



Informa

Nº 1 Noviembre 2015

Yo quiero, Yo puedo, Yo soy Capaz

NUESTRA MISIÓN

Que la Diversidad Funcional (discapacidad)

esté siempre presente en la agenda política,
económica, educativa, cultural y social del
municipio de Astillero-Guarnizo



**ASOCIACIÓN SOMOS ASTILLERO-GUARNIZO
(ASAG)**

Registrada: G. de Cantabria

ICASS de Cantabria

Ayuntamiento de Astillero

Miembro de COCEMFE-CANTABRIA

N.I.F.: G39783972

c/ Industria 86, bajo, interior

39610 - Astillero (Cantabria)

Telf. 619320323

E-mail:somos.asag@gmail.com

Web: www.asag.hol.es

Facebook: ASAG

Twitter: @ASAG_AG

CONTENIDO:

PRESENTACIÓN	3
PLAN ACTIVIDADES 2015	4
ASAMBLEAS 2015	6
CÓDIGO ÉTICO ASAG	7
ESCUELA INCLUSIVA	8
SALUD	9
LO QUE HAY QUE SABER	10
EXPERIENCIAS	11
GENTE DE NUESTRO PUEBLO	12
PRACTICANDO	13
DEPORTE	14

COLABORADORES:

Mónica Navarro Silió

Héctor Flórez Herboso

Soledad Tena Cordera

Jacinto Vila Barquín

Virginia Fernández Martínez

Benita Hernández García

IMPRIME

Gráficas Astillero

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



Marcha “Abraza la vida”

25 Aniversario COCEMFE-CANTABRIA

La Revista ASAG INFORMA nace con una propuesta clara y directa: “CREAR CULTURA” en el Municipio de Astillero-Guarnizo a través de informaciones, opiniones, exposiciones y contenido en general en temas de Diversidad Funcional (Discapacidad).

Desde esta propuesta pretendemos acercar estos temas a la ciudadanía, invitándoles a participar con nosotros en ello, desmitificando el concepto, erróneo, de la discapacidad, tanto por exceso como por defecto. Potenciando que hay más situaciones que nos unen, que las que nos separan.

Es nuestro compromiso, como Asociación, mantenernos al día de todo cuanto acontece y aparece en estos temas pero también lo es facilitar su difusión. Y la mejor manera de cumplir nuestra Misión es acercando y dando a conocer la misma.

Desde nuestra Visión como Asociación tenemos la creencia de que lo que no se ve, se ignora, y lo que se ignora, al final, termina por no existir. Para eso se creó ASAG, para hacernos visibles. Con nuestros pros y nuestros contras. Como cualquier asociación.

Damos la bienvenida a un nuevo proyecto, nuestra revista ASAG INFORMA, con la firme voluntad de que tenga larga vida y buena acogida por parte de todos.



Para terminar, dar las gracias a todos los que hacen posible que tanto este proyecto, como otras muchas actividades de la Asociación salgan adelante. Todo nuestro “hacer”, hoy por hoy, está realizado de manera voluntaria. Y esto, en los tiempos que corren, es digno de resaltar.

Plan 2015

1. Reuniones de la Junta una vez al mes.

2. Asamblea General

3. Revista ASAG:

El objetivo final es empoderar e informar a nuestros socios, así como a la sociedad en general en temas relacionados con Diversidad Funcional.

4. Encuentros con partidos políticos:

Al ser un año electoral, mantendremos encuentros con los diferentes partidos que optan a formar parte de la Corporación Local para hacerles llegar nuestras demandas y necesidades como colectivo de Personas con Discapacidad

5. Elaborar durante este año el Código Ético de ASAG

6. Participación de ASAG en las fiestas locales:

Participar en las actividades de las fiestas del pueblo con un partido de Baloncesto en silla de ruedas en San José.

En cuanto a las de San Tiburcio, se mirará que se puede hacer: BOCCIA, PADEL, etc.



7. Realizar campaña de concienciación social bajo el lema “Espacios públicos Accesibles” en el Municipio.

8. Campaña escolar:

Consiste en mantener contactos con niños en los colegios para concienciar, a través de actividades, deporte adaptado, charlas, etc. en temas de discapacidad

9. Colaboraciones en RED:

Seguiremos participando en las diferentes actividades que se realicen en la Región bien a través de la Federación (Cocemfe-Cantabria), bien en aquellas que nos inviten otras asociaciones.

10. Acto para el 3 de diciembre:

Realizar algún acto. Es importante tener continuidad para recordar el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

11. A través de la FEDERACIÓN colaboramos en las siguientes áreas:

- 1, Educando en la Igualdad
- 2, Observatorio de la Accesibilidad
- 3, Comisión de Sanidad
- 4, Comisión de Política Social



Asambleas 2015

El pasado 27 DE JUNIO DE 2015, celebramos nuestra Asamblea Ordinaria en los locales del Almacén de las Artes. En la misma tratamos diferentes temas:

- Actividades realizadas en 2014.
- Informe económico de 2014.
- Código ético
- Plan actividades de 2015.
- Presupuesto para 2015.

Quedando todo aprobado por los asistentes a la misma.

Informamos de los diferentes servicios que presta la Asociación tanto propios como a través de la Federación COCEMFE-CANTABRIA.



SERVICIOS ASAG:

Propios:

- Información, orientación y asesoramiento.
- Concienciación social

A través de COCEMFE Cantabria:

- Atención social
- Fisioterapia
- Asesoramiento en Accesibilidad
- Servicio de Intermediación Laboral (SIL)



Anteriormente tuvimos la Asamblea Extraordinaria para aprobar algunos cambios en los Estatutos como el domicilio de la Asociación, las fechas futuras de realización de la Asamblea Ordinaria, así como la incorporación de un nuevo miembro de la Junta Directiva al causar baja el anterior vocal.

Una vez terminada la Asamblea, pasamos a inaugurar nuestra Sede de la calle Industria 86 bajo interior. El ambiente y la acogida fue magnífica lo que agradecemos a todos los asistentes, tanto a los invitados, socios, voluntarios, Junta Directiva, etc. la organización y respuesta.

Queremos agradecer muy especialmente al grupo La Espiga y al Dúo A Jorba que con su música nos amenizaron el encuentro.



Código Ético de

Aprobado en Asamblea el 27 de junio de 2015



1.- INTRODUCCIÓN

¿Por qué un Código Ético de la Asociación SOMOS Astillero-Guarnizo (ASAG)?

La Ética es lo humano más profundo, la raíz de nuestro ser como personas, allí donde tienen el origen nuestros derechos y obligaciones. Este Código Ético es un instrumento que se pone en manos de las personas que formamos la Asociación Somos Astillero-Guarnizo (ASAG) para alcanzar mejor la meta que nos hemos propuesto. Porque no hay una sola manera de hacer las cosas, pero si tiene que haber una sola manera de guiarlas: El respeto, la dignidad y la igualdad hacia las Personas que integran esta Asociación.

El presente Código Ético pretende crear unas pautas mínimas a seguir y regular la conducta personal de todos los integrantes que forman la Asociación: Junta Directiva, Socios, Colaboradores, Voluntarios y cualesquiera otros que se vayan integrando a la misma. Todos cumplimos una función social desde los diferentes puestos que ocupemos.

Tenemos la responsabilidad de ser transparentes, honestos, responsables y éticos, para dar una información fidedigna y no debemos de generar situaciones de manipulación para beneficio personal.

2.- MISIÓN:

Que la Diversidad Funcional (Discapacidad) esté presente en la agenda económica, educativa, política, cultural y social del municipio de El Astillero-Guarnizo.

3.- VISIÓN:

Ser un REFERENTE en El Astillero-Guarnizo en el ámbito de la DIVERSIDAD, caracterizándose por un constante empeño en tener un “municipio lo más universal posible”, creando y desarrollando espacios y debates de participación colectiva.

4.- VALORES:

- **PIONEROS:** Es la primera Asociación de este tipo en el municipio.
- **CONOCIMIENTO:** Procuramos estar al día en todo lo que tenga que ver con la discapacidad.
- **CERCANÍA:** Trato directo con nuestros asociados y sus demandas.
- **EXPERIENCIA:** Nos avala el hecho de ser, personas con diferentes tipos de discapacidades.
- **RESPONSABILIDAD:** Carencia de ánimo de lucro y transparencia en la gestión.
- **COMPROMISO:** Que la discapacidad esté siempre incluida en la comunidad de Astillero-Guarnizo como parte de la normalización

5.- OBJETIVOS Y COMPROMISO A SEGUIR:

1º.- Queremos manifestar nuestro compromiso de actuación siguiendo las directrices de la Declaración Universal de Derechos Humanos, la Convención sobre los Derechos de las Personas con discapacidad, el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su inclusión social y las Leyes vigentes en España.

2º.- Crear cultura y reivindicar la Diversidad Funcional desde diferentes actuaciones:

- Desde el Lenguaje no discriminatorio
- Desde la Igualdad. Las personas con Diversidad Funcional deben tener la posibilidad de acceder a todos los ámbitos de la vida en condiciones de igualdad con el resto de ciudadanos.
- Desde la Normalización. Entendiendo la Diversidad Funcional (Discapacidad) como un hecho normal, sin caer en la “tentación” de ser tratados mejores, ni peores.
- Desde la Inclusión. Entendida como la ausencia de discriminación y/o exclusión social.
- Desde el Derecho. Impulsando las normas de obligado cumplimiento que nada tienen que ver con la solidaridad o la beneficencia, aunque ello implique una adaptación que a su vez conlleve inversión, esfuerzo o implicación extraordinaria.
- Desde la Concienciación. Transmitiendo información para después interiorizarla y clasificarla como algo que nos concierne como seres humanos y como ciudadanos.
- Desde la Acción. Involucrándonos en procesos y proyectos que nos enriquezcan como personas comprometidas en mejorar la vida de los miembros de la Asociación, y muy especialmente de las personas con Diversidad Funcional.
- Desde la Honestidad. Actuando con verdad, rectitud e integridad, respetando la voluntad de las personas que formamos la Asociación siempre y cuando esa voluntad no sea contraria a la Misión, Visión y Valores de la Asociación, ni dañe a terceros. Así mismo se guardará el debido secreto sobre la información relevante.

Este código será periódicamente analizado y revisado según sea necesario.

Desde la Asociación Somos Astillero-Guarnizo (ASAG) nos comprometemos al cumplimiento, en la medida de lo posible, de todos lo expuesto en este Código Ético

Adquirimos este compromiso en el convencimiento de que con ello nos acercaremos aún más a nuestra Visión, contribuimos al cumplimiento de nuestra Misión y caminamos hacia la consecución de los objetivos propuestos desde esta Asociación.

Escuela Inclusiva

REFLEXIÓN

Primero día de cole: madrugamos más que nunca, desayuno fuerte para afrontar el regreso con energía. Las tres niñas se ponen la mochila, nerviosas y felices y se dirigen al cole. No podemos evitar esa sensación de excitación que causa lo nuevo aunque todos los años sea una experiencia parecida, aunque no sea realmente nuevo. ¿Cómo serán los nuevos compañeros? ¿Y el tutor? ¿No es el mismo que el del año pasado? ¿Me gustará? Nuevos cambios, otra vez a empezar.

Julia, entre sus dos hermanas, camina sonriente. No cabe duda de que es feliz en el cole, de que allí se ríe, juega y sobre todo, aprende y eso le gusta, mejor dicho, le encanta. Como a todos, pensaremos, pero el caso de Julia presenta unas características especiales: tiene necesidades educativas especiales y para que se ría, juegue y aprenda una inclusión de calidad en la escuela es fundamental.

Partiendo de la teoría, una escuela inclusiva ofrece a todos sus alumnos las oportunidades educativas y las ayudas necesarias para su progreso académico y personal. Ya sabemos que de la teoría a la práctica podemos encontrar un camino lleno de obstáculos. ¿Cómo está siendo el camino que recorre Julia?

Cuando hablamos de inclusión de alumnos con necesidades educativas fácilmente pensamos en un niño bien integrado en el aula con sus compañeros, recibiendo un trato de igual... pero no hablamos de integración en este momento. Julia está de sobra integrada en el cole con sus compañeros, tiene amigos y se relaciona sin problemas, gracias, en gran medida, a las buenas habilidades sociales que tiene.

Desde mi punto de vista la inclusión va más allá: va desde los diferentes apoyos que tenga en el cole, hasta la concienciación de la comunidad educativa, pasando por la atención a la diversidad dentro del aula.

El desarrollo de habilidades de Julia y sus avances dentro de la escuela se han dado indudablemente gracias a la buena voluntad de los docentes que han trabajado con ella desde el comienzo de su escolarización en el CEIP José Ramón Sánchez. Como en todo, que un año sea mejor o peor depende en parte de una cuestión de suerte: el grupo, los profesores, los especialistas... pero cuando hablamos de educación no deberíamos hablar de suerte.

Julia dispone de tres apoyos a lo largo del curso: un Pedagogo Terapéutico (PT), un especialista en Audición y Lenguaje (AL) y un Fisioterapeuta. El número de horas que

dediquen a Julia no va a obedecer al número de horas que ella necesite, si no a las que ellos dispongan. Este es el principal obstáculo. Dependiendo del número de alumnos con necesidades que haya ese curso en el centro, estos recibirán más horas de atención especializada o menos, y estas horas serán compartidas con otros compañeros o no. ¿Cómo hemos intentado superar ese obstáculo? Con ayuda externa, buscando apoyos que vayan a casa o llevando a Julia a centros especializados en los que se completen las ayudas que ella precisa. ¿Cómo debería superarse si hablamos de inclusión de calidad? Con un número mayor de especialistas en los colegios que consigan abarcar estos casos de forma eficaz.

Como madre mantengo una lucha constante con el factor suerte del que antes hablaba. Me niego a aceptar que la educación de Julia va a depender de los recursos (y de los recortes) de la administración. ¿No podríamos pensar que el caso de Julia, como el de otros compañeros con necesidades educativas, puede ayudarnos a mejorar prácticas, a cambiar estrategias y perfeccionar métodos? Sin duda es un trabajo conjunto de toda la comunidad educativa: la administración, el centro, el profesorado, las familias... y en ello estamos.



PERSEVERA ANTE LAS DIFICULTADES POR GRANDES QUE SEAN



Soy Soledad Tena, Coach especializada en enfermos crónicos y personas con discapacidad física. Tengo 43 años y hace 24 que padezco una enfermedad crónica llamada Lupus Eritematoso Sistémico.

El lupus ya no limita mi vida. Me considero una persona INDEPENDIENTE, saludable, activa, CAPAZ, positiva y emprendedora.

Si yo lo hice ¡Tú también puedes!

NO TODO SE ARREGLA CON PASTILLAS

Últimamente se está hablando mucho sobre Coaching y algunos están convencidos de que es una nueva moda y se pasará con el tiempo. Lo cierto es que esta técnica está inspirada en los métodos que ya empleaba Sócrates con sus discípulos y cada vez está tomando mayor RELEVANCIA por su eficacia y los éxitos demostrados en personas que han llevado a cabo este proceso.

De una manera muy sencilla: COACHING es un espacio de reflexión y conversación, entre TÚ y YO, absolutamente confidencial, en el que hablamos sobre QUIÉN ERES AHORA, QUIÉN QUIERES LLEGAR A SER Y QUÉ TE GUSTARÍA CONSEGUIR. Siempre con un PROPÓSITO y siempre de AHORA en ADELANTE.

Esta técnica está inspirada en lo que hacía Sócrates con sus discípulos. Él no daba las respuestas a sus discípulos, sino que les planteaba preguntas para que ellos profundizaran y llegaran a la solución. Es decir "nadie te va a meter cosas que no son tuyas en tu cabeza, sino que eres tú quién va a descubrir cosas nuevas que tenías ya dentro de ti pero que aún desconoces, y otras que conoces pero no las sacas

el suficiente rendimiento para tu provecho. Es como el coche que llevamos al taller para que le pongan un equipo de música más potente, unos alerones y le quiten los golpes de la chapa. Es el mismo coche pero MEJORADO.

Dicho esto, una sesión individual de Coaching funciona de la siguiente manera: Primero hablamos de TI, y cuál sería tu objetivo deseado. Luego seguiremos indagando para descubrir y potenciar lo mejor de ti, ELIMINANDO aquello que ya no te sirve, aprendiendo otras formas de ver las situaciones y por lo tanto otras posibilidades nuevas para solucionarlas, gestionando tus emociones para que algunas de ellas, como la tristeza o la rabia no invadan tu vida, sino que estén sólo cuando te aporten algo positivo.

En definitiva, incrementar la autoestima, mejorar la comunicación y relación con tu entorno encontrando un equilibrio corporal, mental y emocional, que dará lugar a una actitud mucho más positiva para afrontar tratamientos médicos, hábitos o retos. Buscar alternativas distintas que nos proporcionen resultados beneficiosos, que mejorarán de forma notable TU calidad de vida en su totalidad.

"DE TODO SE APRENDE"

Cuando la enfermedad se instala en nosotros, no sólo lo hace en nuestro cuerpo, sino también en nuestra mente y en todo lo que nos rodea. Unas personas sienten dolor corporal, otras experimentan cambios estéticos no agradables, otras padecen limitaciones de movilidad o de comunicación (el habla)... etc. que afectan a nuestro carácter, hábitos y manera de relacionarnos, lo cual puede cambiar sustancialmente la interacción con el entorno familiar, social, laboral y de pareja.

Quizá no podamos desinstalar la enfermedad corporal en sí, pero sí tenemos el poder de mejorar nuestra calidad de vida entrenando nuestra mente y aprendiendo a gestionar las emociones y, creedme, FUNCIONA.

"Hay personas que con una situación de discapacidad o enfermedad crónica, llegan mucho más lejos de lo que otros han llegado".

Soledad Tena

Coach especialista enfermos crónicos.

Acreditaciones: AECOP y ECOI

www.persevera.com.es soledad@persevera.com.es



¿Qué tenemos que saber sobre...?

Tarjetas de estacionamiento reservado para PMR

Con el único objetivo de formar e informar acerca de la variada normativa que tenemos en el sector de la Discapacidad, aquí tendremos un espacio para ello.



En esta ocasión queremos dar a conocer el Real Decreto 1056/2014, de 12 de diciembre, por el que se regulan las condiciones básicas de emisión y uso de la tarjeta de estacionamiento para personas con discapacidad.

¿Por qué? Porque es un tema que “causa confusión”. ¿O es solo picaresca? Honestamente, creemos que hay un poco de cada.

Algunos de los artículos del referido Real Decreto dicen:

-Artículo 2. Definición de la tarjeta de estacionamiento de vehículos automóviles para personas con discapacidad que presenten movilidad reducida.

-Artículo 3. Titulares del derecho a obtener la tarjeta de estacionamiento.

- ◊ *Es para personas con discapacidad que presenten movilidad reducida.*
- ◊ Que muestren una agudeza visual igual o inferior al 0,1 con corrección, o un campo visual reducido a 10 grados o menos
- ◊ Las personas físicas o jurídicas titulares de vehículos destinados exclusivamente al transporte colectivo de personas con discapacidad que presten servicios sociales de promoción de la autonomía personal y de atención a la dependencia a que se refiere la Ley 39/2006

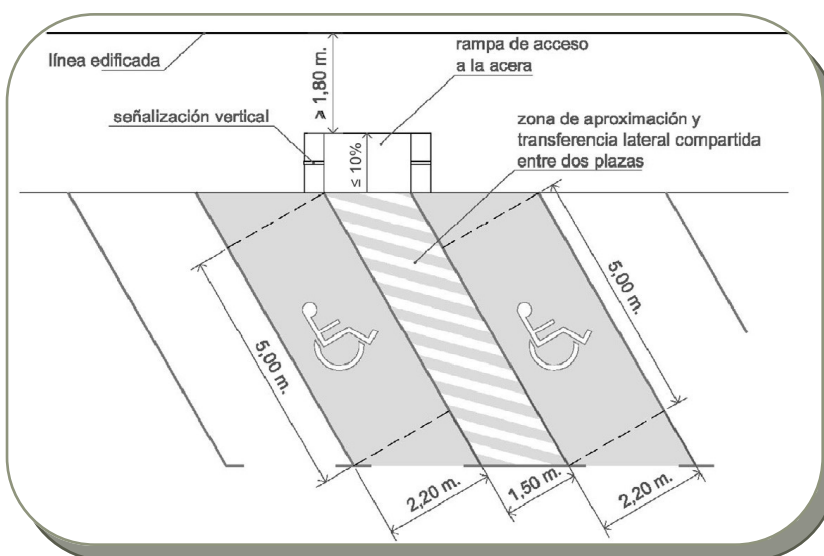
La tarjeta de estacionamiento expedida a favor y en beneficio de una persona a título particular para su utilización en los vehículos que use para sus desplazamientos será personal e intransferible y utilizada únicamente cuando la persona titular conduzca un vehículo o sea transportada en él.

-Artículo 5. Plazas de aparcamiento reservadas para personas titulares de la tarjeta de estacionamiento.

Los principales centros de actividad de los núcleos urbanos deberán disponer de un mínimo de una plaza de aparcamiento reservada y diseñada para su uso por personas titulares de la tarjeta de estacionamiento por cada cuarenta plazas o fracción, independientemente de las plazas destinadas a residencia o lugares de trabajo.

Estas plazas deberán cumplir las condiciones reglamentariamente previstas.

Por lo tanto es también nuestra obligación como titulares de la tarjeta que se haga buen uso de ella y no prestársela a terceros (familiares y/o amigos)



MEDIDAS DE PLAZAS RESERVADAS A PMR

El Rock And Roll como forma de integración social

Me gusta pensar que igual la primera palabra del título sería otra si en mi adolescencia me hubiese quedado anclado en otra afición. Igual en mi foro, donde cuento mi experiencia vital desde mi niñez hasta la juventud que ahora estoy, hablaría de las peripecias que tuve que hacer para llegar a una final de copa de fútbol, hasta encontrarme allí con mis amigos, o de las emociones que me invadirían al entrar a un recinto lleno de cosas que me apasionarían. Pero como todo esto lo he vivido con el Rock And Roll, me toca escribir sobre mi profundo agradecimiento hacia este cumulo de sentimientos y emociones.

Todo empezó por casualidad, digo por casualidad porque las aficiones no se suelen escoger por azar: las aficiones que se adquieren en la adolescencia casi siempre son mutuamente



inculcadas, por jóvenes inquietos. En el instituto llevaba un ordenador portátil, mi herramienta de trabajo, y de entretenimiento. Dentro del apartado de entretenimiento que tenía

para no aburrirme en el instituto, llevaba entre otras cosas típicas de cualquier adolescente música, para oírla en los cinco minutos entre clase y clase. Fue en 2º de la ESO cuando un compañero, con un comentario despectivo, (seguramente igual que lo haría yo ahora, si tengo que estar con alguien que siempre que estoy con él me pone música "popera"), que me descargase una música llamada Marea. No sé si Marea era su grupo favorito, pero seguro que si hubiera sabido que estuve escuchando todos los días durante cuatro años el grupo que él me recomendó, me hubiese dicho para qué escuchara su grupo favorito, entre otros muchos. Esto no pasó la última semana del curso, como para no poder indagar en el Rock con él. No creo que por aquella época mi timidez no fuese mucho mayor, pero a las personas con quienes tengo más relación no las hablo cuando están atareadas. Hasta las personas que mejor me entienden necesitan prestarme un mínimo de atención, y dentro de los institutos la vida transcurre rápida y ajetreada.

Me descargué también las canciones de otro grupo, el motivo fue que el cantante de Marea colaboraba en una de sus canciones. Por entonces las discografías de Marea y de La Fuga eran de grupos jóvenes como para cansarse de ellos, pero los escuchaba día tras día. Aunque a mis dos amigos de mi niñez no les gustaban estos dos grupos, y la Wikipedia no existía todavía, no se me ocurrió poner una frase clave en Google como "rock estatal", para así descubrir otros grupos de ese estilo que me encantaban. No fue hasta que cumplí 18 años, cuando vino a vivir a mi barrio un chaval con ese gusto musical, y otros estilos, los cuales no tardaron mucho en llegar hasta dentro de mí. No solía quedar mucho con este amigo, pero gracias a los grupos que me dijo que escuchase, la casualidad quiso seguir adentrándome en el Rock And Roll descubriéndome otros grupos de la misma forma que lo hizo con La Fuga.

La suerte para tener una integración social propia de un chico joven ya estaba echada, tenía una afición que me apasionaba, y

que me podría servir para iniciar una conversación con alguien en un momento dado. Aunque no os parezca lo normal, a mí me cuesta más entablar en pleno momento social, con ayuda de un traductor (amigo) una conversación con alguien que no conozco. Después de unas semanas de haber oído esa primera conversación (que tuvimos gracias a que llevaba puesta mi camiseta de Los Suaves) vía internet, pudimos quedar con él por segunda vez en su casa para estar toda la noche bebiendo y meando, y esa segunda vez ir sin "traductor" y sin ningún "ayudante" para mear. No es que no me de corte que me la sujete un desconocido la chorra para mear, que me da mucho, pero así de caprichosa es mi jodida vergüenza. Tan caprichosa es que me hace esforzarme al máximo para colocar la pierna lo más alto de la rueda individual de la vida, para cimbrarla, y así intentar echarla a rodar, y entre paso y paso, y de vez en cuando con alguna peliaguda zancada que otra, conseguir que la rueda social no se pare.

Entre pasos y zancadas he vivido muchos conciertos y festivales: algunos los he empezado a vivir con ayuda de los porteros de las salas de conciertos, en las cuales mis padres no podían pasar esas noches porque no se habían comprado sus entradas, porque es una cosa que prefiero vivirla sin ellos, a mi manera. En otras ocasiones mis aventuras con el Rock And Roll han dado comienzo con unos besos a mis padres en la estación, apunto de partir (solo) a algún festival de varios días a cientos de kilómetros de donde vivo. Aventuras que suelen durar algunas semanas por esa parte del Estado, y que dependiendo de qué amigos de los que tengo allí se encuentre libre, puede que parte de la aventura trascurra en un primero sin ascensor.

Al comienzo de este artículo di a entender que me gusta creer en la sociedad, así que cualquier afición es válida para poder intentar tener una vida social (afectiva) plena. Pero me gustaría recomendar a todos los padres que tengan algún hijo que esté en el periodo de la adolescencia y que tenga diversidad funcional, que les pongan Rock And Roll. No sólo lo recomiendo porque a mí el Rock And Roll (y la suerte) me esté llevando por buen camino, metiendo en mi vida gente cojonuda: no sé si me equivoco, pero creo que las gotas saladas que salen desde dentro de uno por el Rock And Roll, parten de algún punto más profundo y más "verdadero" que si se escapan gracias a la pasión que se pueda llegar a tener por otra afición. Ojala que algún día pueda llorar por una final de copa, y que sepa, por lo menos, un poco mejor la diferencia. Y por otra parte, igual tuviese la oportunidad de escribir en mi foro vivencias únicas con amigos "futboleros".



Héctor - Flórez Herboso Parálisis Cerebral Infantil (o viceversa).
Yo también tuve una niñez.

BEATRIZ HAZAS PRESIDENTA DE CICAGC

P- ¿Qué es CICAGC?

Sus siglas son: Colectivo de Industriales y Comerciantes de Astillero, Guarnizo y Cargamo.

P- ¿Cuándo nació y por qué?

En el año 1996, hace ya 19 años.

Para poder trabajar en un proyecto común de expansión de nuestros comercios, dando a conocer nuestro municipio y la amplia gama de sector comercial que tenemos, también poder seguir formándonos para poder gestionar y expandir más nuestros negocios.

P- ¿Cuál es la labor principal de CICAGC?

Principalmente promocionar el comercio, con campañas, ferias, sorteos y también con la formación de cursos que les venga bien a nuestros asociados.

1P- ¿Con cuántos socios contáis?

A día de hoy somos 72 socios.

P- ¿Qué representa para ti, a nivel personal, llevar la presidencia de CICAGC? ¿Ha cambiado en algo tu vida cotidiana desde que representas a CICAGC?

Una responsabilidad muy importante a la vez que una motivación en superarme en mi compromiso diario con mis socios, con lo cual mi vida personal ha cambiado, hasta de vacaciones, siempre miro otras ciudades como trabajan para incentivar su comercio. Si ese es uno de mis objetivos con nuestros comercios, cada día intentar vender más lo cual es todo un reto en estos días difíciles que corren para todos.

P- ¿Crees que es necesario asociarse para defender los derechos, deberes, intereses... etc. de cualquier colectivo?

Si lo creo, siempre digo a mis socios que la unión hace la fuerza y como asociación podemos tener voz y voto, porque, individualmente, es muy difícil conseguir algo de cualquier ámbito.

P- ¿Qué valoración nos puedes hacer desde el cargo que ocupas como presidenta, y además propietaria de un negocio propio dentro de CICAGC del comercio en nuestro municipio?

Los tiempos que vivimos son muy difíciles para cualquier comerciante autónomo, ya que vendamos o no tenemos unos gastos cada día mayores y somos uno de los pilares más importantes de nuestra sociedad, que con nuestros impuestos e IVAS contribuimos a que todas las pensiones y jubilaciones se cobren cada mes.

Como sabes nuestra Asociación, entre otras actividades, tiene un empeño especial en el tema de la accesibilidad como la mejor manera de no quedar excluidos en la participación de la comunidad de Astillero-Guarnizo. Queremos eliminar la imagen de tener que comprar, a veces, desde la puerta del establecimiento por no poder acceder al mismo. Vemos que poco a poco se van incorporando establecimientos (el tuyo es un ejemplo de ello) en la eliminación de barreras.

P- ¿Desde la Asociación que representas se ha tratado el tema alguna vez de manera colectiva?

Si, lo hemos explicado a todos los asociados, es muy raro que personas de movilidad reducida tengan un buen acceso a cosas tan cotidianas como tomarse un café o hacer la compra diaria en los comercios del municipio, lo piensas y dices... ¡qué pocos comercios son accesibles! ¡cuántas escaleras o bordillos altos!

P- ¿Consideráis éste un tema cómo algo a tener en cuenta?

Súper importante, y pensar que vivimos en el siglo XXI y este tema esté tan atrasado.

P- ¿Con qué problemas principales os encontráis (si es que hay alguno) respecto a la accesibilidad?

Creemos que tendríamos que tener una subvención total para poder ejecutar las obras pertinentes de accesibilidad.

P- En el Plan de Actividades de ASAG 2015, tenemos en mente realizar una campaña a la que titularemos "Espacios de uso público accesibles" para la cual nos gustaría contar con CICAGC y el Ayuntamiento, ¿Qué te parece? ¿Será posible?

Me parece muy buena idea y desde nuestra asociación colaboraremos en todo lo que nos sea posible.

P- ¿Quieres añadir algo más?

Que sigáis siempre con ese empeño de hacer de Astillero y Guarnizo, una ciudad más accesible.

Gracias Beatriz por tu tiempo, tu colaboración y sobre todo por tu amabilidad



LENGUA DE SIGNOS

PRACTICANDO



Para personas con discapacidad

En los últimos años ha ido en aumento una preocupación por parte de las diferentes sociedades, para incluir en su seno a personas con diferentes capacidades.

Este interés por integrar a estas personas puede tener diferentes fines: humanitario, político, social, deportivo, económico, etc.

Lo que sí es cierto, es que esta inclusión constituye un derecho reconocido en las diferentes constituciones de los países democráticos y así mismo en la Carta de Derechos Humanos de la ONU. El derecho es la igualdad de oportunidades.

En cuanto al deporte la inclusión también es reciente. Anteriormente esta práctica se había despreciado, si existía tenía más un carácter ocasional.

Hoy en día los niveles técnicos, tácticos, de dedicación de empleos, de nuevas tecnologías, etc. del deporte con personas con discapacidad es similar al del resto de los deportistas, considerándose igualmente de élite y un espectáculo de masas.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA

Lo primero que hay que decir es, que las personas con algún tipo de discapacidad no pueden practicar deporte en la misma manera y competir en las mismas condiciones que el resto de los deportistas, por lo que se han creado las categorías o modalidades que se conocen como "deporte adaptado y deporte especial"

Si la actividad física para cualquier persona es muy importante, para este tipo de deportistas es fundamental, debido a que necesitan potenciar al máximo sus zonas dañadas, para así compensar sus deficiencias y poder desenvolverse lo mejor posible.

Las actividades físico-deportivas para personas con discapacidad pueden tener cinco objetivos:

La rehabilitación

Es la primera fase de la actividad física adaptada, su objetivo es dotar a la persona de la movilidad suficiente para que pueda adaptarse a su entorno y llevar una vida lo más normal posible.

Si la limitación es de tipo motor, la rehabilitación se basa en ejercicios de fisioterapia y en ejercicios correctivos. Si la deficiencia es de tipo psíquico se trata de concienciar a las personas de sus posibilidades y de contribuir a una correcta integración social.

Si la limitación es psicomotora, habría que realizar un trabajo más complejo aún, que incluiría por ejemplo:

- Intentar compensar la falta de coordinación.
- Elaborar un correcto esquema corporal.

El trabajo es normalmente individualizado, se lleva a cabo por personal sanitario y tiene pocas posibilidades lúdicas y recreativas.

Deporte terapéutico

Es la segunda fase del deporte adaptado. Su objetivo es perfeccionar aquellas cualidades que se han ido desarrollando en la fase anterior mediante juegos y deportes adaptados a la discapacidad.

Aquí existe una mayor autonomía. También es importante la coordinación del personal sanitario y especialista en educación física. Se trata de actividades poco o nada competitivas.

La elección de un deporte u otro depende de una serie de factores :

- Tipo de discapacidad
- Motivación que tenga la persona afectada
- Medios materiales de los que se disponga, etc.

Alguno de los **deportes terapéuticos** más destacados :

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------|
| - Atletismo terapéutico | - Natación terapéutica |
| - Balonmano en silla de ruedas | - Fútbol en silla de ruedas |
| - Slalom en silla de ruedas | - Bolos |
| - Dardos | - Boccia (igual a la Petanca) |
| - Lanzamiento de saquitos de arena | - Minigolf |
| - Gallina ciega en silla de ruedas | - Diferentes juegos con pelota |

El deporte recreativo

Se caracteriza porque el objetivo fundamental es la recreación, entretenimiento y diversión. En segundo orden puede tener objetivo de integración, relación social, sentirse útil, etc. Ya no va dirigido por personal sanitario, si no por especialista en educación física.

Actividades posibles:

- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| - Carrera de orientación | -Gymkana |
| - Danzas en silla de rueda | - Billar |
| - Frisbee (plato volador) | - Malabares |
| - Indiacá (volante - vóley) | - Cometa |
| - Pesca | - Bolos |
| - Bandy (hockey en silla de ruedas) | - Boccia y Petanca |
| - Juegos populares o tradicionales | - Aerobic y Gymjazz |

El deporte de competición.

Se caracteriza por la auto superación y la búsqueda de resultados deportivos. Contribuye al desarrollo personal del deportista a través de sus logros, la mejora de sus marcas, la mayor autonomía, etc.

Un requisito previo a la competición es la valoración y clasificación funcional de la discapacidad. El objetivo de esto es determinar el potencial físico de la persona y clasificarla de manera que compitan entre sí personas con parecidas capacidades. Hay determinados deportes en los que se compiten sin diferenciar los deportes adaptados del resto de las modalidades. Eje. Tiro con Arco, Tiro Olímpico, Hípica, Vela, etc.

Algunos de los deportes de competición que tienen mayor demanda y suscitan mayor interés, además de ser Paralímpicos, son los siguientes:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| - Atletismo - Paralímpico | - Pádel en silla |
| - Bádminton | - Piragüismo |
| -Baloncesto SR | - Remo - Paralímpico |
| - Boccia - Paralímpico | - Rugby en silla - Paralímpico |
| - Ciclismo - Paralímpico | - Slalom en silla |
| - Deportes de invierno - Paralímpico | - Tenis en silla – Paralímpico |
| - Esgrima en silla - Paralímpico | - Tenis de mesa - Paralímpico |
| - Fútbol 7 o sala - Paralímpico | - Tiro con arco - Paralímpico |
| - Halterofilia - Paralímpico | - Tiro Olímpico - Paralímpico |
| - Hípica - Paralímpico | - Triatlón |
| - Hockey en silla eléctrica | - Vela adaptada - Paralímpico |
| - Natación - Paralímpico | - Voleibol - Paralímpico |

El deporte de riesgo y aventura

Son varias las razones que pueden llevar a una persona a practicar estos deportes:

Experimentar nuevas sensaciones, gusto por el riesgo y la aventura, afán de superación, medio catártico, etc. Con este colectivo de deportistas es muy importante incrementar las precauciones y medidas de seguridad necesarias para practicar este tipo de deporte.

Hay cinco grupos dentro de esta categoría :

- Deportes de Montaña* : Deportes de invierno, Esquí, Escalada, etc.
- Deportes Campestres*: Camping, Senderismo, Equitación, Silla de Montaña, etc.
- Deportes Acuáticos*: Windsurf, Rafting, Esquí Náutico, Submarinismo, etc.
- Deportes con Motor*: Motonáutica, Deportes Aéreos con motor, Karting, etc.
- Deportes de Riesgo*: Puenting, Ala delta, Parapente, etc.



Jacinto Vila,
Técnico en Deporte Adaptado



Patrocina: Ayuntamiento de Astillero

Colabora:



Obra Social "la Caixa"

No me tires. Difúndeme