos años ¿por qué sigo en la campaña? varias respuestas acuden a mi mente: lo dinámicas que son las actividades de la campaña, la relación con mis compañeros, lo bien que me lo paso, la alegría que me produce ver cómo las personas se van concienciadas con el lema de la campaña: Todos somos iguales pero diferentes... y muy importante, el reconocimiento al trabajo realizado en equipo que consigue el objetivo y que me da fuerzas para seguir.

Lina Fernández

Soy voluntaria... ¿Qué os parece mi presentación? ¿Qué significa ser voluntario?

¿porqué me decidí a ser voluntaria? Hace unos 7 años comencé a hacer voluntariado, al principio no estaba muy convencida, quería ayudar pero no tenía claro cómo, porque pensaba... bueno ¿qué es lo que puedo dar a los demás? y puesto que no trabajaba...

¿qué poseía que pudiese ser útil a los demás? y la respuesta surgió sola, TIEMPO. Este fue el primer paso, ahora quedaba decidir en qué sitio, entonces me animaron a ir a la ONCE. Después de unos días de formación estaba preparada para hacer acompañamiento, reconozco que la primera vez estaba asustada, no conocía a la persona con quien iba a ir ¿tendría resto visual? ¿confiaría en mí? no, no tenía resto visual y sí, confiaba en mí. Este servicio de acompañamiento en desplazamientos consiste en: acompañar a consultas médicas; a los servicios que presta la ONCE (actividades culturales, rehabilitación, aprendizaje del braille, etc.) o simplemente ir a pasear. Después de este primer contacto con este servicio, estuve un par de años en un taller de lectura ¿cómo iba a ser capaz de leer para un grupo de personas? Hace unos años hubiese sido algo impensable y un día allí estaba, delante de unas 10 personas, convirtiendo en sonidos letras, entonando, pronunciando, dando fluidez, ritmo y volumen para darle vida y significado a un texto escrito para que las personas que me estaban escuchando pudiesen soñar, imaginar... Mi aventura como voluntaria sigue ligada a la ONCE y a otras dos asociaciones más: ACADE y ASAG.

Rebeca Torrecilla de Robles



**P. ¿Cuándo os formasteis como grupo y por qué?**

**R.** Hace 5 años coincidiendo con el centenario del Real Racing Club.

**P. ¿Cuántas personas formáis la asociación?**

**R.** La Peña ha ido prosperando aritméticamente hasta llegar casi a los 300 socios.

**P. ¿Qué requisitos (si los hay) se necesitan para entrar en la asociación?**

**R.** Ser racinguista a ultranza.

**P. ¿Qué actividades lleváis a cabo?**

**R.** Acudimos todos los domingos a los Campos de Sport, organizamos viajes fuera para seguir al equipo, celebramos comidas y fiestas, una de las actividades que más nos enorgullece es el concurso de dibujo infantil en Astillero "PintaRacing".

**P. ¿Participáis con otras asociaciones del Municipio?**

**R.** Formamos parte de la Comisión de Fiestas de San Tiburcio y puntualmente hemos colaborado con otras asociaciones.

**P. ¿Cómo os organizáis para cumplir con las actividades que tenéis? ¿A qué le dais prioridad?**

**R.** Contamos con una directiva y nuestras prioridades y finalidad es sólo una: Sólo Racing.

**P. Como sabes nuestra asociación está comprometida con demandar la INCLUSIÓN y la PLENA PARTICIPACIÓN de todas las personas en la comunidad, aunque tengan discapacidad. ¿Tenéis en vuestra asociación esto en cuenta?**

**R.** En los viajes hemos buscado que los autobuses sean adaptados para que todos puedan viajar. CHEMA PRESENTE.



**P. ¿Qué supone para ti, a nivel personal, dirigir esta asociación?**

**R.** Orgullo y honor.

**P. Añade y cuéntanos lo que creas necesario para completar esta entrevista y para que os conozcamos más.**

**R.** Desde el Este al Oeste y desde el Norte al Sur brillará la verdiblanca del glorioso Racing Club ¡¡ Aúpa Racing !!



Es la asociación de personas con discapacidad de Castro Urdiales, nacida el 4 de febrero de 1999 y que se constituye, con capacidad jurídica y plena capacidad de obrar, careciendo de ánimo de lucro.



mentarias, como entidad de **utilidad pública** por el Ministerio del Interior.

La actividad de Adicas se desarrolla en diversas **Áreas de Atención**.

## Atención social

- Información, apoyo y asesoramiento.
- Ayudas y subvenciones.
- Intermediación laboral.
- Voluntariado.
- Ocio y tiempo Libre.

## Asesoría de Accesibilidad

- Información, apoyo y asesoramiento.
- Denuncias de accesibilidad.
- Elaboración de proyectos.

## Asesoría Jurídica

- Información, apoyo y asesoramiento.
- Gestión y tramitación.
- Procesos judiciales.

## Programa de desarrollo personal y familiar para personas con discapacidad y sus familias.

- Atención psicológica directa.
- Atención cognitiva.
- Atención grupal.

## Comunicación

- Concienciación y sensibilización
- Información, apoyo y asesoramiento.
- Boletines, blog,....

**Nuestra misión** es trabajar por mejorar las condiciones de vida de las personas con discapacidad de Castro Urdiales y Cantabria Oriental, creando y gestionando servicios y apoyos con

criterios de eficiencia, eficacia e igualdad de oportunidades.

Para ello se crean diversas comisiones para trabajar la problemática concreta de las personas con discapacidad: Mujer, Juventud,...

## Los valores que promueve Adicas en el conjunto de la organización son:

- Respeto
- Amabilidad y trato humano
- Calidad
- Profesionalidad
- Responsabilidad
- Compromiso
- Respeto del medio ambiente.

Para el cumplimiento de estos valores se realizará un plan de gestión social y económica que tendrá un carácter de renovación anual.

La Central de Información, Apoyo y Asesoramiento es un proyecto que se está llevando a cabo desde el año 2004 y atiende de forma integral las demandas que se recogen en la entidad; en 2017 hemos atendido un total de **691**.

Durante el año 2017 se han registrado **32 altas** de socios, y **10 bajas**; 5 de ellas voluntarias, 4 por defunción y 1 por regularización.

A fecha 31 de diciembre de 2017, **503** personas han formado parte de Adicas, descontando las bajas nos encontramos con un total de **368 socios activos**.



Durante el año 2017 hemos obtenido una valoración por parte de los usuarios de un **96,66%** de satisfacción en el funcionamiento al de la asociación y un **97,51%** cuando se ha tenido que resolver alguna consulta.



C/ La Barrera, 2, 39700, Castro Urdiales  
Teléfono: 942 781 578  
Correo electrónico: [adicas@adicas.org](mailto:adicas@adicas.org)  
Página Web: [www.adicas.org](http://www.adicas.org)

Los avances médicos en los campos de la detección precoz, el diagnóstico y tratamiento de numerosos problemas de salud, junto al aumento de hábitos de vida poco saludables, como el sedentarismo y la mala alimentación, han provocado un importante incremento en la prevalencia de las enfermedades crónicas.

El 75% de las personas mayores de 65 años padece alguna dolencia crónica. En el caso de hombres y mujeres de entre 45 y 64 años dicho porcentaje supera el 50% y oscila entre el 12% y el 30% en personas con edades inferiores a los 44 años. Este grupo de enfermedades concentran entre el 70-80% del gasto sanitario.

Las patologías crónicas más frecuentes en nuestro entorno están incluidas dentro de los grupos de enfermedades cardiovasculares, respiratorias y osteoarticulares. La hipertensión arterial, el hipercolesterolemia, la diabetes, las cardiopatías, las broncopatías, la artritis, etc. condicionan de forma notable la calidad de vida de las personas y, en muchos casos, son causa de un porcentaje elevado de absentismo laboral.

El modelo cultural y asistencial tradicional desarrollado por el sistema sanitario para poder dar solución a todas estas necesidades, ha sido en **exceso paternalista**, fomentando la figura del paciente pasivo, que delega el cuidado de su salud y la gestión de su enfermedad en los profesionales sanitarios, con dificultad manifiesta para modificar hábitos de vida poco saludables y que necesita tutela constante para poder realizar cualquier cambio, lo que incrementa de forma notable la presión asistencial.

La OMS recomienda el fomento del autocuidado como una de las claves para una mejor gestión de la cronicidad, siendo fundamental la responsabilidad compartida entre profesionales sanitarios y pacientes, algo beneficioso para ambos, así como para el propio sistema sanitario y la sociedad en su conjunto. En este contexto, la figura del **paciente responsable y activo** es fundamental para avanzar, ya que la comunicación entre iguales es una herramienta clave para lograr una transmisión eficaz de información, así como para facilitar la necesaria incorporación de pautas y hábitos de vida más saludables al día a día de los pacientes con enfermedades crónicas.

Como impulso para el desarrollo de este nuevo rol de pacientes y profesionales se diseña un programa de actuación en Cantabria denominado “Cuidado Responsable”, con la finalidad de formar, apoyar y empoderar a las personas con enfermedades crónicas y sus cuidadores, y fomentar la colaboración con los profesionales sanitarios para una gestión compartida de la enfermedad, abarcando, tanto el papel que han de jugar las propias personas en el cuidado de su salud y en la gestión de su enfermedad, como el relevante rol de profesionales sanitarios y cuidadores.

ma de actuación en Cantabria denominado “Cuidado Responsable”, con la finalidad de formar, apoyar y empoderar a las personas con enfermedades crónicas y sus cuidadores, y fomentar la colaboración con los profesionales sanitarios para una gestión compartida de la enfermedad, abarcando, tanto el papel que han de jugar las propias personas en el cuidado de su salud y en la gestión de su enfermedad, como el relevante rol de profesionales sanitarios y cuidadores.

**Cuidado Responsable** tiene como objetivo principal la implantación de un programa de salud que facilite a las personas con enfermedades crónicas y sus cuidadores herramientas para ayudarles a gestionar mejor su salud, y junto a sus profesionales sanitarios, lograr una mejor gestión de su enfermedad (“patient empowerment”). Específicamente plantea el diseño y puesta en marcha de talleres presenciales que permitan a esas personas y sus cuidadores:

- Conseguir, en colaboración con los profesionales sanitarios, que sean capaces de alcanzar un adecuado control de su salud y autonomía en la gestión de su enfermedad.
- Adquirir habilidades con las que afrontar los retos físicos, psicológicos y de relación a los que obliga la cronicidad.
- Realizar un uso razonable de los diferentes recursos sanitarios y sociales a su alcance.
- Establecer una relación efectiva con sus profesionales sanitarios de referencia.

Coordinado por la Oficina de Cronicidad del Servicio Cántabro de Salud y liderado por un equipo de monitores expertos, formado por pacientes con enfermedades crónicas y profesionales sanitarios del ámbito de la Atención Primaria, este programa se desarrolla mediante talleres 6-7 sesiones cada uno. Se imparten 2 sesiones semanales de 2,5h de duración cada una y una sesión de seguimiento a los dos meses para la evaluación de los resultados que se han trabajado durante el taller.

En las diferentes sesiones abordamos temas tan importantes como la alimentación, el ejercicio físico, la adherencia terapéutica, la comunicación con los profesionales sanitarios y el manejo de emociones; siempre fomentando la **actitud hacia el cambio y la autoresponsabilidad** que garanticen una mejor gestión de la enfermedad.



Mi curiosidad y la sensación de querer que las cosas fuesen de otra forma me llevó a ser monitro-ra-paciente de los talleres de Cuidado Responsable; no sabía “ni qué ni cómo”, pero se echaba en falta algo cuando asistías a una consulta... estos talleres.

Al participar en el taller de Dobra y preguntarnos qué esperábamos de ese taller el primero dijo: “quiero entender lo que me pasa”; el segundo, quiero informarme sobre mi enfermedad; el tercero, quiero ayudar a mi hermana que es diabética con síndrome de Down y que sea independiente; el cuarto, yo acompaño a mi marido que le han recetado insulina, como la que cocino soy yo vengo a ver lo que es sano, y me tocó a mí y dije que quería ser yo quien tomase las decisiones sobre mi salud, no quiero dejar esa responsabilidad a mis seres queridos y para ello he de estar bien formada e informada.

A esta conclusión llegué después de muchos años de cuidadora, de ver situaciones a las que nadie quiere llegar, y en las que se nos anula o se nos infantiliza con la edad y las patologías. Llegar a la Escuela de Pacientes y ver personas con las mismas preocupaciones, un grupo de PROFESIONALES, con estas mismas inquietudes, es sorprendente y esperanzador.

Ambos creo que nos complementamos; unos, explican y transmiten sus conocimientos de la enfermedad de forma muy comprensible y sin tecnicismos, y otros, contamos cómo nos afecta o la vivimos, aprendiendo unos de otros.

Espero sinceramente que todo esto siga adelante y sirva para lograr ese CUIDADO RESPONSABLE, y así un mejor aprovechamiento de los medios.



Ana Rumayor



Como monitro paciente del programa de “Cuidado Responsable” en Cantabria y habiendo participado en él, desde sus comienzos, comparto brevemente con tod@s, mi relato personal de dicho programa. Creo que deberíamos pasar todos los pacientes crónicos, por estos talleres, especialmente al comienzo del diagnóstico

Ya que nos ayuda a, canalizar y gestionar mejor, cómo abordar la convivencia con una patología determinada.

Y, lo más importante, que esa comunicación es de paciente monitor a paciente, acompañados por un monitor enfermero, un coctel humano que nos va a enseñar, cómo el propio paciente, puede y debe gestionar su enfermedad, con total eficacia y no delegar en terceras personas.

Creo que, en estos talleres, podemos aprender todos, pacientes y profesionales.

Seguro que avanzaremos hacia metas mejores, como todo buen proyecto que se precie.

Personalmente creo que la “Actitud en Todo” es la base para mejorar nuestras vidas.



Valle Gómez

## UN REFUGIO PARA CLARA

La discapacidad auditiva no es la mejor comprendida de las discapacidades

**M**e ha sorprendido muy gratamente el enfoque elegido para mostrar al lector en esta obra, *Un refugio para Clara*, de Marta Estrada, la realidad cotidiana de una discapacidad que no suele ser tampoco la más frecuente en el panorama de la Literatura. Por lo general, deficiencias de las personas suelen emplearse en el arte como recurso instrumental para introducirnos en el lado indeseado de la naturaleza humana y, por consiguiente, se hacen resaltar los rasgos negativos, incluso dotándoles de aspectos incompatibles con las relaciones sociales y la buena convivencia en sociedad. Por este motivo he elegido hoy la obra de esta autora, que va ya por su tercera novela y mantiene una tendencia creciente de ventas. No en vano ha despertado el interés de las editoriales más renombradas.



El argumento se resume en cuatro líneas, por supuesto que dejando fuera el meollo de todo lo que representa lo esencial de la obra, en la que lo secundario es lo que se nos muestra y lo fundamental es la atmósfera vital en que nos vemos gratamente envueltos desde el principio hasta el final.

Clasificada como romántica y erótica, considero que el encasillador del libro ha preferido hacerlo siguiendo intereses comerciales en lugar de resaltar el enfoque social que con toda seguridad quiere dar la autora a su novela. La hija de Clara se queda parapléjica como consecuencia de un accidente de circulación conduciendo su madre, lo que crea en la protagonista un sentimiento de culpa que, sumado a la disolución de su matrimonio tras una larga temporada sufriendo violencia de género y la dedicación absoluta a su hija en el hospital, le llevan a una

situación de estrés y la necesidad de tomarse un respiro pasando unos pocos días en un pueblo de los Pirineos descansando aislada del mundo. Pero una tormenta de nieve le hace tomar el rumbo equivocado y le obligará a refugiarse en la cabaña de un hombre de apariencia arisco y taciturno, que le ofrece su ayuda pero que se comporta como si le molestara su presencia. Eric es un joven de treinta y pocos años, con una buena formación académica, deportista y sordo desde la adolescencia. Ese tiempo aislado del mundo serán días en que descubran la forma mejor de comunicarse a pesar de las fricciones de los primeros momentos, surgen los primeros acercamientos, las pequeñas y grandes complicidades, comparten sus respectivas experiencias de vida y las mutuas ganas de vivir y redescubrir el amor.



Un refugio para Clara no es una novela de entretenimiento para leer en la playa o mientras nos damos un baño caliente con espuma de colores. Es una novela que toca temas tan delicados como las discapacidades o el maltrato psicológico, y la aptitud constructiva que nos permitirá superar dificultades y seguir adelante, encontrar la parte positiva de cada situación, y vivir la vida viviéndola. No es un drama intrascendental para pasar un buen rato mientras lo leemos sino un ejemplo de superación y de segundas oportunidades. La novela se estructura en cincuenta y siete capítulos, con un prólogo y un epílogo.

En términos generales, nos preguntamos si es normal que en el siglo XXI siga siendo necesario el empleo de personajes con discapacidad dotados de facultades impactantes, como suelen ser la mayoría de ellas, en lugar de personajes más adecuados que sirvan como referencia de la diversidad funcional y la riqueza social que están en condiciones de aportar a la sociedad cada uno de los miembros que la constituyen con independencia de sus características individuales y sus sinergias concretas.

En Un refugio para Clara, la autora refleja un gran conocimiento sobre la realidad de las personas con discapacidad auditiva a través del coprotagonista de su novela, y sobre las habilidades de motricidad y socialización de su hija de pocos años, que maneja su silla de ruedas con la espontaneidad simpática de una niña inquieta que no sabe y no quiere quedarse quieta por nada.

Marta Estrada pensamos que quiere ir más allá, y que utilizando como metáfora la sordera de Eric denuncia que, tal vez, sea la propia sociedad quien se muestra sorda, por no decir también ciega, insolidaria y estúpida en el sentido académico de necia y falta de inteligencia. El personaje de Eric representa, de una parte, el potencial humano de cualquier persona con independencia de sus circunstancias y, de otra, la responsabilidad colectiva de la sociedad que hace oídos sordos a la realidad diversa que nos constituye como comunidad de seres necesitados de vivir en convivencia, aportando cada uno sus capacidades...

Eutiquio Cabrerizo

**Datos bibliográficos:**

- Autor: Marta Estrada.
- Título: Un refugio para Clara.
- Editorial: Destino, Colección Áncora y Delfín.
- Año de publicación: 2103.
- Página web del escritor:  
[www.partaestradagalan.es](http://www.partaestradagalan.es)

## LEY DEL VOLUNTARIADO (Ley 45/2015 de 14 de octubre)

La presente Ley apuesta por un voluntariado abierto, participativo e intergeneracional que combina, con el necesario equilibrio, las dimensiones de ayuda y participación, sin renunciar a su aspiración a la transformación de la sociedad y enfocado más a la calidad que a la cantidad.

Deroga la Ley 6/1996, de 15 de enero, del Voluntariado, cuya regulación se llevó a cabo por vez primera, en el ámbito estatal, lo que supuso un hito importante en su reconocimiento y fomento

La Ley no sólo no se aparta del núcleo esencial del actuar voluntario que se incorpora a todas las normas autonómicas, sino que lo refuerza y lo adapta a las necesidades de un voluntariado del siglo XXI. (Ver Decreto 59/2000, de 26 de julio, por el que se regula el voluntariado cultural en Cantabria.)

**ALGUNAS LÍNEAS GENERALES** (según la Plataforma de Voluntariado de España).

1. La alusión al **interés general** se erige en uno de los elementos fundamentales de la Ley. **Referenciado a la mejora de la calidad de vida de las personas beneficiarias o destinatarias de la acción voluntaria y de la sociedad en general**, el marco de actuación del voluntariado se completa con la **enumeración de los valores y principios que deben inspirar al voluntariado y con la definición tanto de los campos de actuación como de las funciones propias del voluntariado**.
2. La Ley impide que la acción voluntaria organizada sea un instrumento de sustitución o amortización de puestos de trabajo ocupados por trabajadoras o trabajadores o de servicios públicos.
3. Incorporación de un estatuto del voluntariado diseñado por y para las entidades de voluntariado y, por y para las personas voluntarias.
4. Especial importancia se concede al acuerdo de incorporación que se erige en el instrumento de definición y regulación de las relaciones entre la persona voluntaria y la entidad de voluntariado.
5. Establecimiento de un sistema objetivo de reconocimiento de las competencias adquiridas por la persona voluntaria con vistas a su promoción personal o profesional o a la posterior incorporación al empleo público o privado.
6. Las Administraciones Públicas pueden desarrollar programas en colaboración con las Entidades de Voluntariado.



## LÍMITES:

- Es fundamental que se realicen a través de entidades de voluntariado, que se enmarquen dentro de programas de voluntariado, pero sin la necesidad de formar parte en acciones a largo plazo.
- Las actividades realizadas a través de la tecnología de la información cobran una gran importancia, ya que se consideran actividades de voluntariado.
- La prestación de servicios públicos obligados por Ley y el desarrollo de funciones de las Administraciones Públicas, no son considerados voluntariado.
- La realización de actividades de voluntariado tampoco podrá ser causa justificativa de extinción del contrato de trabajo. Es compatible la realización de actividades de voluntariado y laborales dentro de una misma organización. Siempre que la acción voluntaria esté dentro de un programa de voluntariado, y que las funciones a desempeñar no tengan relación con la actividad laboral a desarrollar.

## VALORES Y PRINCIPIOS:

Por primera vez se dan las características que han de fluir en todas las acciones relacionadas con el voluntariado. No sólo se refieren a lo que las personas voluntarias han de transmitir, sino también a las actividades, proyectos, gestión, a las entidades de voluntariado, administraciones, etc. que realicen cualquier tipo de acción relacionada con el voluntariado.

### PRINCIPIOS:

La libertad.

La participación.

La solidaridad.

La complementariedad.

La autonomía e independencia en la gestión.

La gratuidad del servicio que se presta.

La eficiencia con miras a la optimización de los recursos.

La igualdad de oportunidades de hombres y mujeres.

La no discriminación de voluntarios por razón de nacionalidad, origen racial o étnico, religión, convicciones ideológicas o sindicales, enfermedad, discapacidad, edad, sexo, identidad sexual, orientación sexual o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

La accesibilidad de las personas con discapacidad, de las personas mayores y de las que están en situación de dependencia.

### VALORES:

Igualdad.

Libertad.

Solidaridad.

Defensa del bien común y de los derechos fundamentales.

Los que contribuyan a la Equidad, Justicia y Cohesión Social.

Los que fundamenten el despegue solidario y participativo de las capacidades humanas.



Persona con discapacidad no significa haber perdido aptitudes, sino tener otras. Lo importante es aprovechar dichas capacidades y esto es válido sobre todo en los deportes y en especial en el karate. Lo importante es lo que uno es capaz de hacer.

“Hacer deporte es un desafío para el individuo. Un desafío con el que pone en movimiento sus recursos físicos y psíquicos en “reposo” para así crear una ayuda al bienestar básico que resulta de un conocimiento a fondo del cuerpo y control y una armonía entre la mente (fuerza de voluntad) y el cuerpo (la motricidad) Björn Hedman.”

Internacionalmente la difusión del deporte y su gran variedad se debe en gran medida a la voluntad que tiene el hombre de dominar su cuerpo y encontrar los límites de su propia capacidad. Es fácil compararlo con el estímulo que encuentra el niño en el crecimiento, en el movimiento, los juegos corporales y la alegría sobre sus logros.

Cada persona, con discapacidad o no, es única y debe por sí misma buscar los límites de su capacidad. Estos límites personales son difíciles de conocer con seguridad, utilizando bases médicas o el juicio de los demás. A menudo se dice que personas con una dificultad similar deben tener el mismo nivel de funcionalidad. Pero las personas con discapacidad se diferencian entre sí al igual que las demás personas: algunos son torpes, otros tienen movilidad y dominan su cuerpo, otros carecen de tolerancia en situaciones adversas, otros son tercos y otros, por el contrario, cooperan y se adaptan. A esto hay que añadir las lesiones o enfermedades originarias de los problemas motrices.

Lo que significa que las optimizaciones en sus capacidades de prestación pueden ser mayores que entre personas sin ese tipo de dificultad.



REVISTA ELLAS PANAMÁ



MI DIARIO.COM

Mediante la actividad deportiva adaptada, la persona con paraplegia se beneficia especialmente para su vida en sedestación, ya que mejorará extraordinariamente la potencia muscular y tronco, lo que le permite una mayor seguridad en los movimientos de “transferencia” (paso de su silla de ruedas a la cama, coche, bañera, etc.) potenciando además la excursión respiratoria con lo que se evitan así aumentos peligrosos del volumen residual pulmonar. También se mejora la musculatura

abdominal inferior, que generalmente se halla disminuida, facilitando, por tanto, un punto de apoyo importante gravitatorio en su silla de ruedas y en la marcha pendular.

# EL KARATE EN SILLA DE RUEDAS

Mejorará, así mismo la orientación y el equilibrio, vitales, al igual que la fuerza muscular, para el manejo de la silla, tanto a nivel deportivo como en su vida cotidiana, donde deberá vencer innumerables barreras arquitectónicas.

Y, por último, a nivel biológico general, la actividad física actúa como “bio feedback” positivo, mejorando la resistencia biológica del individuo, factor importantísimo ante la aparición de complicaciones graves, como son: úlceras por decúbito, contracturas articulares, sepsis urinarias, etc.

## **Objetivos y beneficios del karate adaptado**

### **FÍSICO REHABILITADORES:** (Además de los genéricos).

- Desarrollo de la musculatura de extremidad superior.
- Desarrollo de músculos respiratorios, diafragma e intercostales.
- Desarrollo de la psicomotricidad y capacidad de atención.
- Mejora en el trabajo de manejo y desplazamiento de la silla, mediante el trabajo específico y complementario.
- Se activa la sudoración, se acelera el ritmo cardíaco y se desarrolla tanto la aerobia como la anaerobia.
- Se consigue un conocimiento y dominio del cuerpo.

### **SOCIO-PERSONALES:**

- Lograr un nivel físico, mental y social óptimo, dentro de su discapacidad.
- La rehabilitación por este método es amena y proporciona recreación y diversión, lo que produce motivación.
- Se producen conductas psicológicas tales como: afirmación del yo, autoevaluación, reconocimiento, necesidad de triunfo y participación, etc.
- Mejorar la autonomía personal y social.
- Conseguir un equilibrio psicológico-social.
- Estimular el deseo de mejoría continua en la habilidad y destreza.
- Fomentar el trabajo en equipo.
- Lograr una integración social plena, aprendiendo a superar con más facilidad las dificultades de relación con su entorno.



Aquilino Mendoza



GIMNASIO MENTE

# DECÁLOGO DEL VOLUNTARIADO

1

**Ser voluntario es pensar y vivir de otro modo**

2

**Ser voluntario es integrarse en una acción organizada**

3

**Ser voluntario es sentirse portador del inédito viable**

5

**Ser voluntario es pisar a fondo en la tierra de la exclusión para conocerla, saborearla y responder con conocimiento de causa**

4

**Ser voluntario es cargar la voluntad de acción y la acción de determinación transformadora**

6

**Ser voluntario es creer que los pasos del camino por andar son más importantes que la llegada**

7

**Ser voluntario es vivir la rebeldía como valor en desuso y asumir la contra-cultura de la solidaridad**

8

**Ser voluntario es tener los ojos abiertos y los oídos atentos para no acostumbrarse al quejido de quien sufre y para atisbar los mecanismos que genera la fábrica de la exclusión**

9

**Ser voluntario es saber contar con el límite propio y comunitario y aceptar que nuestra aportación es significativa, pero modesta**

10

**Ser voluntario es ser personalista y comunitario**

# ESPACIOS ACCESIBLES

**E**l día 7 de setiembre del 2016, junto con la colaboración del Ayuntamiento de Astillero, presentamos la campaña que lleva por título "UN MUNICIPIO PARA TODOS". Con el fin de seguir ampliando y dando a conocer dicha campaña, este año queremos ir más allá. Para ello estamos elaborando una GUÍA DE ESTABLECIMIENTOS ACCESIBLES con el lema: "Comprometidos con la accesibilidad" queremos dar a conocer y reconocer vuestro compromiso con la accesibilidad. Iremos publicando en sucesivos números los establecimientos que nos autoricen para ello.



## ASTICOPY

C/ Francisco Díaz Pimienta, 11

Actividad: Papelería, impresión digital

Accesibilidad: Acceso directo



## EL ESPEJO DE RAKEL

C/ La Cantábrica, bloque 1, local 1

Actividad: Estética

Accesibilidad: Rampa manual



## FARMACIA SILOS LÁZARO

C/ Ballestas N°6 (Guarnizo)

Actividad: Farmacia

Accesibilidad: Acceso directo



## CENTRO CÍVICO BOO

C/ Boo

Actividad: Centro cultural

Accesibilidad:

- Acceso directo y baño



## AYUNTAMIENTO EL ASTILLERO

C/ San José, 10

Actividad: Admón. Municipal

Accesibilidad:

- Acceso directo, elevador y baño



## SALA BRETÓN

Avda de España, 23-25

Actividad: Filmoteca y exposiciones

Accesibilidad:

- Acceso directo, elevador y baño



## BOUTIQUE ROSANA REY

Avda de España, 26

Actividad:

- Ropa señora y complementos

Accesibilidad: Acceso directo



## BAR EL RODEO

C/ Industria, 42

Actividad: Hostelería

Accesibilidad: Acceso directo



# ASAG

Patrocinan:

**icass**

Instituto Cántabro de Servicios Sociales



Ayuntamiento de Astillero

Colabora:



Obra Social "la Caixa"

No me tires. Difúndeme