

# MEMORIA DE ACTIVIDADES 2021



## **PROMOCION DE AUTONOMIA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA, PSÍQUICA Y SENSORIAL**

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

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

Nuestra sede social ubicada en la C/ Sabino Álvarez Gendín nº 26 bajo, cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés, posee unas instalaciones accesibles y adaptadas, que no solo sirve a nuestros socios sino también a aquella persona o Entidad que acuda a ella buscando información y orientación.

La actual y excepcional situación sanitaria que estamos viviendo nos ha llevado a reorganizar nuestros talleres y actividades para poder seguir desarrollándolos cumpliendo las exigencias sanitarias que limitan el número de asistentes y aconsejan una distancia social. Esta situación afecta emocionalmente a cualquier persona, pero sin duda hace mella en nuestro colectivo formado por enfermos crónicos que diariamente necesitan de ayuda a domicilio, rehabilitación física y psicológica y un espacio en el que puedan desarrollar sus habilidades sociales. Por ello, realizaremos las siguientes actuaciones:

- Creación de mini grupos burbuja para talleres presenciales.
- Apertura a las nuevas tecnologías ofertando la realización de talleres vía on line formativos en el campo de la Informática y la telefonía móvil.
- Adaptación de talleres presenciales a formato on line.
- Realización de actividades al aire libre enfocándolas a la salud física y emocional.
- Creación de un proyecto específico de atención a la mujer con discapacidad.

Desglosamos los siguientes talleres y actividades:

## ÍNDICE

Introducción.....	2
Asamblea General Ordinaria y Extraordinarias .....	6
Taller de Inclusión y Autonomía Personal .....	8
Taller de Accesibilidad Intergeneracional, educando y sensibilizando en valores .....	27
Proyecto Mejora de calidad de vida de la mujer con disCAPACIDAD: empoderamiento y visibilidad” .....	44
Talleres de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física:	51
- Atención psicológica .....	52
- Rehabilitación psicológica individual .....	56
- Rehabilitación física en enfermos crónicos .....	57
- Tutoría individualizada para personas con discapacidad ....	58
- Alimentación y hábitos saludables .....	59
- Apoyo asociativo “Un espacio para compartir” .....	62
- Mejorando tú salud a través del Deporte .....	63
- Actividades varias .....	72
Área de Accesibilidad Universal .....	73
Talleres de Ocio y Tiempo Libre:	83
- Habilidades Artísticas .....	83
-Actividades culturales .....	87
- Actividades musicales: Coro .....	94
- Jornadas de convivencia .....	95
Día Internacional de las personas con discapacidad .....	96
Medios de comunicación .....	100

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

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

### **Objetivos:**

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

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

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

siguiendo las indicaciones sanitarias.

### **Teléfonos:**

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

### **Correo electrónico:**

difac95@yahoo.es.

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

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

### **Recursos humanos:**

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

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

**Auxiliar administrativa:** Es la encargada de coordinar los diferentes programas realizados, planificando tareas de oficina y contactando con diversos profesionales y organismos para la resolución de consultas, solicitudes de subvenciones, preparación de ayudas, realización de talleres, etc.

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

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

### **Recursos materiales:**

- Equipamiento informático, teléfonos, internet, etc.

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

### **Recursos financieros:**

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

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

**Taller Mejora de calidad de vida de la mujer con disCAPACIDAD: empoderamiento y visibilidad”:** Obra social La Caixa y cuotas asociativas.

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

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

**Actividades culturales y Habilidades Artísticas:**

Ayuntamientos de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias; Consejería de Sanidad, cuotas asociativas y colaboraciones.

**Actividades deportivas:**

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

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

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

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

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

Su ejecución proporciona a nuestro colectivo unas prestaciones que ponen a su alcance diferentes medios y recursos sociales.

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

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

### ASAMBLEA GENERAL DE PERSONAS ASOCIADAS

**11 de junio:** En la iglesia del polígono de La Magdalena (Avilés), se celebró en segunda convocatoria a las 17:00 horas, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea General Ordinaria de fecha 30-05-2019.

2.- Actividades 2020 - 2021.

3.- Ejercicio económico 2020 y presupuesto estimado 2021.

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

4.- Ruegos y preguntas.

Antes de nada el presidente hizo un recordatorio a los socios fallecidos.



Entre otros temas de interés, el presidente recalcó la importancia del **taller de Inclusión y autonomía personal**, siendo este un programa que trata de potenciar las capacidades y recursos para el desarrollo integral de las personas con discapacidad, favoreciendo sus habilidades para diseñar un proyecto de vida propio. Comentó que esto se conseguía proporcionando una atención directa y especializada a las personas con discapacidad y sus

familias, proporcionando en la sede social de DIFAC un lugar cercano y accesible que incrementaba su seguridad y confianza; contando, además, con un equipo multidisciplinar especializado (asesores jurídico y fiscal, arquitecto, psicóloga y auxiliar administrativa).



Se plantearon también temas como la importancia del voluntariado y la necesidad de la eliminación y no creación de barreras.

### ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

Terminada la Asamblea Ordinaria, se celebró la Extraordinaria con un único punto:

Elección y ratificación, si procede, del presidente/a y su Junta Directiva.

La única candidatura presentada fue la de D. Manuel de la Cruz Cubero Redondo, quien fue elegido presidente de la Asociación por los socios allí presentes.

La junta directiva quedó compuesta de la siguiente forma:

D. Manuel de la Cruz Cubero Redondo, Presidente

Dña. M<sup>a</sup>. Ángeles González Gómez, Vicepresidenta

Dña. Mercedes Vieites García,  
Tesorera

Dña. Miriam Bravo Berzosa,  
Secretaria

Vocales:

D. Julián Valdavida Antón

D. Lucas Manuel Morán  
Martínez

D. Jesús Nicolás Martín Ibáñez

D. Jorge Corrales Colero

Dña. Natividad Vallejo Jiménez

Dña. Sari Mediavilla García



El recién elegido presidente adelantó que su nueva junta directiva “seguiría la línea marcada hasta el momento” y mantendría los programas y talleres que DIFAC tenía con sus socios.

Informó su intención de ampliar los objetivos estructurales de la asociación para trabajar más profundamente el tema de la mujer en todos sus ámbitos, así como dedicar una especial atención a la infancia y adolescencia.

### ASAMBLEA GENERAL EXTRAORDINARIA

**23 de julio:** En la iglesia del polígono de La Magdalena (Avilés), se celebró en segunda convocatoria a las 18:00 horas, con el siguiente orden del día:

1. Modificación de los Estatutos.

2. Constitución de la vocalía de la Mujer y del Área de la Infancia.



El presidente propone la ampliación del punto 3º del artículo 4º con el siguiente párrafo: “*con especial atención a la mujer incluyendo a la que desempeña la función de cuidadora de personas con discapacidad y a los menores de edad*”. Asimismo propone la sustitución del término “integración social” por “inclusión social”.

Seguidamente y con el objeto de trabajar más eficazmente, propone crear una Vocalía de la Mujer, y, un Área de la Infancia.

Sometido los dos puntos a votación, la asamblea los aprueba por unanimidad.



El presidente informa que:

- A partir del mes de septiembre se hará un estudio de las necesidades de las mujeres de la asociación, se impartirán talleres,

charlas y actuaciones varias.

- Una vez que los Estatutos estén modificados la Asociación solicitará formar parte de los Consejos de la Mujer de los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas con el fin de exponer y trabajar no sólo las necesidades de la mujer en general sino también la problemática de la mujer con discapacidad (doblemente discriminada).

- El 25 de noviembre DIFAC se sumará a los actos de la celebración del Día contra la violencia de género.

- El 3 de diciembre, Día Internacional de las personas con discapacidad se dedicará a la Infancia.



Durante los meses de julio y septiembre, el presidente se reunió con los alcaldes/as del ámbito de actuación de DIFAC a quienes informó de la modificación de los Estatutos, ofreciéndose a trabajar conjuntamente con el Ayuntamiento en las Áreas de Mujer e Infancia.

### TALLER DE INCLUSIÓN Y AUTONOMÍA PERSONAL

#### Descripción:

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

#### Necesidades a cubrir:

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

#### Objetivos:

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

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

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

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

#### Actuaciones:

-Atención directa y especializada a las personas con



discapacidad y sus familias, proporcionando en su sede social un lugar cercano y accesible que incremente su seguridad y confianza.

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

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

### **Localización concreta:**

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

### **Temporalización:**

De enero a julio y de septiembre a diciembre.

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

### **Beneficiarios:**

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

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

**Junta directiva:** Se reúne periódicamente para dirigir,

diseñar, programar y ejecutar talleres, realizar gestiones asociativas y federativas, así como coordinar al voluntariado que se dedica a labores de apoyo psicosocial.

Reuniones de junta: 29 de marzo, 12 de mayo, 28 de junio, y 25 de octubre levantando actas de dichas reuniones.

Reuniones para preparación de programas, talleres y actividades, en la sede de la asociación: 11, 14, 18, 21, 25 y 28 de enero; 1, 4, 8, 11, 15, 18, 22 y 25 de febrero; 1, 4, 8, 11, 15, 18, 22, 25 y 29 de marzo.

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

## **AVILÉS PARTICIPACIÓN CIUDADANA**

Los Consejos de Participación de zona son órganos territoriales que permiten la participación de la ciudadanía y las asociaciones en los asuntos de interés colectivo de la ciudad, siendo un enlace fundamental con el Ayuntamiento.

Entre sus funciones destacan:

-Potenciar la participación directa y descentralizada de la ciudadanía en la actividad municipal.

-Facilitar el diálogo entre el Ayuntamiento, entidades y vecindario para abordar temas que afectan a los barrios, colaborando en su desarrollo y mejoras.

-Hacer propuestas de gasto para ser incorporadas en los Presupuestos Municipales anuales

para inversiones en los barrios y la ciudad en su conjunto.

DIFAC tiene representación en las cuatro zonas de la ciudad.

### Actuaciones:

**14 de enero:** Asistimos a la reunión virtual de los Consejos de Zona para informarnos de las Fases I y II del PMUS (Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés) y explicarnos el plan de acción de la Fase III. (Más información en Área de Accesibilidad Universal).

**15 de enero:** Nos informan de la vigencia de la Resolución del 14-X-2020 de medidas urgentes de carácter extraordinario, urgentes y temporales de prevención, contención y coordinación, referente al uso de locales municipales de asociaciones.

<https://sedemovil.asturias.es/bopa/2020/10/14/20201014Su1.pdf>

Nos comunican la publicación en la web de Avilés Participa de la Guía operativa del Principado de Asturias para la gestión de la crisis sanitaria, en su última versión del 14-01-2021.

<https://avilesparticipa.org/wp-content/uploads/2020/05/GUI%204%20BA-OPERATIVA-COVID-19-14-1-2021.pdf>

**20 de enero:** Recibimos información sobre dos cursos gratuitos de la Consejería de Salud sobre el Covid-19:

<https://avilesparticipa.org/formacion-covid-on-line/>

**8 de febrero:** Nos reunimos con la presidenta de Cruz Roja Avilés (Dña. Begoña González), en los locales de la Asamblea de Cruz Roja en Avilés.

Entre otros temas de interés asociativo se trató:

-Colaboración con el servicio de transporte adaptado para socios de DIFAC.

-Realización de talleres de formación enfocados a la salud y a las nuevas tecnologías.

**9 de marzo:** Debido a la situación sanitaria las reuniones de los grupos de trabajo y de los Consejos de zona se hacían a través de la plataforma Teams. Al no estar las entidades acostumbradas a ello, las técnicas de Participación Ciudadana, con el ánimo de facilitar mejores conocimientos y quitar "miedos" a la hora de conectarse, elaboraron un documento: "*Cómo acceder y participar en una reunión TEAMS*". Dicho documento nos sirvió de mucha utilidad y dimos traslado de él a nuestros socios.

[https://avilesparticipa.org/wp-content/uploads/2021/03/R\\_TUTORIAL\\_TEAMS.pdf](https://avilesparticipa.org/wp-content/uploads/2021/03/R_TUTORIAL_TEAMS.pdf)

-D. Sabino González y Dña. Pilar del Pozo del Rotary Club Avilés, nos donaron una mampara de protección. Con ella ya fueron tres las donadas y realmente nos hacen un gran servicio.



**17 de marzo:** Asistimos a la reunión virtual de los Consejos de

Participación de Zona, con el siguiente Orden del Día:

1.-Proceso de aportaciones a Presupuestos para el ejercicio 2022 y seguimiento de las medidas anteriores.

2.-Información sobre las aportaciones recibidas al Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés.

3.-Informaciones del Plan de Voluntariado.

4.-Otras informaciones de interés.

5.-Ruegos y Preguntas.

**8 de abril:** Nos informaron que debido a la situación sanitaria existente, la Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA) se haría de manera telemática, a través del canal de youtube del Ayuntamiento de Avilés.

Con el fin de que sea un formato dinámico y muy participativo, se haría tipo "Conexión Asturias" con intervenciones y entrevistas en directo, actividades culturales, musicales, talleres...

**20 de mayo:** La Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA) se celebró este año en formato online. El canal del Ayuntamiento de Avilés en youTube (<https://www.youtube.com/user/AyuntamientoAviles>) retransmitió el acto.

La alcaldesa Mariví Monteserín intervino en la apertura, mientras que la clausura corrió a cargo del concejal de Participación Ciudadana, Jorge Luis Suárez.

Una a una, las diferentes asociaciones explicaron las actividades llevadas a cabo durante el último año, así como los retos y dificultades con las que se

encontraron, haciendo un especial énfasis en la ilusión de remontar y superar este periodo tan difícil.

Esta iniciativa, que surge en el seno y con el consenso de todas las personas y entidades que configuran los cuatro Consejos de Participación de Zona, está impulsada y coordinada por el Ayuntamiento de Avilés. Tiene entre sus objetivos dar a conocer a la ciudadanía la labor que estas asociaciones desarrollan.

La cita pretende también ser un punto de encuentro, de intercambio de experiencias entre todas las personas que participan y se implican en cada una de las entidades a lo largo del año, y que inciden en ámbitos como el asociativo-vecinal, cultural, deportivo, socio-sanitario, o el educativo, entre otros.

El encuentro ha sido organizado operativamente por un pequeño grupo de trabajo formado por personas integrantes de las entidades y por personal técnico del Servicio de Participación Ciudadana y Cooperación Internacional.

La celebración online de esta edición de la FAVA será presentada por Ana Tamargo, de la Asociación Rey Pelayo, y por Esther Larrea, de la Asociación Trama.





**4 de agosto:** Nos informan de la reunión mantenida el 30 de julio entre representantes de los Consejos y Proyecto Hombre, entidad redactora de la estrategia para un Plan sobre Drogas y Adicciones de Avilés.

El objetivo general de este Plan es reducir el impacto negativo del abuso de drogas y de otras conductas con potencial de abuso sobre el bienestar de las personas y la comunidad.

Las *líneas estratégicas* a seguir son:

- Reducción de la demanda.
- Reducción de la oferta.

Las *áreas de intervención* son las siguientes:

-Prevención universal: para toda la población.

-Prevención selectiva: dirigida a grupos en situación de vulnerabilidad.

-Prevención indicada: orientada a individuos con perfiles de mayor riesgo.

- Prevención ambiental.
- Control de la oferta.

Los *ámbitos de actuación* son:

- Educativo.
- Familiar.
- Comunitario.

El objeto de esta reunión era la incorporación de la visión ciudadana a la elaboración del Plan sobre Drogas y Adicciones de

Avilés. Solicitaron que, como miembro de los Consejos, facilitásemos nuestra opinión sobre las necesidades y actuaciones ante las situaciones que nos presentan el consumo de sustancias y las diferentes adicciones que percibimos hoy en día.

**30 de junio:** Asistimos a la reunión on line de los Consejos de Participación, con el siguiente orden del día:

1.-Información del Plan sobre Drogas y Adicciones de Avilés

2.-Información sobre el proyecto "*Avilés, ciudad amigable con las personas mayores*"

3.-Aportaciones ciudadanas al presupuesto municipal 2022: valoraciones técnicas de las propuestas recibidas (\*) y continuidad del proceso.

4.-Otras informaciones de interés.

5.-Ruegos y Preguntas.

**19 de octubre:** Reunión con los representantes de Zona, el concejal de Participación Ciudadana y técnicos municipales, en la Sala Polivalente del Centro de Asociaciones de Álvarez Gendín, con el siguiente orden del día:

1.-Debate y priorización de las propuestas viables de la zona 1 al presupuesto municipal de 2022.

2.- Seguimiento propuestas ediciones anteriores

3.- Formación para consejos de zona y/o ciudadanía. Propuestas a desarrollar en 2022.

4.- Elección de representantes de los consejos de zona en otros consejos sectoriales municipales, actualmente vacantes

5.- Otras cuestiones de interés

**8, 9 y 10 de noviembre:** Celebración del **Foro Solidario de Avilés**, con el título "*El clima está cambiando, y tú?*". Alrededor del objetivo número 13 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, Acción por el clima se realizaron actividades, conferencias, teatro, etc.

**Día 8:** asistimos a la inauguración del XVIII Foro Solidario, en el salón de actos del Centro de Servicios Universitarios de Avilés. Seguidamente la conferencia "*¿Quién protege nuestra tierra?*", propuestas de quien guarda nuestra naturaleza".

**Día 9:** Asistimos al encuentro y diálogo "*Herramientas y experiencias para enfriar el planeta*", en el palacio de Valdecarzana.

Dentro de los actos enmarcados en el cincuenta aniversario de Cruz Roja asamblea comarcal de Avilés Difac asistió a la charla impartida por D. Luis Laria, director de la Coordinadora para el estudio de las especies marinas en el cuarenta nudos.



**Día 10:** Con motivo del 50 aniversario de Cruz Roja del mar, asistimos a la jornada de puertas

abiertas de la base de socorros y emergencias.

Difac es usuaria del transporte adaptado de Cruz Roja y quiere dejar constancia de la funcionalidad del mismo y de la amabilidad de sus voluntarios.



Participamos en el Escape Room promovido por Cruz Roja Avilés en colaboración con la Agencia Asturiana de Cooperación, en el centro social de personas mayores "Las Meanas". La actividad estuvo guiada por personal voluntario de la entidad.



Todas las conferencias y obras de teatro fueron emitidas por el canal Youtube, a través de la web del Ayuntamiento de Avilés.

### Proceso de aportación a presupuestos municipales 2022

Tal y como viene recogido en la web municipal:

*“La recogida de propuestas a incorporar a los presupuestos municipales desde la visión ciudadana es un cometido que asumen los Consejos de zona desde el año 2009 y es una herramienta importante de la democracia participativa, que expresa las necesidades sentidas por los vecinos y vecinas, culminando en un debate democrático necesario para la priorización de las propuestas.*

*¿Cómo se hace?:*

*Una Comisión de trabajo de los Consejos de Participación Ciudadana, junto con personal técnico del Ayuntamiento, valora su viabilidad e interés para la ciudad.*

*Se informa sobre el resultado y, en caso afirmativo, puedes ir a presentar y defender tu propuesta al Consejo de Participación, donde posteriormente se somete a votación junto con el resto.*

*La Comisión de trabajo entrega las propuestas más valoradas al equipo de gobierno municipal.*

*Una vez valoradas, el Concejal de Participación y Ciudadanía presenta ante los Consejos cuáles se incorporan a los presupuestos, cuáles no y por qué”.*

**11 de marzo:** Asistimos a la reunión virtual para informarnos sobre el conjunto del Plan y las aportaciones ciudadanas que se han recogido, por parte de los Consejos de zona.

**19 de marzo:** Nos informan de la disponibilidad del formulario para presentar aportaciones al presupuesto municipal del año 2022.

<https://avilesparticipa.org/presenta-tus-propuestas-al-presupuesto-municipal-2022/>

**28 de junio:** Presentamos como propuesta a los presupuestos municipales la *“Adquisición de mobiliario adaptado y fuentes en el parque de La Magdalena. Así como la instalación de fuentes adaptadas en los diferentes parques de la ciudad”.*

**19 de octubre:** Asistimos a la reunión del Consejo de Participación Ciudadana de Zona 2 en la sala polivalente del Centro de Asociaciones de Álvarez Gendín, con el siguiente orden del día:

1.- Debate y priorización de las propuestas viables de la zona 1 al presupuesto municipal de 2022.

2.- Seguimiento propuestas ediciones anteriores

3.- Formación para consejos de zona y/o ciudadanía. Propuestas a desarrollar en 2022.

4.- Elección de representantes de los consejos de zona en otros consejos sectoriales municipales, actualmente vacantes.

5.- Otras cuestiones de interés

Tras debatir las propuestas presentadas se escogió la de DIFAC para la Zona 2.

### Mesa del Voluntariado

El plan para el voluntariado de Avilés planteaba la necesidad del trabajo en red y compartido entre las entidades y entre éstas y el Ayuntamiento. Por ello se constituye la Mesa del Voluntariado en junio 2020 como espacio de reflexión, debate y acción conjunta de las entidades de voluntariado presentes en nuestra ciudad para avanzar en la consecución de las

medidas planteadas en la estrategia.

Formada por 25 entidades de nuestra ciudad, entre las que se encuentra DIFAC.

Entre otras actuaciones destacamos las siguientes:

**25 de febrero:** Asistimos a la reunión virtual de la Mesa del Voluntariado, con el siguiente orden:

1.- La imagen de voluntariado que nos ha facilitado Signum, con presencia de los diseñadores para explicarla y recoger inquietudes para la campaña de difusión.

2.- Presentación del curso que ofrece la Plataforma del Voluntariado de la atención telefónica y a distancia para personas voluntarias.

3.- Conocer de primera mano la iniciativa de la Policía Nacional de Avilés en los barrios de La Luz y Villalegre con la atención vecinal a las personas que viven solas. Esto tiene mucho que ver con el objetivo de la estrategia del voluntariado de proximidad y ver cómo encaja en nuestras propuestas de actuación.

4.- Iniciativas que pueden surgir.

**25 de marzo:** Participamos telemáticamente en la acción formativa para voluntariado *“La intervención a través de aplicaciones de videoconferencia y la atención telefónica”*.

Este curso, enmarcado en el desarrollo de las *“Estrategias colectivas de ciudad para un voluntariado del siglo XXI”*, responde a la programación formativa de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés, en la que se trabaja de forma coordinada con las

entidades de voluntariado del municipio.

Fue impartido por la Plataforma del Voluntariado de Asturias y tuvo como objetivos:

-Adquirir habilidades y conocimientos necesarios para utilizar de forma adecuada determinadas herramientas digitales y mejorar así la intervención con las personas usuarias.

-Dotar de las habilidades necesarias para desarrollar de forma óptima un acompañamiento telefónico.

**11 de mayo:** Puesta en marcha de la nueva campaña municipal *“Voluntariado de Avilés, un pequeño gesto para una gran labor ¿Te apuntas?”*, con el objetivo de fomentar el voluntariado en Avilés.

Se hizo cartelería en espacios públicos y fue difundida a través de redes sociales y medios de comunicación. Tuvo diferentes soportes como mupis (30 diseminados por la ciudad), vinilo en la entrada al parking de la Plaza de España y cuñas de radio. Se movió en redes sociales y medios de comunicación escritos.

**16 de julio:** Asistimos al curso presencial de *“Iniciación al voluntariado”*, en el palacio de Valdecarzana, concretado con las entidades que colaboran en el Plan Estratégico de Voluntariado de Avilés.



### 24 de septiembre:

Participamos en el "Encuentro del Voluntariado Avilés 2021", en el pabellón de exposiciones de La Magdalena.

El Encuentro estuvo organizado por la Concejalía de Participación Ciudadana, a través de la Oficina Municipal del Voluntariado, en colaboración con la Plataforma del Voluntariado de Asturias. Tiene como lema "No basta con mirar...Actúa".



La jornada de la mañana estuvo dirigida al personal técnico, personas responsables o coordinadoras de programas o entidades de voluntariado y se abordarán, con expertos en la materia, cuestiones relacionadas con la captación, vinculación y fidelización de personas voluntarias.



La jornada de la tarde estuvo abierta a cualquier persona voluntaria o interesada en la acción voluntaria y en los programas existentes. Se desarrolló en formato

taller, pudiendo participar cada uno de los asistentes en dos talleres de forma consecutiva.



**8 de octubre:** reunión de la Mesa del Voluntariado de Avilés, en el salón de actos del edificio de servicios universitarios de La Ferrería, con el siguiente orden del día:

1.-Información sobre los cambios producidos en el equipo del Servicio de Participación ciudadana del Ayuntamiento de Avilés y presentación de la nueva responsable de la Oficina municipal del voluntariado.

2.-Seguimiento de las acciones formativas llevadas a cabo en el marco del Plan estratégico del voluntariado de Avilés y propuestas para futuras ediciones.

3.-Reconocimiento a la labor voluntaria 2021: Modificaciones en las bases reguladoras del reconocimiento y fecha prevista para la celebración del acto de reconocimiento a la labor voluntaria de este año.

4.-Otras cuestiones de interés.

**22 de octubre:** reunión de la Mesa del Voluntariado de Avilés, en el salón de actos del edificio de servicios universitarios de La Ferrería, con el fin de debatir la propuesta de modificación de las bases reguladoras del



*reconocimiento a la labor voluntaria en el municipio de Avilés.*

Del **8 al 17 de noviembre** se abrió el plazo para presentar candidaturas al Reconocimiento a la Labor Voluntaria de Avilés del año 2021.

A lo largo de las ediciones anteriores se premiaron a 60 personas, entidades o actividades dedicadas al voluntariado de muy diversos ámbitos. En la última edición, se reconoció el valor de la ciudadanía de Avilés ante la crisis provocada por el Covid - 19. Este año se modificaron las bases para seguir un proceso más acorde a la normativa actual, ajustando los criterios a la Ley del voluntariado, donde se acordó el objetivo prioritario para esta edición: reconocer las acciones de voluntariado dirigidas a minimizar los efectos negativos que nos trajo la Covid-19.

**1 de diciembre:** Reunión de la Mesa del Voluntariado, en el Centro de estudios universitarios de La Ferrería, con el único punto previsto del orden del día será:

Valoración de las candidaturas presentadas al "Reconocimiento municipal a la Labor Voluntaria" del año 2021.

Candidaturas presentadas:

1: Rosa M<sup>a</sup> Méndez Gómez "Sita".

2: Asociación Comver.

3: Aida Vázquez Francisco.

4: Grupo de voluntarios participantes en el proyecto "#VeranoSINcovidenaAviles".

5: Proyecto "Europa aquí".  
CANDIDATURA.

6: Fraternidad de Francisco.

### Actividad de sensibilización con Cruz Roja Avilés

El **1 de diciembre** DIFAC realizó una actividad de sensibilización hacia la discapacidad física en los locales de Cruz Roja de Avilés.

Este era uno de los Actos que, desde Cruz Roja Avilés, se hicieron para celebrar el Día Internacional del Voluntariado.

En primer lugar se proyectó un vídeo elaborado por DIFAC en el que se dio a conocer la situación real de las personas con discapacidad, tratándose no sólo las barreras físicas sino también las sociales.



A continuación miembros de Difac acompañados del voluntariado, realizaron un recorrido en silla de ruedas por Avilés.



Con esta actividad, el voluntariado tuvo la oportunidad, de tomar conciencia de la necesidad de eliminar las barreras de accesibilidad y arquitectónicas, sin olvidar otras como las sociales y las culturales...



En la actividad participaron socios de DIFAC y voluntarios de Cruz Roja de Avilés, incluida la presidenta, la vicepresidenta y las responsables de Voluntariado y Coordinación.

**16 de diciembre:** Asistimos a la XVIII Gala del Voluntariado, en la Casa Municipal de Cultura. En el transcurso de la Gala se hizo entrega de los "Reconocimientos municipales a la Labor Voluntaria":

Modalidad Persona voluntaria: Dña. Aida Vázquez Francisco.

Modalidad Entidades o grupos de voluntariado: Grupo de voluntarios/as participantes en el proyecto [#VeranoSINcovidenaAviles](#).

Modalidad Proyectos de voluntariado: Proyecto "Europa aquí".



## AUNANDO ESFUERZOS

Proyecto de cohesión social organizado por la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella, DIFAC, Rey Pelayo, centros de día Colores y Cruz de los Ángeles y Conver, entidades que, con el fin de poner en contacto a personas y colectivos diversos, promueven la integración y

convivencia dentro del barrio y sus alrededores, eliminando todo tipo de barreras o estereotipos personales y sociales.

### Objetivos:

- Potenciar más y mejor las diferentes realidades de las personas que viven en el barrio y facilitar la empatía, comunicación e integración social.

- Eliminar estereotipos sociales.

- Buscar un punto de encuentro entre las asociaciones del barrio y favorecer acciones conjuntas.

- Dar a conocer las actividades de las diferentes asociaciones y fomentar el asociacionismo entre personas que normalmente no participan en las entidades.

### Beneficiarios:

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

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

### Localización territorial:

Municipio de Avilés: colegio público Marcelo Gago, Centro de Profesores y Recursos (CPR), colegio público Enrique Alonso, sala polivalente del Centro Municipal de Asociaciones Álvarez Gendín,

salones de la parroquia, AVV, Factoría Cultural y espacios naturales en el parque de la Magdalena.

### Actuaciones:

**20 de enero:** Reunión on line con las entidades del proyecto y asociaciones invitadas (COMVER y AMPA del IES La Magdalena). El motivo de la reunión fue que al disolverse la asociación de vecinos se necesitaría una entidad más para formar el proyecto de cohesión social. La asociación cultural COMVER se animó a colaborar en el proyecto.



**21 de abril:** Reunión mixta (presencial y on line, para cumplir la normativa sanitaria) con las entidades integrantes del proyecto, con el siguiente orden del día:

1. Presentación de las entidades.

2. Situación actual del proyecto.

3. Cronograma Estándar:

- Mes Junio:

Reto de TIKTOK "Por la integración del barrio de la Magdalena" (toques de balón de fútbol, baile tendencia...)

- Meses Septiembre/Octubre:

Actividades socioculturales. Si la situación mejora. (Fechas previstas: 17 de Septiembre, 8 y 22 de Octubre).

- Mes Noviembre:

Jornada por la tolerancia: (16 de Noviembre.)

- Mes Diciembre:

Festival de convivencia: (17 de Diciembre.)

Se valoró la situación actual y se decidió realizar actividades que no supusiesen la reunión de un gran número de personas y siempre cumpliendo los requisitos marcados por Sanidad.

**7 de junio:** Se lanzó la idea de un reto por la INCLUSIÓN con el [#DeLa Mano](#). Había que hacer una coreografía con las manos, grabar un video y subirlo a tik tok.

La iniciativa fue muy bien acogida, no sólo por las entidades que formamos el proyecto de cohesión social sino también por integrantes de los grupos de participación infantil y juvenil de la Comarca, el albergue de personas sin hogar de Avilés, y personas que a nivel particular apoyaron esta iniciativa.

Aquí está el nuestro:

<https://www.facebook.com/108971854242979/posts/286688789804617/>.

**14 de septiembre:** Reunión con las entidades para tratar la programación de las actividades del último trimestre de 2021.

Se acordó seguir adelante con las actividades planificadas para el último trimestre:

Actividades socioculturales, dedicadas a la *Alimentación saludable*; celebración del *Día de la*

*Tolerancia*; y el *Festival de convivencia*.

Las actividades quedarían supeditadas a la situación sanitaria existente en ese momento.

### **Jornadas por una alimentación saludable**

Arrancamos el trimestre con varias actividades sobre una alimentación saludable.



**8 de octubre:** Animación con marionetas a cargo de "La Caracola", en el polideportivo del CP Enrique Alonso.





**22 de octubre:** Niños y mayores participaron en un taller de manualidades consistente en la creación de máscaras con la temática de las verduras, en la sala de usos múltiples del local de la C/Sabino Álvarez Gendín 26, anexo a la sede de DIFAC.



La actividad estuvo amenizada por marionetas hechas por socias de Difac quienes interactuaron con los menores.

**5 de noviembre:** Celebramos “MagdalenaChef”, en el salón de actos del CPR de Avilés,

concluyendo así nuestras *Jornadas por una alimentación saludable*.



Los concursantes tuvieron que elaborar en sus casas un plato cuyos ingredientes principales fuesen las frutas y las verduras, hacer un vídeo de 2 minutos en el que se viese su elaboración y enviárselo a la organización.



En la gala final tuvieron que llevar físicamente ese plato donde un jurado formado por un representante de cada entidad realizará la cata y valorará su elaboración, sabor y originalidad.

No solo se expusieron los vídeos sino las caretas e imágenes de todas las jornadas dedicadas a una alimentación saludable.

El jurado cató y evaluó los platos presentados, resultando premiados;

1º Rey Pelayo con un salmorejo.

2º Sary de Difac con una ensalada de otoño.

3° Colores con una sangría de frutas.

D. Jorge Suárez, concejal de Participación Ciudadana, entregó los premios a los platos más saludables.

La organización siguió todas las recomendaciones sanitarias.

La tarde transcurrido en un buen ambiente lleno de risas y diversión.



**16 de noviembre:** Nos sumamos a la celebración del *Día Internacional para la Tolerancia*.



Bajo el lema *“Somos iguales, somos diferentes”* las entidades realizamos un vídeo en el que leímos el siguiente manifiesto:

*“Según la R.A.E. Tolerancia significa “Respetar las ideas, creencias o prácticas de los demás, cuando son diferentes o contrarias a las propias”.*

*Las personas que formamos parte del proyecto “Aunando*

*esfuerzos” creemos que hay que ir más allá y que no solo debemos respetar la diferencia, sino que la entendemos como un valor añadido, como algo que hay que CELEBRAR.*

*Y por eso estamos aquí un año más, festejando la diversidad y la maravillosa capacidad que tenemos las personas de poder sentirnos reconocidos en quien tenemos en frente, sin importar las diferencias de edad, género, procedencia o funcionalidad.*

*Hoy, más que nunca, después de las difíciles circunstancias que nos han tocado vivir en todo el planeta, sabemos lo importante que es recibir un abrazo, una caricia, una llamada o una palabra amable de las personas que tenemos cerca o lejos, pero que nos hacen sentir queridas y tenidas en cuenta. Muchas veces estos gestos de afecto vienen de personas que no lo esperábamos y eso lo hace aún más especial, si cabe. Por eso, hoy más que nunca CELEBREMOS LA DIFERENCIA Y ABRACEMOS, A UN METRO Y MEDIO DE DISTANCIA, A TODAS LAS PERSONAS QUE AL IGUAL QUE NOSOTROS, CREEN QUE JUNTOS PODEMOS HACER DEL MUNDO UN LUGAR MEJOR, UN LUGAR DÓNDE LA COHESIÓN SOCIAL SEA UNA REALIDAD”.*

Ayúdanos a difundirlo.

<https://youtu.be/UIPyXY2Kyqk>

**17 de diciembre:** Debido a la actual situación sanitaria, no pudimos realizar nuestro anual *“Festival de convivencia”*, un acto cultural y lúdico, donde participamos los distintos colectivos que componemos este programa aportando cada uno diversas y las más variadas actuaciones visibilizando este proyecto desde distintas perspectivas.

En su lugar, los socios de habilidades artísticas se animaron y realizaron en la sede de la Asociación un vídeo “Viaje con nosotros” con la temática de la inclusión.

<https://www.youtube.com/watch?v=kLuQupbE5D0>



### ACTIVIDADES FORMATIVAS ON LINE Y FÍSICAS

Las nuevas tecnologías se han ganado un hueco prioritario en nuestro día a día y en nuestras actividades rutinarias, máxime con la situación sanitaria que estamos viviendo. Actividades tan básicas como la educación y la relación con otras personas se han visto modificadas por estas tecnologías, haciendo que todo sea mucho más sencillo. Toda esta revolución tecnológica beneficia enormemente a nuestro colectivo ya que además de hacer más accesible la información y potenciar las capacidades de las personas, en el caso de personas con discapacidad, han ayudado a que sus dificultades

se vieran paliadas y, en algunos casos, sus limitaciones se redujeran al mínimo.

Entre sus muchas ventajas, se pueden destacar las siguientes:

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

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

-Permite mejorar la comunicación de las personas con discapacidad.

-Ayudan a la adaptación del entorno.

-Favorecen la autonomía.

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

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

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

#### Actuaciones:

**12 de abril:** Difac asiste al primer curso de manejo de móviles impartido por Cruz Roja Avilés.

Siguiendo las medidas sanitarias pertinentes, y utilizando transporte adaptado de Cruz Roja Avilés, un grupo burbuja de socios recibieron nociones básicas para el uso del móvil.



**19 de abril:** Segundo taller de manejo de móviles para socios de Difac.

Bajo la completa explicación de Alejandro de Cruz Roja un grupo burbuja de socios pudo aprender trucos y herramientas para el manejo del móvil.

Todo ello siguiendo las recomendaciones sanitarias y en las instalaciones de Cruz Roja de Avilés.



**11 de mayo:** Seguimos con los talleres de uso de móviles, en la sede de Cruz Roja Avilés. Nuevamente otro grupo burbuja de socios pudieron aprender trucos para el manejo del móvil.



### COCEMFE – ASTURIAS



Estamos integrados en COCEMFE ASTURIAS (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias) conjuntamente con 29 asociaciones de discapacidad física y orgánica.

Asistimos, mediante vídeo conferencia, a las reuniones del consejo social, asamblea, etc.

Hacemos nuestra aportación a la revista “serCapaz” escribiendo artículos en los que damos a conocer las actividades y talleres que realizamos. Los títulos de este año fueron: “25 años rodando”, escrito por la tesorera de DIFAC, Mercedes Vieites y el poema “*Cuando todo esto acabe*” escrito por nuestro vicepresidente Manuel Cubero.

<https://www.cocemfeasturias.es/informate/publicaciones/sercapaz/sercapaz-71-2021.html?pag=1>.

“Entrevista a Manuel Cubero Redondo, presidente de DIFAC”, escrito por nuestra tesorera Mercedes

Vieites: <https://www.cocemfeasturias.es/informate/publicaciones/sercapaz/sercapaz-73-2021.html?pag=1>

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



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

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

**18 de enero:** Participamos en un programa de radio de la emisora APQ Radio de Avilés, en la cual COCEMFE Asturias tiene una participación continuada para hablar sobre la entidad y sus trabajos. En esta ocasión la temática del programa será la accesibilidad y como se viene trabajando en COCEMFE Asturias.

**23 de junio:** El presidente asistió mediante vídeo conferencia a la asamblea general, con el siguiente orden del día:

1. Convocatoria de la asamblea.
2. Acta anterior.
3. Memoria de actividades 2020.
4. Plan de actuación 2021.
5. Memoria económica y balance anual 2020.
6. Presupuesto 2021.

Presentamos las siguientes propuestas:

-Que se haga una reclamación sobre el problema que hay con la concesión de material ortoprotésico. Con el último cambio de catálogo sólo se permite la concesión de silla autopropulsada o eléctrica por persona. No se puede acceder a las dos. DIFAC piensa que no es normal que nos obliguen a usar silla eléctrica hasta por casa cuando sabemos que no en todas

las viviendas hay espacio suficiente para su maniobrabilidad.

- A la hora de eliminar barreras en edificios o calles que dependen del Principado los Ayuntamientos se escudan en que no es competencia de ellos. Rogamos que sean los propios ayuntamientos que hagan esa reclamación al Principado.

**27 de septiembre:** Asistimos a las nuevas instalaciones en Ribadesella donde Cocemfe Asturias realizará el programa de rehabilitación continuada (MEJORA).



**4 de octubre:** Asistimos a la entrega del premio "Ana Casanueva 2021" a COCEMFE Asturias, en el edificio histórico de la universidad de Oviedo.



El premio Ana Casanueva convocado por el empresario y filántropo asturmexicano Carlos casanueva y la asociación iberoamericana de la comunicación (Asicom) en colaboración con la universidad de Oviedo y dotado con

50.000 € tiene como objetivo reconocer el trabajo de ONG, instituciones de asistencia privada, fundaciones y organismos sin fines de lucro que operan en el Principado de Asturias.

**29 de octubre:** El presidente y los vocales D. Julián Valdavida y Dña. Natividad Vallejo asistieron a la Jornada sobre la figura del asistente personal, bajo el título “*La Asistencia Personal, Un derecho para la Vida Independiente*”, en el salón de actos de la antigua Escuela de Comercio de Gijón.

En la jornada se trasladó el modelo de Asistente Personal de COCEMFE, como mecanismo para conseguir una vida independiente en una sociedad inclusiva, en la que todas las personas tengan la libertad de elegir dónde y con quién vivir, sin que la discapacidad suponga ningún tipo de exclusión.

Se usó transporte adaptado de Cruz Roja.

**15 de diciembre:** El presidente asistió mediante vídeo conferencia a las reuniones del Consejo Social, con el siguiente orden del día:

1.-Lectura y aprobación, si procede, del acta anterior de fecha 12/05/2021.

2.-Programas y Proyectos COCEMFE Asturias.

3.-Recursos Convivenciales – CAI de Viesques.

4.-Propuestas de las Asociaciones.

5.-Otros asuntos de interés.

6.-Ruegos y preguntas.

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

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

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

Los niños y niñas que constituyen el alumnado de los centros escolares serán personas adultas y tendrán un papel activo en los comportamientos sociales de nuestra comarca, incluyendo el ejercicio de los derechos de igualdad y de plena integración. De ahí la importancia de poner en marcha actuaciones encaminadas a una formación en valores que sensibilice y haga visible la situación de las personas con discapacidad, cuyo fin sea lograr una participación infantil y adolescente inclusiva.

## Objetivos:

- Concienciar al alumnado y profesorado sobre la realidad de la discapacidad.
- Sensibilizar acerca de las limitaciones y de las barreras existentes, tanto las que se ven como las que no se ven.
- Facilitar el desarrollo de la empatía como destreza importante para una construcción social integradora.
- Conocer las necesidades de los escolares y jóvenes y que ellos conozcan las nuestras.
- Propiciar actividades intergeneracionales entre jóvenes y nuestro colectivo.

## Esperamos obtener

- Que tanto el alumnado como el profesorado tengan una información veraz de lo que es la discapacidad, que sepan lo que es y que conozcan tanto las debilidades como las fortalezas de nuestro colectivo.
- Visibilizar de la existencia de las barreras físicas y sociales.
- Que los menores “se pongan en la piel” de las personas con discapacidad y hacerles sentir las emociones que nuestro colectivo siente ante las barreras que nos interpone la sociedad.
- Propiciar una mejora en las relaciones de los jóvenes con compañeros que tengan alguna discapacidad.
- Favorecer las relaciones interpersonales entre jóvenes con personas con discapacidad, mayores...

## Medios humanos y técnicos

### Humanos:

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

- **Auxiliar administrativa:** Es la encargada de coordinar el proyecto realizado, contactando con los centros educativos, profesionales y organismos públicos.

- **Arquitecto:** Dedicado a la prestación de servicios.

- **Voluntariado:** Dedicado a la prestación de servicios, como apoyo físico.

### Técnicos:

- Equipamiento informático, teléfono e internet, etc.

- Material divulgativo y de sensibilización.

- Transporte adaptado.

- Sillas de ruedas.

### Actuaciones:

- **Charlas – coloquio.**

- **Concurso de Fotografía “ENFOCA LA discapACIDAD”.**

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

- **Actividades varias.**

### CHARLAS – COLOQUIO

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

### Fundamentación:

Cuando se habla de accesibilidad, se habla de **ROMPER BARRERAS**. Es muy frecuente que se señalen las barreras físicas como las que excluyen a las personas con movilidad reducida en la vida activa de la sociedad, pero los obstáculos son realmente más sociales que físicos, pues el problema radica en quienes no tienen en cuenta lo que significa un simple escalón, no el

escalón en sí mismo. Hablamos entonces de barreras sociales, barreras que tienen que ver con las actitudes y los comportamientos ante las personas con algún tipo de limitación en su movilidad, que impiden y obstaculizan su plena integración social. Es por todo esto que una ciudad accesible se construye con actitudes, información y solidaridad, propiciando actuaciones que fomenten la no exclusión: rampas adecuadas, ascensores, ayudas técnicas, etc., de manera que se logren equilibrar los derechos y las oportunidades para todos/as.

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

### **Actuaciones:**

- Presentación de la actividad por representantes de DIFAC.
- Visionado de un vídeo divulgativo elaborado por la Asociación, presentando imágenes con diferentes tipos de barreras físicas y sociales, a las que diariamente tiene que enfrentarse el colectivo de personas con discapacidad.
- Breve explicación de la diferencia entre **integración e inclusión** de las personas con discapacidad.
- Actividad práctica en la que se pide a los escolares que se pongan en el lugar de una persona con discapacidad, experimentando la limitación que la persona con discapacidad tiene.

### **CONCURSO DE FOTOGRAFÍA “ENFOCA LA DISCAPACIDAD”**

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

Una fotografía puede mostrar el pensamiento y la sensibilidad de los niños hacia el mundo de las personas con discapacidad. La importancia, el valor y el respeto con que enfocarán su cámara en el momento que descubran algo que llame su atención y consideren digno de estar en una foto, será el reflejo de que nuestro trabajo ha dado fruto.

### **Objetivos:**

- Mostrar la realidad de las personas con discapacidad a través de vuestra cámara, plasmando así las situaciones cotidianas y vuestra visión particular sobre este tema.
- Sensibilizar a la sociedad a través del medio de la fotografía, mostrando una imagen normalizada e inclusiva de las personas con discapacidad.

### **Actuaciones:**

#### **7º Concurso de fotografía “ENFOCA LA disCAPACIDAD”**

La actual crisis sanitaria nos impidió celebrar en 2020 la exposición de nuestro *Concurso* haciéndolo de forma virtual en redes sociales. Con la nueva normalidad, y contando con la colaboración de la factoría cultural de Avilés, la expusimos en sus

ventanales, de forma que podía verse desde la calle.



**18 de marzo:** Inauguración y presentación a prensa. Contamos con la presencia de las concejales y miembros del jurado Dña. Nuria Delmiro (concejala del Área de Promoción Social del Excmo. Ayuntamiento de Avilés) y Dña. Carmen Piedralba (concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón). Nos acompañó también Dña. Anabel Barrio (directora de la Factoría Cultural).

La exposición tuvo lugar del 18 de marzo al 8 de abril dónde se expusieron tanto las fotografías premiadas como las del resto de participantes



Animamos por redes sociales a que acudiesen a ver la exposición, se hiciesen una foto y nos la

enviarán por email, Fueron muchas las personas que se animaron a hacerlo, he aquí una muestra:



**16 de abril:** El Colegio San Fernando de Avilés acogió la exposición de nuestro séptimo concurso de fotografía ENFOCA LA discapacidad.



## 8º Concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD"



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

El periodo de participación fue del 1 al 31 de octubre.

**10 de noviembre:** Debido a la actual situación sanitaria el jurado no se reunió físicamente. Cada integrante del mismo recibió un archivo con las fotografías participantes, en las que no constaba ni la autoría ni el colegio para así preservar el anonimato. Cada miembro del jurado escogió siete fotografías puntuándolas del 1 al 7 según su gusto y enviando por correo electrónico a DIFAC esa valoración.

Una vez recibidas las valoraciones, en la sede social de DIFAC la coordinadora y la secretaria hicieron un recuento de la votación para fallar el 8º

Concurso de Fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", dirigido a escolares de 5º y 6º de Educación Primaria de la Comarca de Avilés, organizado por DIFAC.

El Jurado estuvo formado por:

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

Preside Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actúa como Secretaria Dña. Miriam Bravo Berzosa.

Fotografías presentadas: 93

Colegios Participantes: CP Marcelo Gago (Avilés), CP Carriona - Miranda y Colegio San Fernando (Avilés), CRA Castrillón - Illas, CP La Toba (Avilés), CP Llaranes (Avilés), CP Maestro José Luis García (Piedras Blancas - Castrillón), CP Manuel Álvarez Iglesias (Salinas - Castrillón), CP Palacio Valdés (Avilés), CP Quirinal (Avilés), Colegio Salesiano Santo Ángel (Avilés), Colegio San Nicolás de Bari (Avilés), Colegio Santo Tomás (Avilés) y CP Villalegre (Avilés).

Siendo las 12:30 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado por la coordinadora del Concurso, haciendo de presidenta, y la secretaria de la Junta Directiva, se conceden los premios de la forma siguiente:

Con el título "Algún día saldrá el sol", de María Delgado Quintana (Curso 5°, colegio San Fernando de Avilés).



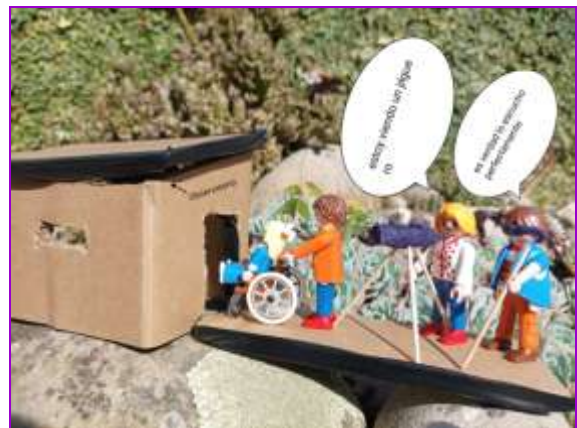
Con el título "El amor no tiene discapacidad", de Geraldine Zamora Alvarado (Curso 5°, colegio San Nicolás de Bari).



Con el título "Cada uno va a su manera y a su ritmo", de Lucas Rodríguez Prieto (Curso 6°, colegio salesiano Santo Ángel de Avilés).



Con el título "Naturaleza para todos", de Marcos Vázquez Díaz (Curso 5°, CRA Castrillón - Illas Escuela de Caizuela).



Con el título "Cabemos tod@s", de Sara Aurrekoetxea Rodríguez (Curso 5º CP La Toba de Avilés).



Con el título "Tendamos puentes a la discapacidad infantil", de Adrián Castro Mejías (Curso 5º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título "Todas las hojas hacen otoño", de Diego Bueno García (Curso 5º, Marcelo Gago de Avilés).



**19 de noviembre:**

Inauguración de la 8ª edición de la exposición de fotografía de nuestro concurso ENFOCA LA discapacidad, en el centro cultural Valey de Piedras Blancas (Castrillón).



Las fotografías premiadas se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "Con mirada de mujer". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.





Se contó con la presencia de los escolares premiados y de las concejales y miembros del jurado (Dña. Nuria Delmiro, concejala del Área de Promoción Social del Excmo. Ayuntamiento de Avilés, y Dña. Carmen Piedralba, concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón).



Como coordinadora del Concurso, Mercedes Vieites, mostró

su satisfacción por el desarrollo del mismo. Un año más se convocó el Concurso en los 29 colegios de la Comarca, con una participación de 14 colegios y un total de 93 fotografías presentadas. Cada año nos sorprenden con gran imaginación y la empatía que reflejan al enviar la foto con sus comentarios.

Con esta exposición queremos que el mensaje llegue a toda la sociedad y vean de lo que son capaces unos niños de 10 y 11 años que nos muestran la discapacidad desde su punto de vista, a veces de forma simpática con muñequitos y otras con la realidad de la vida y sus barreras.



La exposición tuvo lugar del 19 de noviembre al 10 de diciembre, donde se mostraron tanto las fotografías premiadas como las del resto de participantes.

Se animó a la ciudadanía a que fuese a verla, se hiciese una foto en ella y la enviase a la asociación para colgarla en nuestras redes sociales.

Paralelamente en redes sociales se activó la exposición vía digital en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=Mv6wKzJdvEc>



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

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

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

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

### Beneficiarios:

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

### Temporalización:

Se desarrolla a lo largo del año escolar.

### Actuaciones:

#### AVILÉS

#### “AVILÉS, CIUDAD AMABLE”

Este año hemos trabajado con el Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés el estudio de una ciudad amigable y, también, los valores y el conocimiento del deporte adaptado en la celebración de nuestro campeonato de billar en silla de ruedas.

Avilés está inmersa en un Plan de Movilidad y a su vez es una ciudad muy comprometida en la educación siendo durante más de 20 años integrante de la Asociación Internacional de Ciudades Educadoras, entidad que a su vez conmemoró el año pasado tres décadas de vida bajo el lema "30 años transformando personas y ciudades para un mundo mejor".

Tanto los integrantes del CIAA como DIFAC trabajaron en el Plan de Movilidad, cada uno aportando sus propias sugerencias dentro de sus intereses.

La asociación quiso dar un paso más proponiendo a esos niños y jóvenes que trabajasen las barreras de su ciudad conociendo sus hábitos de movimiento. La idea era que cada uno de ellos hiciese una foto del lugar, trayecto o edificio que más le gustase de su ciudad, ese sitio en el que sintiese a gusto y quedase con sus amigos, pasease o

visitase con su familia, “su lugar amable”. Les pedimos que hiciesen un estudio de cómo veían ellos ese lugar en temas de accesibilidad. Esa información la pasaron al arquitecto de DIFAC quien hizo un estudio de ese lugar.

Más adelante se hará una puesta en común de ambos estudios, el realizado por los menores y el realizado por la Asociación. El lugar un sitio accesible y cómodo para todos.

### Trabajo realizado por los menores

*“Espacios que ocupamos los y las jóvenes en Avilés”*

Desde el grupo de Adolescentes del Consejo Municipal de Infancia y Adolescencia de Avilés, hemos estado analizando algunos de los espacios que ocupamos con mayor frecuencia. Hemos hecho algunas fotos que nos ayudan para acompañar al texto y hemos pensado en nosotros mismos viviendo una situación en la que nuestra movilidad se viera reducida, ¿podríamos acceder igualmente a estos espacios? ¿tendríamos que hacer modificaciones en nuestras rutas habituales? ¿nos veríamos obligados a buscar otros espacios o a alejarnos del grupo? Veamos...



Ir a la biblioteca municipal o visitar la Casa de la Cultura es algo que hacemos con frecuencia. El

espacio interior posibilita una movilidad y un acceso inclusivo, ya que sus puertas son lo suficientemente grandes y se abren para que pueda pasar una persona en silla de ruedas, por ejemplo. Dentro hay rampa y también un ascensor amplio. Donde vemos mayor dificultad es en el acceso desde la calle, con escalones.



Este es el IES N° 5 y en general tiene buena accesibilidad, aunque el ascensor es muy pequeño. Cuando una compañera estuvo un tiempo con muletas y la quería acompañar alguien en el ascensor, el espacio se volvía muy agobiante. No creemos que pudiera entrar una silla de ruedas, al menos una un poco grande. Hay otros IES como el de La Magdalena en el que la puerta es muy estrecha, con lo que no sería fácil poder entrar con una silla de ruedas. La puerta principal tiene una rampa, pero es empinada y a veces ponen una de madera. Dentro del IES no hay ascensor, con lo que, en general, se trata de un espacio con muchas dificultades para posibilitar una movilidad inclusiva para todas las personas. En el caso del Colegio San Fernando encontramos la dificultad principal en la rampa tan empinada de acceso al centro. Una persona con movilidad reducida tendría que llegar en coche.



El Edificio Fuero es un espacio que ocupamos para las reuniones de CIAA, pero también se hacen otras actividades y se reúnen otros grupos de jóvenes. Creemos que está bastante bien porque el acceso es llano y entras directamente, desde el patio a las salas. Dentro hay ascensor y la única duda que nos entra es si las puertas será lo suficientemente grandes para que quepa cualquier silla de ruedas.



Lo que analizamos de este espacio es el bordillo que rodeo toda la plaza y que dificulta el acceso de una persona en silla de ruedas.



En Puerta la Villa pasamos tiempo y creemos que es un espacio en el que podría estar cualquier persona, es llano, no tiene baches y además tiene unos colores y unas formas diferentes a las de otras plazas. Habría que analizar las distintas rutas por las que se puede llegar y destacar si se tratan de rutas accesible.



Es otro de los espacios donde algunas de nosotras pasamos tiempo con amigos y amigas. La zona exterior es muy amplia y permite moverse con facilidad. Lo que habría que revisar son las distintas opciones para llegar hasta este espacio”.

**28 de mayo:** Asistimos a la celebración del aniversario del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés celebrado en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE).

<https://youtu.be/CX9PZL6KscE>





**23 de septiembre:** Celebramos nuestro 22º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 11º de Asturias adaptado, en el Complejo Deportivo Avilés con los integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia.



Para DIFAC el deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social. No solo se obtienen beneficios físicos (mejora y mantiene la condición física y la coordinación, previenen las enfermedades por falta de movilidad y favorecen la seguridad y la flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida diaria), sino también psicológicos, personales y sociales (cuidando y trabajando valores como la autoestima, la valía personal, el afán de superación, sentirse útiles...)

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



Este año debido a la situación sanitaria lo celebramos con número limitado de participantes y la actividad estuvo cerrada al público.



Los participantes fueron parejas mixtas. Las parejas formadas por personas con discapacidad y menores del consejo de infancia y adolescencia de Avilés y el colegio público Marcelo Gago jugaron al billar sentados en silla de ruedas en un ambiente de buena sintonía. Fueron los mayores quienes explicaron a los menores las reglas del juego y juntos practicaron un deporte de lo más inclusivo.



Los ganadores fueron:

Campeones, Jorge y Viky



Subcampeones, Manuel y Erik



Terceros, Sofía y David



Los trofeos fueron entregados por la concejala de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Avilés (Dña. Nuria Delmiro), el presidente de FEDEMA (D. Jesús Fernández), Caja Rural (D. Iván Díaz) y el presidente de DIFAC (D. Manuel Cubero).



DIFAC agradeció a todas las entidades públicas y privadas su colaboración.



### CASTRILLÓN “13º DÍA DE LA ACCESIBILIDAD”

El grupo infantil y juvenil L@s cotorr@s llevan ya varios años trabajando la discapacidad con DIFAC. Este año en el *13º Día de la Accesibilidad* quisimos compartir con ellos momentos de ocio y cultura. Con esta actividad queríamos que viesen la sensibilidad del Ayuntamiento de Castrillón para las personas con diversidad funcional

La actividad de este día consistía en una visita guiada al museo de las anclas para que ellos comprobasen si se podía acceder en silla de ruedas de forma autónoma y una exhibición de la silla anfibia. El tiempo nos hizo reorganizar la actividad y quedó de la siguiente manera:

**18 de junio:** DIFAC celebró conjuntamente con el Ayuntamiento de Castrillón el 13º Día de la Accesibilidad, en la cancha cubierta del polideportivo de Piedras Blancas.

La presentación de la actividad fue hecha por el presidente de

DIFAC, Manuel Cubero, quien dio paso a la alcaldesa de Castrillón.



Seguidamente la concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores explicó a los menores como Asturiana de Zinc había donado al Ayuntamiento de Castrillón una grúa para facilitar la transferencia a la silla anfibia con el objetivo de facilitar el baño en la playa de Salinas a las personas con movilidad reducida.



El concejal de Interior explicó a los niños y niñas la importancia de los "caminos seguros". Actividad que se lleva realizando desde hace unos años.



Fue el arquitecto de Difac quien habló a los niños de "El espacio amable". Les preguntó cual era el itinerario que hacían de camino al colegio o al instituto preguntándoles por qué lo habían escogido. Les invitó a PENSAR en ello, a probar un itinerario alternativo a DEAMBULAR por la ciudad. Y que esas conclusiones las hicieran llegar a la asociación.



A continuación los menores pudieron participar en juegos inclusivos en silla de ruedas, haciéndoles ver lo difícil que eran si estaban sentados en silla de ruedas.



Finalmente recibieron nociones básicas de Primeros Auxilios a cargo de Cruz Roja de Avilés.



La celebración se realizó teniendo en cuenta las recomendaciones sanitarias.





### **CORVERA DE ASTURIAS “AVANZANDO POR CORVERA DE ASTURIAS”**

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

Este año, al incorporar en los Estatutos el Área de Infancia, DIFAC quiso hacer una toma de contacto con los responsables de los grupos de Participación infantil y juvenil para conocer su funcionamiento y a su vez dar a conocer a la Asociación y su interés en trabajar conjuntamente.

**14 de octubre:** Reunión con la concejala de Educación de Corvera de Asturias y la responsable de los grupos de Participación Infantil y Juvenil (Dña. Patricia Suárez y Dña. Elena López), en el salón de Plenos del Ayuntamiento.

Dña. Mercedes Vieites, coordinadora del Taller de Accesibilidad Intergeneracional, Sensibilizando y Educando en Valores, explicó a las presentes la modificación de los Estatutos de la Asociación con la creación de un Área de la Infancia. Asimismo comentó el interés de DIFAC de trabajar con los integrantes de los grupos de participación infantil y juvenil.

Dña. Elena López explicó las diferentes agrupaciones infantiles por tramos de edad y la forma de trabajar de cada uno.

Dña. Patricia Suárez mostró gran interés por las actividades realizadas por DIFAC y el deseo de que para el curso 2021-2022 la Asociación realice actividades con los menores.

### **ILLAS “EXPLORANDO ILLAS”**

Illas es un municipio rural con sensibilidad en la eliminación de barreras y con un amplio movimiento asociativo.

DIFAC al incorporar en los Estatutos el Área de Infancia, hizo una toma de contacto con el responsable de los grupos para conocer su funcionamiento y su forma de trabajar.

El objetivo era conocer las necesidades de los menores y ver el modo de que nos mostrasen las “fortalezas” de la zona rural.

### **ACTIVIDADES VARIAS AVILÉS**

**22 de marzo:** Conjuntamente con el equipo directivo de centro y los concejales de Promoción Social y Movilidad del Ayuntamiento de Avilés visitamos el paso de peatones y la plaza de estacionamiento reservada para personas con discapacidad situados a la entrada del centro del CP Marcelo Gago (Avilés).





Dicha iniciativa partió de la relación establecida entre el centro educativo y la asociación que llevan varios años trabajando en la eliminación de barreras físicas y sociales.

Los escolares elaboraron un vídeo muy didáctico.

<https://www.facebook.com/100024696258613/posts/858501184983082/?d=n>.

**26 de abril:** Reunión con el director del CP Marcelo Gago para tratar el tema de la colaboración de la asociación en un taller de fomento a la lectura.

La asociación se comprometió a participar con la lectura de su recopilación *“Discapacidad y Barreras”*, abriendo un coloquio con los menores, a quienes se les explicarían conceptos tan básicos como “discapacidad, integración, inclusión...”.

**6 de mayo:** Colaboramos con el CP Marcelo Gago (Avilés) en su proyecto “familias que cuentan”, una actividad dedicada a la lectura.

Desde el 23 de abril al 24 de junio y respetando las medidas COVID-19 las familias del centro, las asociaciones y entidades de la villa de Avilés pudieron compartir con el alumnado sus lecturas preferidas, cuentos, libros, tradiciones orales asturianas,

leyendas... incluso sus propias vivencias. Para ello se utilizaron los patios de infantil y primaria y las gradas recientemente rehabilitadas por la AFA del colegio. Se trató de una nueva actividad de las que el centro realiza al aire libre y a la que todas las familias, asociaciones y entidades están invitadas.

DIFAC participó con varias lecturas de la recopilación recopilados de nuestro libro *“Discapacidad y Barreras”*. Las lecturas corrieron a cargo de la coordinadora del Taller Dña. Mercedes Vieites García, y participó el alumnado de tercero y quinto de primaria.



### CASTRILLÓN

**23 de marzo:** Tras examinar el informe de impacto que se realizó teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por los diferentes agentes sociales en el proceso de evaluación del II Plan de Infancia y Adolescencia, DIFAC presentó una serie de aportaciones para la elaboración del III Plan de infancia.

**30 de abril:** Asistimos a la sesión informativa “Elaboración del III Plan Integral de Infancia y Adolescencia de Castrillón”, en el centro cultural Valey (Piedras Blancas).

**21 de octubre:** El Ayuntamiento de Castrillón nos informó de que el día 24 de junio se aprobó en el pleno municipal el III Plan de Infancia y Adolescencia. Dentro del apartado del área de cultura, deporte, ocio y tiempo libre los niños, niñas y adolescentes, así como los diferentes agentes sociales que elaboraron el citado documento, plantearon la necesidad de que desde las áreas de cultura deporte y tiempo libre se cumpliera el siguiente objetivo:

“Impulsar y ofrecer variedad de actividades, siendo estas saludables, inclusivas y teniendo en cuenta las opiniones, puntos de vista y necesidades de los niños, niñas y adolescentes

Como actuación concreta se planteó, entre otras, el proyectar cine al aire libre en centros sociales, gratuito o asequible para la infancia. Como resultado de ello se elaboró un programa de cine para el último trimestre del año:

**19 de noviembre:** Celebración del “*Día Universal de los Derechos de la Infancia*”. Castrillón realizó diferentes actividades para poner en valor estos derechos y visibilizarlos:

- Salida desde la plaza de Europa hasta la Vegona en donde descubrieron la placa que la reconoce como Ciudad Amiga de la Infancia.

- *Festival Solidario* organizado por el grupo de participación, en el Teatro Valey, donde los fondos recaudados fueron destinados a Payasos Sin Fronteras

### **CORVERA DE ASTURIAS**

**20 de noviembre:** Celebración del “*Día Universal de los Derechos de la Infancia*”, en la plaza de Los

Maestros donde el centro Tomás y Valiente (Las Vegas).

Asistimos a la colocación de la placa "Ciudad amiga de la infancia" otorgada al ayuntamiento de Corvera de Asturias.



### **PROYECTO “Mejora de calidad de vida de la mujer con disCAPACIDAD: empoderamiento y visibilidad”**

#### **Fundamentación:**

Este proyecto ha surgido por la necesidad de fomentar la autonomía de las mujeres con y sin discapacidad a través de su desarrollo personal y social.

El empoderamiento es el proceso a través del cual las mujeres asumen el control de sus vidas: establecen sus propias metas y prioridades, adquieren habilidades, aumentan su autoestima y autogestionan sus problemas.

El impacto de la COVID-19 ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad que sufren algunas mujeres, bien por ser víctimas de violencia de género, tener una discapacidad o ambas cosas. Esta situación se agravó durante el confinamiento. Compartir más tiempo y espacio en casa con el agresor aumenta las posibilidades de sufrir violencia de cualquier tipo. Así muchas mujeres se reconocieron como víctimas al identificar que el trato recibido por sus parejas era un maltrato. La imposibilidad de pedir ayuda a familiares y amistades o de acceder a los servicios especializados para salir de esta situación afectó negativamente a la salud de estas mujeres y en concreto a su bienestar emocional.

Esto se traduce en un aumento de crisis de ansiedad, ataques de pánico, alteraciones en el patrón del sueño y de la alimentación, mayor aislamiento, falta de seguridad en ellas mismas, baja

autoestima y dificultad en la toma de decisiones.

#### **Objetivo:**

Dotar a las mujeres de DIFAC, con o sin discapacidad, de las herramientas psicosociales necesarias para su pleno desarrollo en todos los ámbitos de la vida diaria, fomentando el empoderamiento para conseguir así una mayor INCLUSIÓN SOCIAL. Para ello:

- Visibilizamos su realidad.
- Fomentamos el desarrollo de acciones específicas
- Trabajamos a favor de los derechos de las mujeres
- Desarrollamos iniciativas de empoderamiento, desarrollo personal y social
- Diseñamos acciones que favorecen la igualdad de género
- Favorecemos su participación en la vida comunitaria.

#### **Actuaciones:**

Actualmente estamos realizando un estudio para desarrollar este proyecto que se basa en diversas acciones, entre las que destaca la puesta a disposición de las mujeres de un servicio de atención social directa individual, ofreciéndoles un espacio privado y de seguridad, donde poner de manifiesto las situaciones en las que se hallaban inmersas.

Por otra parte y de forma grupal se desarrollaran talleres relacionados con el coaching, la relajación, la violencia de género, las nuevas tecnologías, el teatro y la musicoterapia, con el objeto de ofrecerles herramientas prácticas para lograr un pleno desarrollo de su vida laboral, social y personal.

Se desea que las mujeres asociadas reconozcan su mala

situación. Los beneficios derivados redundarían de forma positiva en toda la sociedad, ya que pasarían de ser sujetas pasivas, a sentirse protagonistas y parte importante de los grupos sociales a los que pertenecen.

Ofrecemos información y orientación sobre los recursos de atención disponibles en la red pública y privada y se intermedia si la situación lo requiere.

### Metodología:

Será teórico-práctica.

En primer lugar, se explicaría de manera teórica diferentes contenidos, para posteriormente realizar diversas dinámicas y actividades individuales y grupales.

- Imagen corporal y autoestima
- Roles de género y violencia

suavizada

- Intercambio de experiencias
- Mindfulness
- Autonomía y control de la

propia vida

- Asesoramiento jurídico, fiscal, sociolaboral y policial

DIFAC pretende que el desarrollo de cada una de las actividades genere sinergias, donde todos los participantes resulten beneficiados

### Estudio de necesidades:

Se hará un estudio de las necesidades de las mujeres de la Asociación, indistintamente si tienen discapacidad o no. En este sentido, las mujeres con discapacidad son más vulnerables, más indefensas, tienen mayores dificultades para detectar que son víctimas de violencia, mayores dificultades para denunciar y un nivel de autoestima bajo. Por todo ello, el primer paso para superar

esa situación es trabajar para descubrir y potenciar las capacidades y recursos propios, empoderando a la mujer y favoreciendo de este modo el enriquecimiento personal, así como el aprendizaje de técnicas para afrontar conflictos y relaciones desiguales.

### Beneficiarios:

Mujeres asociadas a DIFAC.

### Temporalización:

El estudio de necesidades lo está realizando actualmente la Asociación. Se prevé la ejecución del proyecto durante el segundo semestre del año.

### Medios humanos y técnicos

#### Humanos:

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

- **Auxiliar administrativa:** Es la encargada de coordinar el proyecto realizado, facilitando las entrevistas entre socias y profesionales.

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

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

#### Técnicos:

- Equipamiento informático, teléfono e internet, etc.

- Material divulgativo y de sensibilización.

- Transporte adaptado.

- Sillas de ruedas.

#### Metas y objetivos

- Hacer conscientes a las mujeres sobre su realidad.

- Conocer sus necesidades y

animarlas a que las muestren

- Propiciar actividades grupales

### Esperamos obtener

Que las mujeres rompan su “techo de cristal”, se liberen de sus miedos, se autoafirmen y salgan adelante.

Con esta actividad esperamos conseguir visibilizar y solucionar los problemas de las mujeres con y sin discapacidad de la Asociación.

### Actuaciones:

**8 de marzo:** Como aportación al **Día de la Mujer** hicimos un pequeño comunicado hablando de la discriminación que sufre la mujer y máxime si tiene discapacidad. Actualmente en la asociación hay 160 mujeres.

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=3959084427483874&id=100001470667806](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=3959084427483874&id=100001470667806)



**24 de junio:** Asistimos al acto organizado por la asociación Llanera sin Barreras, en el IES Llanera. La actividad, en conmemoración de la Mujer, consistió en dos representaciones del teatro de sombras “*Amor con barreras*” y la proyección del vídeo “*Mujer y discapacidad en su entorno*”.

**14 de septiembre:** Asistimos al cine fórum la mujer en el arte en la Casa de Cultura de Avilés.

El documental “*Maruja Mallo*” realizó un completo recorrido por la vida de esta pintora gallega profundizando en su personal mundo interior y artístico a la vez que se iba deteniendo en cada una de las etapas artísticas por la que transito a lo largo del siglo XX y que le llevaron desde la figuración hasta la abstracción.



**14 de octubre:** Asistimos como asociación invitada al Consejo de la Mujer de Castrillón, siendo uno de los puntos del orden del día la incorporación de DIFAC como parte del Consejo.

**15 de octubre:** La tesorera y la secretaria de DIFAC se reunieron con la concejala de Igualdad de Avilés, la abogada y la técnico del centro asesor de la Mujer. El motivo de la reunión fue el tratar la incorporación de la Asociación al Consejo de la Mujer, y, la realización de unas jornadas para el primer trimestre del año 2022, en la que se abordarán diferentes temas de la mujer haciendo hincapié en la doble discriminación de la mujer con discapacidad.

-Coincidiendo con el Día de la Mujer Rural, asistimos al montaje especial de los grupos de teatro de adultos de Corvera “Somos tierra,

somos agua”, en La Lechera de Cancienes.

**18 de octubre:** Asistimos a la celebración del "Día de las escritoras", en el centro sociocultural de Los Canapes.



La actividad, organizada por el Área de Igualdad de Avilés, consistió en lecturas dramatizadas a cargo del Club de Lectura Una Habitación Propia y alumnos del IES N° 5.



**16 de noviembre:** Asistimos a la convocatoria extraordinaria del Consejo de la Mujer de Castrillón, en el salón de Plenos del Ayuntamiento, con un único punto en el orden del día:

Votación del Manifiesto del 25 de noviembre de 2021 “Día

Internacional contra la Violencia de Género”.

**25 de noviembre:** Asistimos a la concentración en la plaza Europa, delante del Ayuntamiento de Castrillón, donde se hizo lectura del manifiesto.

-Asistimos al acto institucional con motivo del **Día Internacional contra la Violencia hacia las Mujeres**, en el teatro Llar de Corvera de Asturias, en Las Vegas. Se centró en tres metas a abordar: la prostitución, la trata y la pornografía.

**27 de noviembre:** Bajo el lema “Frente a la violencia machista volvemos a las calles”, socias de Difac participaron en la **13ª marcha comarcal contra la violencia de género**, en Piedras Blancas (Castrillón).



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

*“Aprovechamos una año más este Día Internacional para llamar la atención de toda la ciudadanía, los medios y los gobiernos sobre este problema aún lejos de resolver. Después del aislamiento y*

restricciones sufridas, debemos estar unidas las instituciones, administraciones, partidos políticos, sindicatos, movimiento asociativo y el conjunto de la sociedad, en contra de la lacra social que es la violencia machista, un problema estructural que requiere la implicación de todas y todos.

En un día como hoy 25 de noviembre debemos luchar contra la violencia hacia las mujeres y sus hijos e hijas; para ello podemos unirnos en una "sola voz" y promover actividades de concienciación que den lugar a un cambio de actitudes y al fomento de la prevención, así como a priorizar el apoyo a las víctimas.

Debemos unirnos para conseguir este gran objetivo común.

No hay un perfil concreto de víctima de violencia machista, el principal factor es SER MUJER.

La educación en valores de igualdad de oportunidades es la mejor herramienta para frenar las violencias ejercidas contra las mujeres y sus hijos e hijas. La coeducación, la defensa y el respeto a la dignidad de todas las personas son factores fundamentales para la prevención de la violencia contra las mujeres; objetivos que han sido y seguirán siendo prioritarios en el trabajo de las asociaciones, entidades y colectivos aquí representados.

Hemos de exigir que las nuevas leyes garanticen los derechos reproductivos de las mujeres y el derecho de la mujer a decidir tanto en el embarazo como en el parto, y que no se ejerza ningún tipo de violencia institucional contra mujeres en situación de vulnerabilidad. También favorecer el conocimiento sobre la salud sexual y reproductiva de las mujeres,

mejorando la investigación de nuestra salud diferencial.

Para que las mujeres vivan sin miedo, para garantizar la igualdad entre hombres y mujeres desde la dignidad y el respeto mutuos. Poner fin a la violencia contra las mujeres es asunto de todas y todos. Multitud de convocatorias llenaron las plazas de nuestras ciudades y pueblos en los últimos años, donde miles de mujeres y hombres hicimos visible nuestro rechazo a la violencia machista.

Un año más volvemos a las calles, éste si cabe, con más fuerza. Con ganas de gritar y hacernos escuchar porque, contra la violencia de género, no sobra nadie.

Qué ninguna mujer se quede atrás”.

Desde Avilés pudimos ir con transporte adaptado.



### Calendario con “Mirada de Mujer”

Con motivo de la incorporación de la mujer a los Estatutos de DIFAC y de la creación de una Vocalía en la Asociación, este año hemos decidido dedicar el calendario a la MUJER.

En este calendario han colaborado los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de



# Memoria de Actividades de DIFAC Año 2021

Asturias e Illas. En su interior verás como trabajan el tema de la mujer y que servicios ofrecen.

También han colaborado nuestros socios, demostrándonos una vez más su apoyo.

**CON MIRADA DE MUJER**

Desear Feliz Año 2022

OFAC

Si eres hombre, tu vida también es diferente a la de una mujer. El género es un elemento que define tu vida, pero no la define. El género es un elemento que define tu vida, pero no la define. El género es un elemento que define tu vida, pero no la define.

Foto: Ana Nieto 2022.

Febrero 2022

MARTINA TRIGUERO ESTÉVEZ  
EVA MARÍA MENÉNDEZ GARCÍA

Consejería de Igualdad del Ayuntamiento de Cantabria

El Consejo de Igualdad tiene como objetivo garantizar el acceso de todas las personas a los servicios de igualdad y promover la igualdad de oportunidades en el ámbito de la igualdad de género.

Marzo 2022

IVÁN FERNÁNDEZ GARCÍA  
M.ª DEL MAR GARCÍA GARCÍA

Consejería de Igualdad del Ayuntamiento de Corvera de Asturias

Consejo de Igualdad del Ayuntamiento de Corvera de Asturias

Desde el último ejercicio se han presentado actividades como:

- El ejercicio para la igualdad con la participación de Sara Socas.
- Plan de igualdad en centros educativos del municipio.
- Actividades de conciliación en centros educativos en verano (IM) 2021.
- Formación de los agentes sexuales a personal voluntario de Protección Civil de Corvera.
- Consejo de desarrollo de igualdad municipal al Principado de Asturias para su incorporación a la Red de Casos de Aragón.
- Aplicación del Plan Local de Igualdad de Oportunidades entre mujeres y hombres de prevención y erradicación de la violencia de género del Ayuntamiento de Corvera 2021-2024.
- Aplicación del Plan de Igualdad para personal del Ayuntamiento de Corvera de Asturias 2021-2023.
- Afiliación a la Red de ciudades libres de tráfico de empresas, talleres y otros destinados a la producción.
- Plan de implementación de un programa denominado "Creando Inicias", destinado a mujeres en base de iniciativa de género.
- Plan de igualdad de "Biodiversidad en Igualdad", nuestro proyecto con el que se vincula un espacio específico en los jardines comunitarios de los parques de la zona y parques de Mar que vemos más mujer e igualdad.
- Implementación de una nueva campaña contra la violencia machista, desde el día a día de la ciudadanía. Para ello se promueve una campaña nacional para el Día de la Igualdad.
- Creación del Consejo Local de la mujer.

Enero 2022

NURIA DEL VALLE FERNÁNDEZ RODRÍGUEZ  
LUCÍA FERNÁNDEZ RUIZ

Consejería de Igualdad del Ayuntamiento de Astoria

Consejo de Igualdad del Ayuntamiento de Astoria

El Consejo de Igualdad tiene como objetivo garantizar el acceso de todas las personas a los servicios de igualdad y promover la igualdad de oportunidades en el ámbito de la igualdad de género.

Abril 2022

ALBERTO TIRADOR MARTÍNEZ  
M.ª DOLORES FERNÁNDEZ SUÁREZ

Consejería de Igualdad del Ayuntamiento de Illas

El compromiso de la Concejalía de Igualdad viene por la intervención de la perspectiva de género en todos los planes, programas y proyectos del Ayuntamiento de Illas con el fin de garantizar desde todos los ámbitos la igualdad de mujeres y hombres y a garantizar su discriminación por razón de sexo, género o orientación sexual.

La perspectiva de la igualdad de género y la accesibilidad a sus servicios y sus hijos a seguir en el ámbito de los compromisos investigados, así como la autonomía y el acceso permanente a sus tipos de atención distribuidos de forma de la violencia contra las mujeres y el tráfico de personas en situaciones de riesgo social y acceso laboral por razón de género e identidad sexual.

En este ámbito, la perspectiva de la igualdad se aplicará a todos los aspectos y niveles y parte de la mejora de servicios de género, garantizando la no discriminación de las personas LGBTI+ (lesbianas, gays, transgénero, bisexuales e intersexuales).

Colaborando conjuntamente con los consejos de igualdad de la comarca Urdiay, Ibañeta, Euzkadi e Ibañeta para la realización de actos que promuevan la igualdad en los barrios de Illas, el 8 de septiembre y 8 de noviembre.

# Memoria de Actividades de DIFAC Año 2021



**Mayo 2022**

*"¡Que viva el agua de río!"*  
**WILDA DELACRUZ GONZALEZ**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera, Pineda, J. Sánchez)

*"Compartirnos con vida propia, a pesar de COVID, conquistamos las mismas aspiraciones y los mismos libros de igualdad"*



**Agosto 2022**

*"¡Resistencia que cubre!"*  
**WILSON FLORES DE JESUS**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera, J. Sánchez, J. Sánchez, J. Sánchez)

*"Hacer de la vida y seguir adelante por la vida"*



**Junio 2022**

*"El agua es vida, ¡disponible!"*  
**CERAZO KARINA GONZALEZ**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera, Pineda, J. Sánchez)

*"Hacer de realidad un sueño, darle un toque de color al mundo con que se vive"*



**Septiembre 2022**

*"¡Resistencia!"*  
**ANA GUERREROS RODRIGUEZ**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera)

*"Hacer de cada etapa profesional un momento a la misma, haciendo cada día por cumplir sus objetivos. El mundo de los negocios es que nunca se rinde"*



**Julio 2022**

*"¡Viviendo con un corazón y un alma!"*  
**ELIENOR BARRALES MARTIN**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera, Pineda, J. Sánchez)

*"Si bien, según las aspiraciones, se juega a vivir y a vivir"*



**Octubre 2022**

*"¡Resistencia que cubre!"*  
**WILDA CARTER ROSA**  
 (Fotos: D. C. Ortega-Rivera, Pineda, J. Sánchez)

*"El compromiso es muy importante, y el agua nunca ingratificante"*

## TALLER DE SALUD Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA Y FÍSICA

### Fundamentación:

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

En el aspecto psicológico, se trabajaron: el impacto de la “pérdida” que supone la discapacidad, la culpabilidad, las habilidades relacionales, la autoestima, la utilización de capacidades de las que aún dispone la persona... En definitiva, se trata de incrementar la flexibilidad y la capacidad de adaptación de las personas con discapacidad promoviendo su estabilidad y su autonomía, así como mayores niveles de bienestar.

En el aspecto físico, se buscó facilitar a las personas con discapacidad y patologías crónicas un programa de mantenimiento y recuperación de funciones destinado a mejorar su calidad de vida, favoreciendo su autonomía y funcionalidad, garantizando el disfrute de sus derechos igualándolos al resto de los ciudadanos.

El perfil de cada persona está constituido por puntos fuertes y débiles relacionados con el entorno en el que se desenvuelve: equilibrio psicológico, autoestima, habilidades sociales, apoyo social percibido, patrones de personalidad, la mayor o menor vulnerabilidad ante agentes generadores de ansiedad o estrés, etc.



### 8.º Concurso de fotografía ENFOCA LA discAPACIDAD

- 1.º Premio: 1.º Premio: 1.º Premio...
- 2.º Premio: 2.º Premio: 2.º Premio...
- 3.º Premio: 3.º Premio: 3.º Premio...
- 4.º Premio: 4.º Premio: 4.º Premio...
- 5.º Premio: 5.º Premio: 5.º Premio...
- 6.º Premio: 6.º Premio: 6.º Premio...
- 7.º Premio: 7.º Premio: 7.º Premio...
- 8.º Premio: 8.º Premio: 8.º Premio...
- 9.º Premio: 9.º Premio: 9.º Premio...
- 10.º Premio: 10.º Premio: 10.º Premio...

### Actuaciones:

- Atención psicológica
- Rehabilitación psicológica individual
- Rehabilitación física en enfermos crónicos
- Tutoría individualizada para personas con discapacidad
- Alimentación y hábitos saludables
- Apoyo asociativo “Un espacio para compartir”
- Mejorando tú salud a través del Deporte
- Actuaciones varias

A lo largo del año se informó no sólo a los socios de DIFAC sino a cualquier persona que accediese a nuestras redes sociales de la evolución de la situación epidemiológica derivada de la COVID-19. Dos días a la semana la asociación se informaba en el portal de salud del Principado de Asturias (astursalud) y esa información se colgaba en redes sociales, grupos de whatsapp y facilitaba telefónicamente la información a socios que no pudiesen acceder a ella por esos medios. Paralelamente se les facilitó cualquier información que les fuese de interés por su condición de enfermos crónicos.

### ATENCIÓN PSICOLÓGICA

La Psicología, desde sus diferentes especialidades busca un nivel adecuado de conciliación entre la persona y su entorno que le permita gestionar su vida con mayor autonomía y normalización, fortaleciendo sus aspectos sanos, reforzando su autoestima y promoviendo el intercambio, las expresiones creativas y la comunicación.

Estos talleres van dirigidos a mejorar la calidad de vida de estas personas, consolidando una red significativa proveedora de comprensión, amistad y afecto, y promoviendo la adquisición de habilidades adaptativas que faciliten y favorezcan su relación con el medio y el despliegue de sus potencialidades.

### Taller “ser más autosuficientes para ganar autonomía”

El **26 de enero** iniciamos este taller físicamente en nuestra sede social pero debido a la evolución de la pandemia hizo que mayoritariamente se realizase de forma on line. Para ello tuvimos que ofertar a algunos de nuestros socios una cobertura informática a domicilio. Tuvo una duración de 6 meses, todos los martes de mes exceptuando festivos. Fue impartido por Dña. Laura Feito, psicóloga de DIFAC.

Se trató de una continuación del realizado el año anterior con el proyecto “Un espacio para compartir”. Nuestros socios dedicaron las primeras sesiones a exteriorizar, compartir e intercambiar con el resto de compañeros cómo se sintieron durante estos meses de pandemia; hicieron un recorrido por todos los pensamientos, conductas y emociones que tuvieron durante esta situación tan atípica.

### Objetivos:

A *nivel individual*, interpretar, analizar y comprender los pensamientos, actitudes y comportamientos, para finalmente lograr reconducir aquellos que no nos están permitiendo vivir esta nueva realidad de una manera más adaptativa.

A nivel grupal, localizar aquellas áreas de mejora y ver las estrategias, herramientas y técnicas que se deben utilizar para adaptarnos mejor al cambio.

### **Tema central: La adaptación al cambio.**

Se enfocó tanto desde la perspectiva actual del COVID-19 como desde el punto de vista personal de los integrantes del taller. De este modo, fueron ellos quienes lograron identificar aquellas herramientas y estrategias que a lo largo de su vida utilizaron y les sirvieron para adaptarse a los cambios. Además aprendieron de los demás las que aún no conocían o las que habían puesto en práctica.

### **Tertulia:**

A lo largo de los meses se trabajaron los siguientes puntos:

1. Cuéntanos como has vivido, cómo recuerdas los acontecimientos más relevantes de la pandemia, cómo te has sentido a lo largo de estos meses y como te has comportado.

2. ¿Con el paso de los meses cambiaron tus pensamientos, emociones y conductas? ¿Hiciste algo para cambiar los que no eran adaptativos en esta situación?

3. ¿Qué has hecho durante este tiempo para sentirte mejor? ¿Ha servido? ¿Lo has mantenido en el tiempo?

4. ¿Qué crees que debes mejorar o cambiar para adaptarte mejor a la situación actual? ¿Lo harás?

5. ¿Con el paso de los meses has sentido más o menos ansiedad, tristeza, angustia, pasividad...? ¿A qué crees que se debe? ¿Podrías

hacer algo para cambiarlo en caso de que sea necesario?

6. ¿Qué has aprendido a lo largo de estos meses, tanto a nivel personal como a nivel global?

7. ¿Qué aspectos positivos podrías sacar de todos estos meses de confinamiento y de pandemia?

8. ¿Qué te hubiese gustado haber hecho o haber podido hacer y no pudieron? ¿Lo harás cuando puedas?

9. ¿Te ha cambiado la pandemia? ¿En qué?

10. ¿Quieres comentar algo del grupo WhatsApp o del diario?

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con y sin discapacidad.

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

Se trabaja en todo momento haciendo uso de una metodología activa, fomentando en todo momento un clima de participación, análisis y debate constructivos, tanto de forma individual en pequeños subgrupos y en gran grupo. Así mismo se utilizan dinámicas de diferente índole que permiten un mayor grado de conocimiento y confianza entre los participantes.

Todos ellos se trabajan a través de los diferentes contenidos abordados en las sesiones. Así mismo se les explica la importancia de continuar practicando los aprendizajes adquiridos, para una mayor y más eficaz consolidación de lo aprendido.

### **Conclusión:**

El taller de Apoyo Psicológico de este año ha sido diferente por

varios motivos. Uno de ellos ha sido la forma en la que se ha impartido, telemáticamente. Otro, la situación tan excepcional que estamos viviendo debido a la pandemia. Y, por último, debido a las circunstancias que rodean esta situación, el estado anímico en el que nos encontramos muchos de nosotros.

Por todo lo comentado anteriormente, consideramos que el mejor tema y el más necesario para abordar en el taller era “*La adaptación al cambio*”.

Iniciamos las primeras sesiones exteriorizando, compartiendo e intercambiando con el resto de compañeros cómo nos hemos sentido durante estos meses de pandemia. De este modo, hemos realizado un gran recorrido por todos los pensamientos, conductas y emociones de todos los integrantes del taller.

Con el paso de las semanas, conseguimos desarrollar un coloquio en el que interpretamos nuestras vivencias con el objetivo de comprender mejor nuestro estado, tanto a nivel individual como colectivo.

Todo esto, nos llevó a identificar aquellas áreas de mejora de cada persona. Teniendo en cuenta la experiencia de todos los compañeros, buscamos aquellas estrategias y herramientas que nos pueden resultar más útiles para adaptarnos mejor a esta nueva realidad que estamos viviendo, en definitiva, para adaptarnos al cambio.

### **Taller “Conociéndonos a través de la línea de vida”**

Difac comenzó este taller de Atención psicológica en su sede social. Fue impartido por el

psicólogo Fernando Gesell Vélez. los días **26 de octubre y 9 de noviembre.**

Este taller se realizó de forma presencial y buscó acercarnos a nuestra historia de vida, a los sucesos significativos que nos han ido formando como personas y, desde ahí, observar e interrogar nuestra visión del mundo y de nosotros mismos.

#### **Objetivos:**

-Ordenar y analizar sucesos significativos en la historia de vida de los participantes del taller, para recordar y dar sentido a dichos eventos.

-Identificar visión de vida de los participantes y esbozar posibles cambios.

-Identificar prioridades en la vida de los participantes.

#### **Participantes:** 12-15

#### **Metodología:**

##### Sesión 1:

-Presentación.

-Descripción de la actividad y señalización del objetivo.

-Presentación breve de los participantes.

-Descripción de cómo hacer la actividad “*Línea de Vida*”, para que después de la actividad de contacto pasaron directamente a realizarla.

-Ejercicio de contacto con nuestro cuerpo (sonidos, cuenco o naturaleza, aromas), nuestras emociones y de recuerdos significativos de nuestra historia de vida.

-Dibujar su historia de vida en material dado a tal efecto.

-Compartir su experiencia (Línea de Vida, vivencias, emociones, recuerdos, aspectos de

los que se dieron cuenta, *¿qué ha cambiado en mí como resultado de esta vivencia?, ¿qué perdí y que gané en ese momento?, ¿está superada esta experiencia?*)

-Hablar sobre estas vivencias y la actividad y llevarlas hacia el presente y de cómo vivimos esas experiencias hoy en día. Hablar acerca de la visión de la vida y presente como actividad para la siguiente sesión.

Al finalizar la sesión se les hizo entrega a cada uno de un ejemplar "Haciendo memoria", un libro emocionante el que, vais a ir dibujando con el trazo de vuestros recuerdos, de vuestra vida, convirtiéndolo en el más valioso de los ejemplares. Y con ello contribuiréis a que parte de la historia permanezca viva y pueda ir transmitiéndose de generación en generación.

### Sesión 2:

-Saludar y ver cómo han estado (brevemente).

-Compartir comentarios sobre lo trabajado en el libro "Memorias".

-Explicación de lo que es "Visión Existencial".

- Trabajar la hoja con la Línea de Vida y que tomen contacto brevemente con ella, que la observen y sientan las emociones asociadas a cada etapa o experiencia.

-Hacer ejercicio de toma de contacto con las experiencias de vida: con ojos cerrados y centrados en la respiración. Más tarde observarían las emociones y sentimientos asociados a cada experiencia, dándose cuenta de la manera en que han vivido estos sucesos, de cómo se han posicionado ellos, que lugar han tomado (he sido víctima, me he sentido culpable, he sentido rencor,

felicidad, etc.). Intentan captar cuál es su visión de mundo en esos momentos, y se dan cuenta de su visión de mundo actual, la presente.

-Ejercicio de "dibujar o realizar una postura corporal" para describir esta visión de mundo.

-Trabajar y cuestionar sobre esta visión de mundo ¿Me gusta? ¿Me siento bien viviendo así? ¿Quiero seguir viviendo de esta manera? Realizamos un nuevo dibujo o postura corporal que

-Describir la manera en la que se quieren sentir hacia adelante (haciéndose primero cargo de su presente).

-Compartir experiencias.

-Cierre: Agradecer y señalar importancia de la nueva herramienta que se llevan y que los podrá acompañar hacia adelante.

### **Descripción de la actividad:**

Define y señala tus acontecimientos vitales como por ejemplo: tu nacimiento, el nacimiento de hermanos, primos o hijos, la muerte de personas queridas, inicio de vida en pareja o matrimonio, etc. Para esta parte puedes utilizar el color azul.

Señala también los acontecimientos significativos o momentos muy importantes en tu vida, que representan un cambio. Por ejemplo: un cambio de vivienda, el inicio o el final de los estudios, un viaje muy deseado o significativo, entre otros. Serás tú la persona que identifique qué es lo importante. Para estos eventos en la línea puedes utilizar el color verde.

Una vez elaborada la línea se profundizará en el significado de cada elemento dibujado en ella y se compartirá en grupo.



### REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

Los motivos que pueden llevar a una persona a beneficiarse de la psicoterapia son amplios. Hay momentos de la vida, en los que una persona puede desarrollar sentimientos, pensamientos o comportamientos que perjudican a su bienestar general y que limitan su desarrollo y progreso en algún ámbito de su vida.

En ocasiones, nos encontramos ante situaciones difíciles, que no sabemos cómo resolver y que afectan a nuestra felicidad. A veces, resulta complicado encontrar las soluciones y las herramientas que necesitamos.

La terapia tiene grandes utilidades y beneficios para la persona tanto en el tratamiento de los problemas psicológicos como a

modo preventivo y de desarrollo personal.

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

Dado el factor de cronicidad, estas personas deben realizar ajustes continuos en sus hábitos y en su estilo de vida, lo cual implica cambios, no sólo a nivel físico, sino también psicológicos y sociales para hacer frente a la nueva situación. Esta adaptación depende de una multiplicidad de factores y de la interrelación entre los aspectos sociodemográficos, género, nivel educativo y social, y aspectos psicológicos, como el apoyo social percibido, los autoesquemas, los patrones de personalidad, las habilidades sociales, y, por supuesto, los estilos de afrontamiento.

#### Beneficios:

- Aumentar el autoconocimiento personal, la relajación y emociones positivas, y, el bienestar personal, social y familiar.

- Disminuir las emociones negativas (ansiedad, tristeza, ira, irritabilidad, etc.)

- Mejorar las relaciones personales y familiares

- Aumenta la autoestima y refuerza el autoconcepto.

- Mejorar la resolución de problemas y conflictos.

- Promover la adaptación y el afrontamiento positivo

#### Conclusión:

Este Taller va encaminado a la identificación de los factores psicosociales, que se sabe son



determinantes en la adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias: personalidad, recursos cognitivos, estado emocional, respuestas del ambiente social, familiar y laboral, niveles de actividad de la persona, así como las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación.

En definitiva, la **psicoterapia** es el mejor camino hacia la recuperación y el fortalecimiento personal.

### **REHABILITACIÓN FÍSICA EN LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS**

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

#### **Fundamentación:**

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

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

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

2. El sistema sanitario está preparado para la atención reactiva de problemas agudos, reagudizaciones y complicaciones,

no para la atención proactiva de los enfermos crónicos.

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

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

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

#### **Objetivo:**

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

#### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con discapacidad que demanden necesidades específicas al respecto.

### **Actuaciones:**

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

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

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

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

#### **Presentación**

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

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

Este proyecto surgió hace tres años por la necesidad puntual de “cubrir” esos cambios antes mencionados. Con él identificamos esos factores psicosociales, que se sabe son determinantes en la

adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias e intentar solucionarlos. Esto contribuyó eficazmente a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas y de sus familiares, así como su autonomía personal y su máxima integración en el entorno social.

### **Fundamentación**

En el aspecto psicológico, se trabajan: el impacto de la “pérdida” que supone la discapacidad, la culpabilidad, las habilidades relacionales, la autoestima, la utilización de capacidades de las que aún dispone la persona... En definitiva, se trata de incrementar la flexibilidad y la capacidad de adaptación de las personas con discapacidad promoviendo su estabilidad y su autonomía, así como mayores niveles de bienestar.

Nos hemos dado cuenta de que algunas personas, especialmente los de edad más avanzada, se apartaron de los grupos de talleres que realiza la Asociación y pensamos que es debido a lo anteriormente fundamentado. Una persona que sufre una discapacidad a edad muy temprana, o que nace con ella, según el paso de los años se va agravando tanto por el sobreesfuerzo que realiza como por la edad misma. Esto afecta también a la familia y amigos ya que se hace más dependiente y es algo que no todo el mundo asume.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas que la Junta Directiva entrevistarán al detectar necesidades concretas en este aspecto, unas derivadas por

envejecimiento, agravamiento de su discapacidad, aislamiento psicológico y fallecimiento de familiares de los que eran dependientes.

### **Objetivos:**

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

- Conseguir un mayor grado de integración familiar y social.

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

### **Esperamos obtener:**

- Aumento de la Autoestima.

- Mejora en el estado emocional.

- Aumento de los niveles de actividad de la persona

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

- Respuestas positivas del ambiente social, familiar y laboral

- Fomentar la unidad entre las personas con discapacidad.

- Promover la participación e inclusión en la sociedad.

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

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

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

La psicóloga actuó de forma individual con cada usuario,

potenciando su autoestima y apoyándolo en todo lo que precise, que cambiará dependiendo de las necesidades de cada persona (relaciones familiares, laborales, agorafobia, etc.).

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

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

### **Calendario de trabajo:**

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

### **Localización concreta:**

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

## **ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES**

### **Fundamentación:**

El objetivo de este taller es promover la adquisición de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Pretende concienciar y educar sobre los

beneficios que aporta el consumo consciente de alimentos saludables y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y el sedentarismo.

La actividad se desarrolló en diversos talleres participativos en los que, a través de actividades sencillas e integradoras, se ofrecen contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable, y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social.

### Taller de Nutrición

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

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

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

deterioro de los hábitos alimenticios, a la aparición de problemas nutricionales y en definitiva a perjudicar gravemente su calidad de vida.

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

### Objetivos:

-Mejorar los hábitos alimenticios en las personas con discapacidad y/o envejecimiento, promoviendo la salud global de cada individuo.

-Adquirir conocimientos teóricos básicos sobre dietética y nutrición.

-Adquirir hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud.

-Concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente de alimentos saludables y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y el sedentarismo.

-Educar en la confección de dietas y menús equilibrados.

-Concienciar en el binomio nutrición adecuada-salud conservada y mejorada.

-Solucionar dudas e inquietudes nutricionales.

En definitiva, mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

### Actuaciones:

- Proveer servicios de nutrición que incluyan la evaluación del estado de nutrición como un componente de los programas de salud.

- Promover la orientación alimentaria entre la población para que se cumpla con la dieta correcta.

- Proporcionar la atención especializada necesaria, y contribuir con el apoyo de profesionales en la salud para formar un equipo interdisciplinario, que vigile las condiciones del paciente, sin olvidar que las circunstancias afectivas, la socialización y el respeto para ofrecer un ambiente placentero al individuo son primordiales en la calidad de vida.

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

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con y sin discapacidad, y sus familias.

### **Metodología:**

La actividad se desarrolla en diversos talleres participativos en los que, a través de actividades sencillas e integradoras, se ofrecen contenidos y actividades para la adquisición de hábitos de vida saludable, y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico, mental y social.

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

**7 de mayo:** Nuestros socios recibieron un taller de nutrición, impartido por el técnico superior en Dietética y Nutrición D. Adrián Bada, en la factoría cultural de Avilés, organizado por la entidad Abierto Asturias.

El nutricionista explicó a los asistentes qué es la nutrición, cuáles son sus principios, para qué sirve y la importancia de una buena alimentación.



### **Jornadas por una alimentación saludable**

Como parte integrante del proyecto de Cohesión Social AUNANDO ESFUERZOS, formado por entidades de personas con discapacidad física, intelectual y mayores (DIFAC, Rey Pelayo y la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella); así como centros de día (Colores y Cruz de los Ángeles). Entidades que, con el fin de poner en contacto a personas y colectivos diversos, promueven la integración y convivencia dentro del barrio y sus alrededores, eliminando todo tipo de barreras o estereotipos personales y sociales.

Siendo conocedores de la importancia de una alimentación saludable y de los beneficios que de ella se derivan, organizamos unas jornadas los **días 8 y 22 de octubre, y 6 de noviembre.**

Desglosado ampliamente en el *Taller de inclusión y autonomía personal.*



## Beneficios de llevar una alimentación saludable:

1. Te mantiene fuerte
2. Protege tu sistema inmunitario
3. Mantiene sana la piel
4. Previene la osteoporosis
5. Regula el tránsito intestinal
6. Mejora tu estado de ánimo
7. Reduce el estrés
8. Mejora el rendimiento del cerebro
9. Cuida la salud de tus futuros hijos
10. Protege el corazón
11. Ayuda a prevenir problemas oculares
12. Una aliada contra el cáncer de mama

**12 de noviembre:** Socios de DIFAC recibieron la segunda charla formativa teórico-práctica sobre Nutrición, en la factoría cultural de Avilés.

Aprendieron diferentes aspectos para mejorar sus hábitos de vida. Descubrieron qué es y cuál es su IMC, el análisis personal de la alimentación de un día, trucos que tener a la hora de cocinar o ir al supermercado a comprar; temas de interés saludable que fueron introducidos mediante la

participación en actividades prácticas.



## APOYO ASOCIATIVO, UN ESPACIO PARA COMPARTIR

### Descripción

Este proyecto surgido en 2020 por la necesidad puntual de “cubrir” la demanda asociativa en esta situación excepcional de aislamiento originada por el COVID-19, tiene su continuidad este año complementándolo con otro taller on line realizado por la psicóloga.

Se mantiene abierto y operativo el grupo de whatsapp considerándolo como un vehículo transmisor de información relacionada con la discapacidad y a su vez del mantenimiento y mejora de habilidades sociales, donde los socios pueden participar vía on line

“conviviendo”, trabajando aspectos psicológicos, físicos y relacionales.

En el aspecto psicológico, se trabajan los factores estresantes que produce el confinamiento y el encierro (miedo a la infección; la frustración y el aburrimiento, sobreinformación, ...).

En el aspecto físico, se trabaja la nutrición, la creación de hábitos saludables y el ejercicio.

En el aspecto relacional, se trabajan las habilidades sociales (cómo ser una persona asertiva, cómo conocerse a sí mismo para así conocer a los demás) y las habilidades para hacer frente al estrés (cómo enfrentarse a una situación, qué medios hay que poner para solucionarla, ...).

Todos ellos van dirigidos a mejorar la calidad de vida, consolidando una red significativa proveedora de comprensión, amistad y afecto, y promoviendo la adquisición de habilidades adaptativas que faciliten y favorezcan nuestra relación con el medio y el despliegue de nuestras potencialidades.

La Junta directiva es la encargada de dirigir, diseñar, programar y conjuntamente con la psicóloga ejecutar el proyecto.

### **Objetivos:**

- Atender las demandas y necesidades psicológicas y físicas de las personas usuarias, dotándoles de recursos y herramientas en el proceso de adaptación físico, psicológico y relacional.

- Mitigar la ansiedad producida por el estrés.

- Aprender a conocerse a sí mismos y a superar situaciones complicadas.

- Conseguir paliar el aburrimiento producido por el aislamiento social.

- Fomentar vía online su participación en actividades culturales y de ocio.

### **Actuaciones:**

-Atención directa y especializada.

-Cobertura técnica informática, con asistencia a domicilio a socios con movilidad reducida.

-Atención psicológica, a nivel individual y grupal.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas que, por esta situación de aislamiento, y debido a su estado psicológico o físico, requieren de una mayor atención.

### **Conclusiones**

Esperamos obtener una mejora en el estado emocional y físico de los participantes así como en las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación, y fomentar la unidad entre las personas con discapacidad.

### **MEJORA TÚ SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE**

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

### **Beneficios:**

**Físico.** Mejora y mantiene la condición física y la coordinación, previene las enfermedades por falta

de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida diaria.

### **Psicológico-personal.**

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

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

### **Actuaciones:**

Salidas al aire libre fomentando el hábito de caminar, ejercicios adaptados a las condiciones físicas de cada participante, jornadas de actividades al aire libre en la playa de Salinas (al disponer esta de baño adaptado y silla anfibia), natación...

**Entre otras actuaciones, destacamos:**

**4 de marzo:** Bajo el lema "desgasta ruedas, desgasta zapatos" empezamos, con un grupo burbuja de socios, la saludable actividad de caminar.

Usando el Paseo de la ría de Avilés como lugar accesible y adaptado, y siempre con las medidas sanitarias recomendadas, se compartieron experiencias saludables.

Esta actividad enmarcada dentro de los talleres de salud de la asociación es un paso más para cuidar nuestro cuerpo y nuestra

mente, a la vez que mantener relaciones sociales.



**12 de marzo:** Salimos a hacer ejercicio al parque de Ferrera, aprendió sobre los árboles y conoció leyendas asturianas.



**6 de abril:** Asistimos en el "Día del Deporte" a la presentación del documental "Astrid", biografía de la snowboarder Astrid Fina, medallista en los juegos paralímpicos de invierno de Pyeongchang de 2018.

**26 de abril:** Socios de Difac recibieron su primer taller de primeros auxilios. La actividad fue impartida por un miembro de Cruz Roja (Alejandro) en la sede de la entidad, quien explicó nociones básicas de primeros auxilios y cuál es el protocolo a seguir en caso de una emergencia sanitaria.





**14 de mayo:** Socios de DIFAC participaron en un “*Taller de expresión corporal*”, en el polideportivo municipal de la Magdalena de Avilés, organizado por la entidad Abierto Asturias.



La expresión corporal aporta beneficios como: ayudar a controlar el movimiento del cuerpo, colabora para tener un crecimiento saludable y mejora la confianza y seguridad en uno mismo.

Para la actividad pudimos disponer de transporte adaptado.



**11 de mayo:** Se informa a los socios y se divulga por redes sociales la resolución del 7 de mayo de 2021, de la Consejería de Salud, de medida extraordinaria de protección de la salud para reforzar el Sistema Sanitario Público del Principado de Asturias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19  
<https://sede.asturias.es/bopa/2021/05/07/20210507Su1.pdf>



**18 de junio:** Socios de DIFAC participaron en un *taller de zumba inclusivo*, en el polideportivo de la Magdalena (Avilés). Actividad organizada por la entidad Abierto Asturias.



El zumba tiene como beneficios físicos mejorar el sistema cardiovascular, aumentar la coordinación, corregir malas posturas y mejorar la flexibilidad y la fuerza.

La clase estuvo adaptada a las necesidades de los participantes.



**26 de julio:** Presidente y tesorera se reunieron con la directora del centro base de valoración de Avilés para tratar el tema de la tardanza de casi 3 años en la atención de solicitudes de reconocimiento de minusvalía. Situación que impide que muchos de nuestros usuarios puedan obtener ayudas, rehabilitación, etc.

**29 de julio:** Realizamos una actividad deportiva saludable y adaptada en el parque y polígono de la Magdalena (Avilés).



Nuestros socios probaron las handbikes, "bicis de manos", y pudieron conocer de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecuaba mejor a su movilidad y discapacidad.

Seguidamente hicieron un recorrido por el parque de la Magdalena poniendo así broche final a una jornada donde la actividad física y convivencia fueron los protagonistas.



Esta actividad fue organizada por la asociación para la promoción del turismo adaptado (APTAA).

**18 de septiembre:** Socios y personal voluntario de Difac participaron en una jornada de actividad física y de convivencia en Avilés, realizando una ruta con handbikes o bicis de manos por el paseo de la ría de Avilés.



La actividad estuvo organizada por la asociación para la promoción del turismo adaptado y se enmarca dentro del programa "Naturaleza, montaña y mar para tod@s" donde las actividades de aventura el deporte y el tiempo libre serán los protagonistas para diversas asociaciones y colectivos del Principado de Asturias.



### 27 de septiembre:

Difac asiste a las nuevas instalaciones dónde Cocemfe Asturias realizará el programa de rehabilitación continuada (Mejora), en Ribadesella.



29 de septiembre: Entrevista con el gerente del San Agustín, para

seguir trabajando la adaptación y funcionamiento de los centros de salud del Área III.

1 de octubre: Socios de DIFAC participaron en un taller de risoterapia, en el polideportivo de la Magdalena (Avilés). Actividad organizada por la entidad Abierto Asturias.



El uso de la risa, el humor y las emociones positivas ofrecen diferentes beneficios a las personas que las practican:

- Mejora del estado de ánimo, actitud vital optimista, sensación de relajación global...

- Relaja al organismo, favorece al corazón y al sistema circulatorio, mejora la función respiratoria y favorece al sistema inmunológico.

- Reduce la ansiedad y el estrés, alivia los síntomas de la depresión...



15 de octubre: Participamos en un proyecto de ocio inclusivo

organizado por la entidad Abierto Astucias, con el objetivo de incluir a personas con diversidad funcional en actividades saludables, deportivas y de ocio. La actividad se realizó en el polideportivo de La Magdalena (Avilés).



Personas con y sin discapacidad, participaron en un taller de Bollywood (danza india), baile de fusión de estilos que está lleno de gestos de manos y cara con el que puedes quemar entre 500 y 700 calorías en una sesión. Se realizaron estiramientos dinámicos, pasos básicos de danza hindú, coreografía y cool down. La música y el ejercicio juegan un papel primordial: hace que te olvides de los problemas, conectando con tu cuerpo y con tu mente, aportando una sensación de bienestar.



**19 de octubre:** Asistimos al acto conmemorativo organizado para Teresa Perales, premio princesa de Asturias del deporte, en el complejo deportivo Avilés.



**22 de octubre:** Visitamos el centro de salud de Las Vegas (Corvera de Asturias) para comprobar su accesibilidad y adaptación.

En la visita estuvieron presentes el presidente y el vocal de DIFAC (Manuel Cubero y Julián Valdavida) el gerente del Área sanitaria 3, técnicos del Ayuntamiento y responsables de la obra.



**26 de noviembre:** Socios de Difac participan por primera vez en una clase de parataekwondo (deporte derivado del taekwondo practicado por deportistas con capacidades diferentes), en el polideportivo de La Magdalena.



Se les explico en qué consistía el taekwondo, hicieron ejercicios de movilidad articular y juegos de calentamiento, así como ejercicios de defensa y golpes a manoplas a modo de trabajo de defensa personal. Se adaptaron los ejercicios a las dificultades funcionales de cada uno.

La actividad fue impartida por el La actividad fue impartida por el club deportivo Seo.



Está actividad fue organizada por la entidad juvenil Abierto Asturias.

**29 de noviembre:** Asistimos a la inauguración del centro de Salud de las Vegas.

En el acto estuvieron el presidente del Principado de Asturias, el consejero de Sanidad, el alcalde de Corvera de Asturias, el gerente del Área sanitaria 3 y representantes de asociaciones del municipio.



### “CAMINANDO POR CORVERA ADAPTADO”



Socios de DIFAC pudieron disfrutar de una actividad saludable al aire libre, organizada por la concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Corvera de Asturias.

Una vez a la semana socios de DIFAC con movilidad reducida pudieron realizar ejercicio adaptado a las necesidades concretas de cada uno. Para ello contamos con la colaboración de dos monitores especializados en personas con discapacidad y mayores.

También, gracias a Cruz Roja de Avilés, dispusimos de transporte adaptado para aquellos socios que lo necesitaron.



**5 de mayo:** Asistimos a la presentación del proyecto 'Caminando por una Corvera

*adaptada'*, actividad organizada por la concejalía de Servicios Sociales del ayuntamiento de Corvera de Asturias.

A partir del 12 de mayo los miércoles a las 12 horas partiendo de la pista espartana tendrá lugar una actividad física para personas con discapacidad.



**26 de mayo:**



**9 de junio:**



**16 de junio:** Realizamos la última salida de "*Caminando por Corvera adaptado*".



Contamos con la presencia de D. Iván Fernández y Dña. Patricia Suárez (alcalde y concejala de Servicios Sociales del ayuntamiento de Corvera de Asturias).

### TEMPORADA DE BAÑOS

**Junio, julio y agosto:**

En los meses de verano pudimos disfrutar de la natación y como cada año acudimos a la playa de Salinas (Castrillón), donde

además de la silla anfibia disponemos de baño adaptado.

**14 de julio:** Como todos los años Difac inauguró su temporada de baños en la zona del balneario de la playa de Salinas (Castrillón).



En el acto estuvimos acompañados de Dña. Yasmina Triguero, Dña. Carmen Piedralba y D. Javier González (alcaldesa, concejala de Derechos y Servicios Sociales y concejal de Interior del Ayuntamiento de Castrillón).

La silla anfibia, anfibuguy, está a disposición de cualquier persona con movilidad reducida que quiera utilizarla; está situada en la zona del balneario de la playa de Salinas donde también hay un baño adaptado con ducha.



El uso de una silla anfibia es fácil. Solo has de contactar con el

servicio de Salvamento para utilizarla. Gracias a la gestión del Ayuntamiento de Castrillón se pudo estrenar una grúa donada por Asturiana de Zinc, que facilita la transferencia de la silla de ruedas a la silla anfibia.



Algunos de nuestros socios pudieron disfrutar de un tiempo de ocio con la silla anfibia.





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

### ACTIVIDADES VARIAS

**7 de enero:** Se informa a los socios y se divulga por redes sociales la resolución de 15 de diciembre de 2020, de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, por la que se modifica la Resolución de 19 de junio, de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, por la que se establecen los medicamentos considerados esenciales en la gestión de la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.

<https://boe.es/boe/dias/2021/01/06/pdfs/BOE-A-2021-150.pdf>

**13 de enero:** Se informa a los socios y se divulga por redes sociales el comunicado emitido por la Sociedad Española de Neurología SEN en colaboración con la FACME, Federación de las Asociaciones Científico Médicas Españolas, de las vacunas

covid-19 en personas con inmunodeficiencias y tratamientos inmunosupresor o inmunomodulador.

El Grupo de Trabajo de Vacunas de la FACME, en el que participa la SEN, ha elaborado diferentes documentos con recomendaciones sobre la vacunación frente a COVID-19 en pacientes de diferentes grupos de riesgo. Entre estos documentos, hay uno específico para el grupo de personas con inmunodeficiencias y tratamientos tanto inmunosupresores como inmunomoduladores, entre los que podemos incluir las personas afectadas de Esclerosis Múltiple.

<https://www.facebook.com/830215440361811/posts/3843702839013041/>

**17 de enero:** Se informa a los socios y se divulga por redes sociales las nuevas medidas restrictivas impuestas en Asturias por el consejero de Salud, D. Pablo Fernández, ante el empeoramiento de la situación epidemiológica y el incremento de ingresos hospitalarios. Se establecerá cierres por concejos, una vez se superen determinados umbrales en el respectivo concejo. Los umbrales serán distintos según la población de los concejos.

**20 de enero:** Se informa a los socios y se divulga por redes sociales la exención de copago farmacéutico que beneficiará en el Principado a más de 3.000 menores con discapacidad y sus familias. Esta medida lo establece la Ley de Presupuestos Generales del Estado para el año 2021, publicada el pasado 31 de diciembre en el Boletín Oficial del Estado, y cuyas



disposiciones entraron en vigor el 1 de enero de 2021. Responde a una antigua reivindicación tanto del CERMI Estatal como de CERMI Asturias para todas las personas con discapacidad, y que ahora se circunscribe a los menores de 18 años.

**8 de febrero:** Participamos en una charla formativa on line sobre la COVID, organizada por la Consejería de Salud. Esta acción formativa se organizó debido a la alta incidencia en nuestro municipio, ya que era necesario que la ciudadanía conociese y tuviese claras las recomendaciones sanitarias de forma rigurosa.

Constó de dos partes:

La primera, una presentación sobre temas cruciales para la lucha contra la COVID.

La segunda, un turno libre de preguntas donde los participantes resolvieron sus dudas.



**26 de febrero:** DIFAC trabajó con algunos de sus socios y difundió la píldora formativa “*Vacunación frente al coronavirus. Información básica*”, de Cruz Roja. En ella se ofrecía información básica relacionada con la vacunación frente al coronavirus, con el objetivo de “mejorar los conocimientos de las personas relacionados con la vacunación ante el coronavirus”. Esta formación, de una hora de duración, estaba dirigida al

voluntariado, personas usuarias, personal laboral de Cruz Roja Española y a la población en general.

<https://www.cruzroja.es/.../pfvacunacioncor.../index.html...>

**28 de febrero:** Con motivo de la celebración del “*Día mundial de las enfermedades raras 2021*” y debido a la situación de pandemia por la que no se podía celebrar físicamente en un espacio público, COCEMFE Asturias y las 10 asociaciones que representaban a personas con enfermedades de baja prevalencia en nuestra CCAA organizaron una rueda de prensa virtual. Se leyó un manifiesto y se presentó un video reivindicativo de la situación que viven las personas afectadas por estas enfermedades, más de 76.000 en Asturias, que luchan diariamente por una vida digna y por mantener y mejorar su estado de salud, más que nunca en estos días en los que el COVID-19 amenaza no sólo su salud sino también su vida.

### ÁREA DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

#### **Necesidad social:**

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

#### **Objetivos:**

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

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

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

- Primar la participación de la ciudadanía en el voluntariado a

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

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

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

La vigencia de los motivos que en 1995 dieron origen a DIFAC continúan aún vigentes en la actualidad aunque se muestren o perciban de manera diferente. Resulta incuestionable que el avance experimentado ha sido grande, de hecho la discapacidad ha cobrado una interpretación diferente, se ha abandonado la terminología de corto alcance, se cuenta con legislación específica, pero aún así la eliminación de barreras físicas, sociales, culturales y administrativas no ha acabado, sino que es hoy, precisamente, cuando al contar con todos estos medios resulta más necesario que nunca lograr su aplicación de la debida manera.

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

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

ciudadana en centros escolares, etc.

### **Seguimientos puntuales de accesibilidad.**

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

### **Comisiones de barreras.**

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

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.
- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en las diferentes sitios: edificios, viviendas, transporte, lugares de trabajo y ocio, etc.
- Colaboración en la toma de decisiones en aspectos de accesibilidad en la comarca de Avilés mediante las Comisiones de Eliminación de Barreras.
- Actualización y divulgación de las nuevas medidas promulgadas en materia de accesibilidad en los ámbitos de urbanismo, vivienda, transporte, comunicaciones, etc.
- Actuaciones de permanente reivindicación de los derechos de las personas con movilidad reducida así como la puesta en conocimiento de la administración correspondiente de aquellas deficiencias observadas.

### **Jornadas de sensibilización.**

DIFAC realizará actividades intergeneracionales con jóvenes de la Comarca, en las que mostrará las necesidades y potencialidades de

las personas con discapacidad. Se realizarán actividades “on line” de investigación y actividades presenciales. Hasta el momento se han confirmado actividades con los niños y jóvenes de los Consejos de Educación y Juventud de los Ayuntamientos de Avilés y Castrillón, “Avilés hacia la inclusión” y “Día de la Accesibilidad en Castrillón”, quedando la asociación abierta a colaborar en más actividades que puedan surgir en Corvera de Asturias e Illas.

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

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

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

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.
- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en las diferentes sitios: edificios, viviendas, transporte, lugares de trabajo, ocio, etc.
- Colaboración en la toma de decisiones en aspectos de accesibilidad en la comarca de Avilés mediante las comisiones de eliminación de barreras.
- Actualización y divulgación de las nuevas medidas promulgadas en materia de accesibilidad en los ámbitos de urbanismo, vivienda, transporte, comunicaciones, etc.
- Actuaciones de permanente reivindicación de los derechos de las personas con movilidad reducida así como la puesta en conocimiento a la administración correspondiente de aquellas deficiencias observadas.

### AVILÉS

**28 de julio:** Reunión de la Comisión Informativa Especial para la eliminación de barreras arquitectónicas, en el transporte y a la comunicación, que tuvo lugar en el palacio de Valdecarzana, con el siguiente orden del día:

1.-Lectura y aprobación, si procede, del Acta de la sesión anterior que se adjunta, celebrada el día 16 de octubre de 2020. (Archivo adjunto)

2.-Información sobre actuaciones de mejora de la accesibilidad ejecutadas en el municipio.

3.-Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas DIFAC trató las siguientes:

#### **Temas nuevos:**

-Adaptación de la acera a la entrada del polideportivo de La Magdalena.

-Adaptación de la entrada al palacio de Maqua.

-Rebajar la acera de la Avda. de Cervantes a la entrada de Galiana.

-Adaptación de los pasos a la entrada del telecentro Europa.

#### **Temas pendientes:**

-La rejilla, a la entrada del parking de la Casa de Cultura, está hundida.

-Arreglar diferentes pasos de peatones en la zona de Los Canapes, C/ Gutiérrez Herrero, entrada a Versalles y el acceso a la C/ El Carmen.

-Pavimento levantado a causa de las raíces (parques de Ferrera y Versalles).

Puente Azud y paso peatones en Avda. Gijón donde el semáforo que cruza para Luanco. Convendría hacerlo.

-Adaptación de las marquesinas.

-Conveniencia de que el Consejo se reúna cuatrimestralmente.

-En cuanto mejore la situación sanitaria el deseo de hacer una actividad de sensibilización en silla de ruedas con los integrantes del Consejo.

### CASTRILLÓN

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

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 21/09/2020.

2.- Asuntos varios.

3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

En Piedras Blancas:

-Adaptar pasos de peatones: Avda. de Eysines frente a Arnaldo y rotonda donde la gasolinera de Piedras.

-Adaptar plazas de estacionamiento reservadas, donde haya un árbol ubicar la plaza en otro sitio, si coincide con señal ponerla hacia delante.

-Solicitud de plaza de estacionamiento reservada lo más cercana posible a la rampa de Servicios Sociales.

-Adaptar el punto donde se recargan los coches eléctricos para personas con movilidad reducida.

En Salinas:

Adaptar pasos de peatones: en la zona del balneario y en la zona del Espartal.

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

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 15/01/2021.

2.- Asuntos varios.

3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Arreglar los pasos de peatones de Piedras Blancas demandados en la anterior reunión.

-Revisar la pintura de las plazas de estacionamiento.

- Adaptar los pasos de peatones que hay en la zona de la FEVE de Salinas y hacer accesible el acceso a la estación de la FEVE. Rampa con gran desnivel.

-Rebajar el bordillo de las plazas reservadas de la piscina de Piedras Blancas.

-Rebajar el paso de peatones de la C/ Galán en Salinas que hace esquina al entrar en la fuente donde La Toldilla.

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

Limpieza de las aceras. Las aceras precisan de mayor limpieza ya que al transitar por ellas manchas las manos con los aros de la silla de ruedas.

-Celebración del 13º Día de la Accesibilidad con el grupo infantil y juvenil l@s cotorr@s. Este año la actividad consistirá en una visita guiada al museo de las anclas, exhibición con la silla anfibia y taller de primeros auxilios.

**10 de septiembre:** Asistimos a la reunión del Consejo Municipal para la promoción de la

accesibilidad y la supresión de barreras, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 1 de 16/04/2021.

2.- Asuntos varios.

3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Estado actual de los temas planteados en la anterior reunión.

**-Temas nuevos:**

- *Paso de peatones donde la cafetería la Toldilla.* A la hora de acceder a la acera desde el paso de peatones nos encontramos con un gran desnivel lateral. Debido a la ubicación de las mesas de la terraza no hay radio de giro amplio, lo que obliga a girar bruscamente la silla de ruedas.

- *Paso de peatones Santa M<sup>a</sup>. del Mar.*

- *Pasamanos de acceso a la playa de Salinas por la zona del balneario.* Entre la barandilla vieja y la nueva hay un espacio por el que puede caer un niño o una persona muy delgada.

- *Campo de fútbol de Piedras Blancas.* Poner un toldo en la zona reservada para personas con discapacidad.

### CORVERA DE ASTURIAS

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

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

2.- Dación de cuenta de las obras de eliminación de barreras arquitectónicas ejecutadas desde la última comisión.

### 3. Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Adaptar los pasos peatonales de la calle el Roble salida Avda. Principado, donde guardaría de 0 a 3 años,

-Adaptar los pasos peatonales en Las Vegas, calle Armando Palacio Valdés donde los taxis.

-Rebajar acera en la carretera general a la entrada del Ayto. dirección a Cancienes, donde la marquesina.

-Adaptar paso peatonal salida dirección Tamón donde la rotonda.

**29 de septiembre:** Asistimos a la reunión de la Comisión Informativa de Accesibilidad, con el siguiente orden del día:

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

2.º- Análisis y ejecución de las obras de eliminación de barreras y previsión para 2022,

3.º. Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

-Temas pendientes tratados en la Comisión anterior.

-Permutar plaza de estacionamiento reservada en la C/ Armando Palacio Valdés frente a la cafetería Las Vegas por otra que permita la salida del vehículo a usuarios de sillas de ruedas.

-Situación actual del paso de cebrá y rebaje de acera que conecta ParqueAstur con el anillo de la Senda Verde del Pantano, actualmente parada la obra,

- Preguntar si sería posible habilitar un paso de cebrá a la altura de la Fundación Xurtir, ya que carece de acera, encontrándose

esta al otro lado y se podría aprovechar el rebaje efectuado para entrar en una finca colindante.

-La acera que va hacia el pantano de Trasona, justo en el cruce hacia Sindulfo, no hay paso de cebrá, la acera izquierda carece de rebaje y tanto la marquesina del autobús, como los contenedores, la ocupan por completo, ante lo cual no queda otra que caminar por la carretera.

### Actuaciones varias en eliminación de barreras:

#### AVILÉS

**8 de enero:** Facilitamos información al IES La Magdalena sobre empresas especializadas en eliminación de barreras así como sugerencias en el modo de actuar. El centro va a instalar un ascensor y hacer una rampa de entrada al centro.

**13 de enero:** El jefe de Sección de Servicios Sociales nos remite el enlace a la "Ordenanza reguladora del uso de las tarjetas de estacionamiento de vehículos que transportan a personas con movilidad reducida", en periodo de presentación de alegaciones, por si consideráramos necesario presentar algunas.

-COCEMFE Asturias nos informa que en representación de las personas con discapacidad física de Gijón participará en la reunión del Consejo Sectorial de Discapacidad de la ciudad.

**14 de enero:** Asistimos a la reunión virtual de los Consejos de Zona para informarnos de un resumen de las Fases I y II del PMUS (Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés) y explicarnos

el plan de acción de la Fase III. (Más información en Área de Accesibilidad Universal)-

La reunión estuvo a cargo de la Concejalía de Movilidad y la empresa redactora del PMUS Vectio. Se trató de una presentación previa, al trabajo que cada uno/a podíamos realizar sobre el PMUS. Posteriormente a la reunión se subiría el contenido del plan de acción (Fase III del PMUS) íntegro a la web [avilesparticipa.org](http://avilesparticipa.org) donde dispondríamos de un formulario para presentar nuestras aportaciones al respecto. Estas serán ordenadas por el Grupo de Movilidad de los Consejos de Zona y se elaborará un documento, como opinión de estos espacios al Ayuntamiento, para su estudio por parte de la Concejalía, previo a la aprobación inicial del mismo en el Pleno.

**15 de enero:** Recibimos la información relativa al Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés (PMUS) en el siguiente enlace:

<https://avilesparticipa.org/informacion-plan-de-movilidad-urbana-sostenible-de-aviles-pmus/>.

**3 de febrero:** Enviamos escrito a la CTEA para dejar constancia de las quejas de varios socios con movilidad reducida (usuarios de silla de ruedas) sobre la avería del ascensor de la estación de autobuses de Avilés en la Avda. de Los Telares. Nuestros socios se venían quejando de que el ascensor para cruzar las vías lleva un tiempo estropeado.

**9 de marzo:** Registramos nuestras alegaciones a la "Ordenanza reguladora del uso de

*las tarjetas de estacionamiento de vehículos que transportan a personas con movilidad reducida".*

Entre otras destacamos las siguientes:

-A la hora de la adquisición o renovación de la tarjeta, la FE DE VIDA, ha de solicitarla el beneficiario. Si por cualquier causa no puede ir físicamente ha de llevar un acta notarial. Somos conscientes de que se está dando la familiares y esto no debe permitirse.

-Debe haber un seguimiento tanto de las tarjetas individuales como de las colectivas. Se está observando un uso fraudulento de las mismas. Sólo deben de usarse cuando vaya la persona con discapacidad dentro del vehículo.

-No deben concederse tarjetas indefinidamente.

-Endurecer la gravedad de las sanciones. En el caso de que se use indebidamente de forma reiterada, debería retirarse definitivamente la tarjeta.

**22 de febrero:** Registramos nuestras **alegaciones** al Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés (PMUS). Entre otras destacamos:

-La necesidad de que el transporte colectivo esté adaptado para personas con movilidad reducida, tanto los vehículos como las paradas.

- El que las personas usuarias de silla de ruedas que necesitan el transporte privado motorizado ya que no pueden acceder al transporte, puedan acceder al casco urbano.

-A la hora de crearse itinerarios y espacios seguros, cómodos, funcionales y accesibles para la movilidad a pie se tengan en cuenta

las necesidades de las personas con movilidad reducida (sillas de ruedas eléctricas y scooter).

-Las plazas de carga para coches eléctricos han de estar adaptadas para personas con movilidad reducida, ya que este tipo de vehículos se incrementará con los años.

-Si las plazas de movilidad reducida están ocupadas debería de permitirse estacionar a personas con movilidad reducida en la zona de carga y descarga durante un tiempo limitado para hacer gestiones administrativas.

**9 de marzo:** Nos informan de las aportaciones al Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés (PMUS) en la web de Participación y Ciudadanía en el enlace:

<https://avilesparticipa.org/plan-de-movilidad-urbana/>

**22 de marzo:** Conjuntamente con el equipo directivo de centro y los concejales de Promoción Social y Movilidad del Ayuntamiento de Avilés visitamos el paso de peatones y la plaza de estacionamiento reservada para personas con discapacidad situados a la entrada del centro del CP Marcelo Gago (Avilés).



**23 de septiembre:** Celebramos nuestro 22º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 11º de Asturias adaptado, en el Complejo Deportivo Avilés con los integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia. Una forma de eliminar no sólo las barreras físicas sino también las deportivas y sociales.



**27 de diciembre:** Difac acudió al ayuntamiento de Avilés para ver el ascensor nuevo que da acceso a alcaldía. Una petición hecha por la asociación durante mucho tiempo. Se están logrando cosas.





### **Demandas de eliminación de barreras a grupos municipales de Avilés**

Entre otros temas, DIFAC les informó de las propuestas presentadas al Plan de Movilidad, y, la necesidad de acelerar el reconocimiento de la discapacidad en el Centro Base de Valoración de Avilés que tiene una lista de espera de 3 años.

**17 de marzo:** Presidente y vicepresidente se reúnen con el grupo municipal Cambia Avilés.

**24 de marzo:** Presidente y vicepresidente se reúnen con el grupo municipal Vox.

**13 de abril:** Presidente y vicepresidente se reúnen con el grupo municipal PP.

### **CASTRILLÓN**

**18 de junio:** Celebramos conjuntamente con el Ayuntamiento de Castrillón el “13.º Día de la Accesibilidad en Castrillón”, contando con la asistencia del grupo de Infancia y Adolescencia l@s cotorr@s, en la cancha cubierta del polideportivo municipal de Piedras Blancas.

**6 de agosto:** El departamento de obras del ayuntamiento de Castrillón contactó con la Asociación con el fin de realizar una consulta sobre un proyecto que estaban elaborando para la eliminación de barreras arquitectónicas en los pasos de peatones de Salinas. Hicieron planos de cada uno de los pasos con la propuesta que estimaban adaptada a la normativa, y nos pidieron asesoramiento.

**10 de agosto:** Realizamos un seguimiento de los pasos de Salinas sobre los que se estaba realizando una propuesta de actuación. A la asociación le pareció bien la propuesta planteada.



### **CORVERA DE ASTURIAS**

**11 de marzo:** Corvera de Asturias invertirá este año 49.500 € en eliminar barreras arquitectónicas.

El presidente y vicepresidente de Difac fueron informados el pasado martes de esta inversión en un acto celebrado en el Ayuntamiento.

<https://www.lne.es/.../cerca-50-000-euros-eliminar...>

<https://www.elcomercio.es/.../corvera-invertira-49500...>

**23 de marzo:** Acompañados por técnicos municipales el presidente y el vicepresidente de Difac realizaron un seguimiento de barreras por las aceras de Los Campos y Las Vegas.



**3 de abril:** Seguimiento de barreras en el ecoworking de Parque Astur. La principal barrera detectada era el acceso al mismo, ya que la existencia de barreras impediría el acceso a personas con movilidad reducida.

**28 abril:** Eliminación de barreras en Los Campos y Las Vegas.



**3 de junio:** Visitamos el ecoworking de Parque Astur para ver su accesibilidad, acompañados por representantes municipales.

Viendo la no funcionalidad de la silla mecánica para acceder a la planta superior usuarios en silla de ruedas, se acuerda visitar las instalaciones con el arquitecto de DIFAC y el arquitecto municipal

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

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

Miembros de la junta directiva usaron puntualmente este servicio

para la realización de actividades asociativas y federativas.

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

### TALLERES DE OCIO Y TIEMPO LIBRE (OTIL)

Las actividades culturales para personas con discapacidad son escasas y temporales. En la mayoría de los recintos dedicados a la difusión de la cultura no existen programas específicos para cubrir sus necesidades. Al pensar en discapacidad, muchos lugares sólo se remiten al acceso por medio de rampas y elevadores, sin contar con programas diseñados para integrar a este público al goce y disfrute de las diferentes disciplinas artísticas.

Con las actividades culturales y de ocio pretendemos poner al alcance de las personas con discapacidad actividades normalizadas, dotándolas de las habilidades necesarias para que puedan llegar a realizarlas de forma más autónoma.

La participación conjunta, en un contexto en el que se incluyen a personas con y sin discapacidad, aporta resultados beneficiosos como la mejora de la autoestima o incremento de la aceptación social.

#### 1 Habilidades artísticas:

Con este taller potenciamos las distintas habilidades artísticas de nuestros socios, enfocándolas hacia lecturas teatralizadas, números musicales y de baile, participación en los carnavales, etc. Se trata de hacer aflorar su talento, y a su vez

entretener a otras personas con su mejor quehacer.

La necesidad de hacer ver a la sociedad que hacemos las mismas cosas que los demás, de manera distinta, nos ha llevado a crear este taller que abarca distintas disciplinas, fomenta la creatividad y se adapta a las necesidades motoras, convirtiéndose ofreciendo así actividades rehabilitadoras para aquellos socios que lo necesitan.

#### Objetivos:

- Desarrollar actividades artísticas que favorezcan la movilidad de los dedos con diferentes materiales y en diferentes ámbitos (mural, objetos, papel, máscaras...).
- Realización de tareas en grupo.
- Potenciar la autoestima y la autovaloración personal.
- Trabajos de cooperación e interacción.
- Lograr la inclusión de todas las personas, independientemente de su diversidad funcional, en la cultura local.
- Mostrar de una forma más pública y abierta nuestras capacidades.

Con las **manualidades** pretendemos mejorar la rehabilitación neuromuscular y la psicomotricidad en aspectos manipulativos y propiciar un ambiente lúdico y de encuentro para los participantes, donde poder compartir una experiencia gratificante y motivadora.

**Entre otras actuaciones destacamos las siguientes:**

**16 de febrero:** Al no celebrarse el desfile del Antroxu en Avilés, algunos componentes de Habilidades Artísticas se animaron a ir al parque de Ferrera disfrazados y hacerse fotos y vídeos.



**21 de febrero:** Participamos conjuntamente con Abierto Asturias en una actividad solidaria para teñir camisetas y llevarlas a Marruecos.



**26 de febrero:** Parte del grupo de Habilidades artísticas realizó un taller de estampado de camisetas, organizado por Abierto Asturias, en la Factoría Cultural de Avilés. El diseño, la cabeza de un tigre con la palabra CORAJE y las letras de DIFAC con alas que simbolizan el afán de superación.



**5 de marzo:** Acabada la primera tanda de camisetas del grupo de Habilidades Artísticas.



**9 de abril:** Un grupo burbuja de socios participó en un nuevo taller de serigrafía, en la Factoría Cultural.



**23 de abril:** Participamos en el taller “Esmaltado de flores de barro”, en la factoría cultural de Avilés.



**22 de junio:** Realizamos el taller de papiroflexia “Flores de papel”, impartido por una de las participantes, Viky, y contando con el apoyo de voluntarios.

Viky preparó tiras de papel de medio centímetro y explicó a sus compañeros como enrollarlas para hacer figuras.



**19 de octubre:** Realizamos un taller de manualidades navideñas, “Servilletas angelitos”, bajo la completa explicación de una de las participantes, Sary, y contando con el apoyo de voluntarios.



**29 de octubre:** Los socios de Habilidades Artísticas tuvieron una tarde de lo más entretenida. Usando el Halloween como temática, se hicieron manualidades con goma eva, fantasmas y murciélagos, trabajando así las psicomotricidad.

Se disfrazaron e hicieron fotos, al ritmo de la música.



Sé practicaron las habilidades sociales, relacionándose con un grupo de chicos de una vivienda tutelada de Villalegre.

Disfrutaron con las marionetas de Cris y de Sary.

**14 de diciembre:** De cara a las fiestas navideñas realizamos un taller de manualidades.



Se hizo un árbol de Navidad de fieltro, poniendo un mensaje de buena esperanza en su interior. Dicho mensaje fue compartido por cada participante, desarrollándose un coloquio de lo más interesante. También hicieron un centro para la mesa de Navidad.



Estuvieron muy bien acompañados de Tránsito, la marioneta de una socia, quien amenizó la tarde. Consiguiendo además desarrollar las habilidades sociales de cada uno.



## Actividades medioambientales

**17 de abril:** Realizamos una visita guiada y un taller de identificación de plantas, en el *Bosque comestible* (Avilés). Tras una presentación del lugar por parte de Yola, la monitora, se hizo un juego a modo de identificación de plantas.



**30 de abril:** Participamos en un taller de cosmética natural, en el Bosque Comestible (Avilés). La actividad estuvo impartida por voluntarios del proyecto “Europa Aquí”.



Con ingredientes naturales aprendimos a hacer pasta de dientes y desodorante.



### Valoración:

En nuestro afán de difundir las potencialidades de las personas con discapacidad, algunos participantes, contando con el apoyo de voluntarios, impartieron algunos talleres de manualidades a sus propios compañeros. Hecho que supuso para ellos un crecimiento de su autoestima.

### 2 Actividades culturales:

Para DIFAC la cultura es el alma de una sociedad, cuyos conocimientos y valores sociales suelen plasmarse a través de las diferentes expresiones artísticas. El arte, por tanto, es un método de interacción e intercambio de ideas y conocimientos, así como un ejercicio de creatividad y, en muchos casos, también un ejercicio manual y motor. Es por ello por lo que la Asociación crea, fomenta y promueve proyectos para que las personas con discapacidad se integren en el quehacer artístico en todos los géneros: lectura, literatura, teatro, cine, pintura, escultura, música, danza etc.

Desde ésta perspectiva, en 1996 convocamos nuestro primer

concurso de relatos “Discapacidad y barreras” para alumnos de 5º y 6º de Primaria de los 30 colegios de la Comarca, cuyos resultados recopilamos en el libro "15 AÑOS RODANDO". Continuamos nuestro proyecto de educación con "EL BARRIO IDEAL", en el cual los escolares plasmaban su idea mediante planos, maquetas, etc. de cómo podía ser un barrio en el que pudiesen convivir “todas” las personas. Con el fin de avanzar un poco más con los tiempos planteamos hace ocho años el concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", en donde los escolares nos muestran su punto de vista sobre la discapacidad, acompañando la fotografía con un frase que englobe todo ese pensamiento, habiendo en la última edición participado escolares de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas. Paralelamente en nuestro taller de **Habilidades Artísticas**, pretendemos potenciar las distintas habilidades de nuestros socios enfocándolas hacia *lecturas teatralizadas*, sabiendo de la importancia de la lectura como método preventivo del alzhéimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

### Actuaciones:

#### “COMPARTIENDO LECTURAS”

Leer en público favorece la concentración y la atención, así como la percepción auditiva. Se aprende a escuchar a los demás. Mejora la capacidad de expresión de nuestros hijos incorporando nuevo vocabulario. El objetivo es conseguir un uso funcional y habitual de la lectura. Y promover que cada uno disfrute y elija su lectura favorita en momentos de ocio. Encontrar placer al leer un

libro es la recompensa que favorecerá lograr el hábito de la lectura. Si las personas con discapacidad pueden leer libros, revistas, prospectos, periódicos, estarán más informados y preparados. Una lectura adaptada animará a muchos a potenciar el sano hábito de la lectura, algo fundamental para la persona, porque esto abre su perspectiva para ver el mundo, la sociedad, la gente y en definitiva la integración real.

### Objetivos:

- Poner al alcance de las personas con discapacidad actividades normalizadas, dotándolas de las habilidades necesarias para que puedan llegar a realizarlas de forma más autónoma.
- Lograr la inclusión de todas las personas, independientemente de su diversidad funcional, en la cultura local.
- Participar en la eliminación de barreras sociales.
- Mostrar de una forma más pública y abierta sus capacidades
- Facilitar el desarrollo de la empatía como destreza importante para una construcción social integradora.
- Difundir la problemática de las personas con discapacidad y defender sus derechos.
- Promover la participación e inclusión en la sociedad.

Sabiendo de la importancia de la lectura como método preventivo del alzhéimer y otras enfermedades neurodegenerativas y de los beneficios que reporta: mejora de la empatía, incrementar la capacidad de concentración, proporcionar entretenimiento... DIFAC realizó un taller de fomento de la lectura para



sus socios. A través de él puso al alcance de las personas con discapacidad actividades normalizadas, dotándolas de las habilidades necesarias para que puedan llegar a realizarlas de forma más autónoma.

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

Desde el mes de marzo, a modo de grupos burbuja y preferentemente con miembros del mismo núcleo familiar, nuestros socios acudieron a la sede de la asociación para practicar la lectura. Cuando el tiempo lo permitió las reuniones se hicieron al aire libre en el parque de La Magdalena, siempre cumpliendo las normas sanitarias. Esta tarea les ayudó no sólo a mejorar la comprensión de los textos, mejorar su vocabulario y gramática, sino que además propició el crear vínculos con sus compañeros.

Se leyeron textos escogidos por ellos mismos y algunos escritos por sus compañeros, facilitando a la vez la creatividad de la escritura. Todo ello culminó con la grabación de vídeos para dedicar una semana como homenaje al *Día del Libro*, y conmemorar así la importancia de la lectura en nuestras vidas. Se participó, al igual que otros años, con otros vídeos para la semana

cultural de Corvera de Asturias. He aquí una selección de los mismos:

**16 de abril:** Comenzamos la celebración del Día Mundial del Libro con un poema de Elma S. Vega. Escritora avilesina encargada de nuestro club de lectura “Leer para pensar” y socia activa de Difac desde el año 2003.



<https://youtu.be/75HIH8dsWVo>

**17 de abril:** Manuel Cubero, gran amante de la escritura, y su mujer Natividad Vallejo nos deleitaron con poesías del propio Manuel y de Ángeles González.



<https://youtu.be/ySbCxjwUnq0>

**18 de abril:** Domingo Martínez y David Peláez ambos socios de Difac. Domingo recita un poema de autoría propia y David una poesía de Rosalía de Castro.



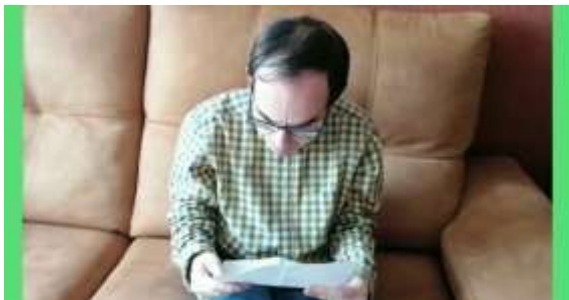
[https://youtu.be/1S8xC6La\\_cg](https://youtu.be/1S8xC6La_cg)

**19 de abril:** Óscar, Sary y Daniel, una familia de socios, nos recitaron diferentes poesías.

Óscar lee una poesía de Manuel Cubero titulada "Soñé que soñaba".

Sary lee "Bendita tierra de Campos" de Teyu.

Daniel nos recita "Cien poemas y un adiós" de Julio Alfonso Martín.



<https://youtu.be/iWCq5UkFdYI>

**20 de abril:** Nuria nos recita el poema "Tus lágrimas secar" y Geli "Sonrisa", ambos escritos por Ángeles González. La autora quiere expresar las diferentes emociones que puede tener una persona.

Ana lee el poema "Somos iguales" de Manuel Cubero, poema que versa sobre la desigualdad y la necesidad de una buena convivencia entre todos. Somos iguales ante los ojos de aquellos de buen corazón.



<https://youtu.be/w6cwZObsCp4>

**21 de abril:** Viky nos recita "Palabras" una poesía de Manuel Cubero que versa sobre la importancia de las mismas.

Ángeles nos recita una poesía de autoría propia "Héroes" y otra de Manuel Cubero "Soy de campo".

Cris y Gene nos han demostrado su creatividad convirtiendo una de las canciones del Coro Difac en una improvisada poesía a dúo. ¡Viva la creatividad!. El autor de la letra Domingo Martínez.

Carmen nos recita una poesía que desconoce el autor pero le gustó por su significado.



<https://youtu.be/LEuZPctRwf0>

**22 de abril:** Sofía recita la poesía "No pudo ser" de Manuel Cubero sobre el amor de juventud.

Rocio también recita una poesía de Manuel "Quería y no puedo" que versa sobre la situación de pandemia".

Ángeles recita dos poesías de autoría propia " Yo sé" y "Anhelos", que tratan sobre el amor.



<https://youtu.be/ZsMvbPLHzac>

**23 de abril:** Para DIFAC la cultura es el alma de una sociedad, cuyos conocimientos y valores suelen plasmarse a través de las diferentes expresiones artísticas. Sabemos de la importancia de la lectura como método preventivo del alzhéimer y otras enfermedades neurodegenerativas y de los beneficios que reporta: mejora de la empatía, incrementar la capacidad de concentración, proporcionar entretenimiento.

Desde el 16 de abril hasta hoy, cada día, hemos colgado videos en nuestras redes sociales, en los que algunos de nuestros socios han recitado poesías que han querido compartir con todo aquel que quisiera escucharle, con el objetivo de contribuir a aumentar el hábito de la lectura. Como dice nuestro Club LEER PARA PENSAR, "La lectura nos hace pensar, razonar, intercambiar inquietudes y conocimientos. En definitiva, crecer como personas".

**7 de octubre:** Asistimos a la inauguración de las *Sextas jornadas cervantinas*, con el título "Cervantes en la cinta del tiempo", organizadas por el Ayuntamiento de Avilés y el Museo Casa natal de

Cervantes-Comunidad de Madrid, en el palacio de Valdecarzana (Avilés).



Tras la inauguración la comisaria de la muestra Lucía Lain guió una visita por la exposición. La cual muestra un recorrido por 150 años de historia de la fotografía centrada en la figura universal de Don Quijote de La Mancha y en su representación en artes como el cine o el teatro.



**11 de septiembre:** Asistimos a la inauguración de la decimotercera exposición de alfarería dedicada esta vez a las Islas Canarias, en el CMAE.

Ciento veinte piezas hechas por mujeres.

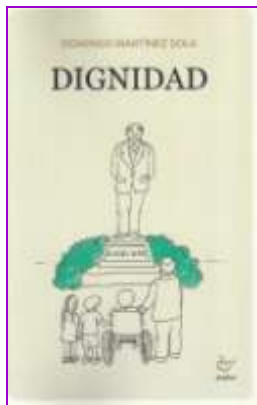


**9 de diciembre:** Asistimos a la presentación del libro "Ángela la mensajera" de Generosa Lombardero Álvarez, en el Palacio de Valdecarzana (Avilés).

En dicho libro cuenta su propia experiencia personal como madre de Ángela, su hija, que nació con lesión cerebral profunda. Está dirigido a familias que vivan la realidad de la discapacidad, a educadores, docentes, y a cualquier persona con circunstancias difíciles en su vida.



**4 de noviembre:** Asistimos a la presentación del libro "Dignidad" de Domingo Martínez Sola (presidente de honor de DIFAC), en el hotel 40 Nudos (Avilés). Dicho libro es el resultado de su empeño e ilusión en que una sociedad mejor es posible, avanzando desde la unidad en la lucha por la INCLUSIÓN.



### Club de lectura LEER PARA PENSAR



El club está moderado por la escritora avilesina, y socia de DIFAC, Elma S. Vega y cuenta con

la colaboración de la biblioteca pública municipal Bances Candamo de Avilés.

El club se gestiona a través de la red social Facebook. Solo podrán participar en él los lectores que previamente hayan sido invitados a unirse al grupo de Facebook «Leer para pensar».

El funcionamiento del club es sencillo. Cada cierto tiempo la moderadora propondrá la lectura de un relato. Una vez lo hayan leído todos, empezaremos a comentarlo tras lanzar unas preguntas. Las normas del club permiten escribir comentarios y publicar documentos, enlaces, vídeos, etc. siempre y cuando el tema sea la lectura.

El objetivo del Club de lectura «Leer para pensar» es que DIFAC tenga un espacio propio y privado dedicado a la lectura. Una lectura que nos haga pensar, razonar, intercambiar inquietudes y conocimientos. En definitiva, crecer como personas.

**14 de mayo:** Visitamos la exposición

«Yo doy la cara contra el estigma», organizada por el albergue municipal de Avilés, en el centro comercial El Atrio.



**7 de junio:** Asistimos a la charla «Procesos migratorios forzosos», impartida por profesionales de Cruz Roja de Avilés en su sede social.

Bajo la completa explicación de Vicky y Marta pudimos conocerse la realidad de personas que se ven obligadas a abandonar sus países y el duro camino que han de llevar a cabo.



Seguidamente y a modo de juego como el trivial, pudimos ponernos en la piel de esas personas.

Una actividad muy ilustrativa.



### ASOCIACIÓN CULTURAL LA SERRANA

Todas las conferencias se celebraron en el complejo hotelero La Serrana-Hotel 40 Nudos (Avilés).

**11 de enero:** Asistimos a la conferencia *“Un testigo de las glaciaciones: hallazgo de buey almizclero en los Picos de Europa”* impartida por Diego Álvarez laó, profesor de Geología en la Universidad de Oviedo.

**16 de septiembre:** Asistimos a la presentación del libro *“Pan, bizcocho, galletas y COVID”* de Marta Bravo Martín.

**20 de septiembre:** Asistimos a la conferencia *“Fondos europeos para un desarrollo local, con los pies en el suelo y con cabeza”*, a cargo de Manuel Hernández Muñiz.

En esta conferencia se examinó la acción regional de la Unión Europea desde un punto de vista presupuestario.

**27 de septiembre:** Asistimos a la celebración de la tercera y última de las conferencias dedicadas a Europa y que impartirá el periodista José Ramón Patterson versando la misma sobre la

“Incidencia del plan de recuperación en el proceso de integración europea”.

**28 de octubre:** Asistimos a la conferencia *“Convivir con un cáncer. Instrucciones de uso”* y presentación del libro *“Sonetos desde el hospital y otros poemas”* de Ángel Manuel Arias.

### 3 Coro

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

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

Está compuesto por 17 socios y dirigido por el también socio D. David Peláez.

Desde su nacimiento ha ido creciendo y sus canciones han sonado en muchos espacios de nuestro municipio. Ha llenado de canciones centros de mayores, centros culturales y asociaciones de vecinos, siempre intentando avivar alegrías, ilusiones y esperanzas y usando la música como vehículo para acercar a las personas.

**6 de octubre:** Reunión de sus componentes en la sede social de DIFAC, para tratar el tema de los ensayos y las actuaciones. Acordaron reunirse como habitualmente y actuar en la medida que la situación sanitaria actual se lo permitiese,

**4 de noviembre:** Actuación en la presentación del libro "Dignidad" de Domingo Martínez Sola.

**5 de diciembre:** Actuación en el centro de Mayores de Llaranes.

### JORNADAS DE CONVIVENCIA

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

#### Actuaciones:

**25 de junio:** Asistimos a la entrega de premios "La Voz de Avilés – El Comercio"

Galardonados:

Asturiana de Zinc (Premio Iniciativa Empresarial), la Asociación de Donantes de Avilés y Corvera (Acción Social), Vicente Santarúa (Cultura) y José Antonio Suárez 'Pepete' (Deportes).

**10 de septiembre:** Asistimos a la entrega del galardón "Corvera ejemplar", en el edificio de "La Lechera" de Cancienes.

Galardonados:

*Elisabeth Arrojo Álvarez*, directora del Instituto Médico de Oncología Avanzada INMOA.

*Eduardo García Palomo*, activista social que ha sido un permanente dinamizador de base en toda acción de carácter solidario.

*Aida Pantiga Valle*, mujer con un marcado perfil solidario y feminista, que se reinventó como pintora, escultora y artesana.

*Rosa María de la Iglesia Martín*, jubilada tras 29 años vendiendo golosinas a varias generaciones de corveranos y corveranas en el quiosco Dulcelandia de Las Vegas.

*María Eva López Fernández*, actual vocal de la asociación Galbán, desde donde se ofrece apoyo, atención y asesoramiento a las familias de niños/as y adolescentes con cáncer del Principado de Asturias.

**19 de septiembre:** Asistimos al segundo desfile de modas por la inclusión organizado por la asociación Llanera sin barreras, en la plaza de San Isidro de Lugo de Llanera.



**28 de septiembre:** Asistimos a la entrega de premios de la Voz, en el teatro Jovellanos de Gijón.

Premiados:

*Acción Social:* A las residencias de mayores.

*Proyección de Asturias:* Al periodista D. Graciano García.

*Investigación y Ciencia:* Al profesor del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), D. Mario Fraga.

*Iniciativa Empresarial:* A la empresa Zitrón, presidida por Antonio Fernández-Escandón.

*Iniciativa cultural:* Ópera de Oviedo.

**10 de diciembre:** Asistimos a los actos celebrados con ocasión del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, organizados por la Asociación "Llanera sin barreras", en el salón del IES de Llanera.

### 3 DE DICIEMBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

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

#### Objetivos:

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



Este año lo celebramos en el centro cultural Valey de Piedras Blancas (Castrillón).

Tras la modificación de los Estatutos de la asociación en los que se incorporó el trabajar el Área de la Mujer y el de la Infancia, DIFAC dedicó este día a la Infancia. En un futuro los niños y niñas que forman el alumnado de los centros escolares serán personas adultas y tendremos un papel activo en los comportamientos sociales de nuestra comarca. De ahí la importancia de poner en marcha actuaciones encaminadas a una formación en valores que nos sensibilice y haga visible la situación de las personas con diversidad funcional.

Dada la situación sanitaria que nos limitaba el aforo de los asistentes, no pudimos celebrarlo con nuestros socios, autoridades, asociaciones y colaboradores. Si lo hicimos con los niños premiados en nuestro concurso de fotografía y sus familias, así como una representación de autoridades y profesorado.

#### Actividades:

- Presentación institucional.
- Presentación del video elaborado por los cuatro grupos de participación infantiles y juveniles de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.
- Entrega de premios del 8º Concurso de Fotografía, “ENFOCA LA disCAPACIDAD”.

#### Presentación institucional:

Estuvo a cargo de D. José Luis Palacio, en representación de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar; Dña. Carmen Piedralba, concejala de Derechos y Servicios



Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón; y del presidente de DIFAC D. Manuel Cubero.



Contamos además con la presencia de D. Iván Fernández, alcalde del Ayuntamiento de Corvera de Asturias, D. Alberto Tirador, alcalde del Ayuntamiento de Illas; y Dña. Nuria Delmiro, concejala de Promoción Social del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.



**Presentación del Video elaborado por los cuatro grupos de participación infantiles y juveniles de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas:**

En él se mostró lo que piensa DIFAC de su trabajo con los jóvenes y lo que trabaja cada grupo infantil y juvenil.

<https://youtu.be/kn7eQJyHE6w>

**Entrega de premios del 8º concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD":**

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

La convocatoria se hizo para los 29 colegios de la Comarca, participaron un total de 93 escolares de 5º y 6º de primaria.

**Cada premio consta de:**

50 € en metálico donados por Asturiana de Zinc, material escolar y deportivo, donado por Fertiberia, Cuadernos Rubio, Jugettos, Joluvi y Caja Rural.

Queda pendiente la entrega de calendarios de mesa de DIFAC con las fotografías ganadoras más las seleccionadas por el jurado, que ha sido subvencionado por los ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

Con el título "Algún día saldrá el sol", de María Delgado Quintana (Curso 5º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: María

Lo entrega: D. Manuel Cubero, presidente de DIFAC



## Memoria de Actividades de DIFAC Año 2021

Con el título "Todas las hojas hacen otoño", de Diego Bueno García (Curso 5º, Marcelo Gago de Avilés).

Recoge el premio: Diego

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



Lo entrega: D. Iván Fernández, alcalde del Ayuntamiento de Corvera de Asturias



Con el título "Naturaleza para todos", de Marcos Vázquez Díaz (Curso 5º, CRA Castrillón – Illas Escuela de Caizuela).

Recoge el premio: Marcos

Lo entrega: D. Alberto Martínez, alcalde del Ayuntamiento de Illas.

Con el título "Cabemos tod@s", de Sara Aurrekoetxea Rodríguez (Curso 5º CP La Toba de Avilés).

Recoge el premio: Sara

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



Con el título "Tendamos puentes a la discapacidad infantil", de Adrián Castro Mejías (Curso 5º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: Adrián

Lo entrega: D. José Luis Palacio, en representación de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar.

Con el título "El amor no tiene discapacidad", de Geraldine Zamora Alvarado (Curso 5º, colegio San Nicolás de Bari).

Recoge el premio: Geraldine



Con el título “Cada uno va a su manera y a su ritmo”, de Lucas Rodríguez Prieto (Curso 6º, colegio salesiano Santo Ángel de Avilés).

Recoge el premio: Lucas

Lo entrega: Dña. Carmen Piedralba, concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón.



### Clausura:

Para finalizar el presidente de DIFAC, la concejala de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Castrillón y el representante de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, dedicaron unas palabras a los asistentes con el común deseo de que mejorase la situación sanitaria y vernos el próximo año.



### MEDIOS DE COMUNICACIÓN

DIFAC agradece el apoyo de los medios de comunicación que puntualmente cubren sus actividades. He aquí una muestra de algunas de las reseñas de este año:

#### **“Difac celebra su taller de ayuda psicológica en formato online”**

**“Nueva España, 26/01/2021”**

“Siguiendo las recomendaciones sanitarias, la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac) inicia hoy, martes, su primer taller de apoyo psicológico online, impartido por la psicóloga Laura Feito. Las primeras sesiones se dedicarán a exteriorizar, compartir e intercambiar con los participantes cómo se han sentido durante estos meses de pandemia. El objetivo es orientar esos sentimientos para vivir esta nueva realidad de una manera más adaptativa. La adaptación al cambio será el tema central del taller, enfocado tanto desde la perspectiva actual del covid como desde el punto de vista personal”.

<https://www.lne.es/.../difac-celebra-taller-ayuda...>

#### **“Una docena de socios de Difac recibe nociones básicas sobre primeros auxilios”**

**“Nueva España, 27/04/2021”**



Asistentes al curso, ayer, en el centro de asociaciones de La Magdalena. Mara Villamuza

“Los socios de la asociación de Discapacitados físicos de Avilés y comarca (Difac) participaron ayer en taller sobre primeros auxilios en el hogar. La jornada desarrollada en el local de la entidad, en La Magdalena, aportó nociones básicas a los asistentes para abordar varios tipos de emergencias y su capacidad para salvar vidas. La actividad fue presencial y los miembros del colectivo organizador manifestaron su entusiasmo con el desarrollo del taller por dos motivos principales: formarse y generar espacios de socialización “tan necesarios en estos momentos”. Las restricciones derivadas del covid solo permitieron la participación de doce personas...”

<https://www.lne.es/aviles/2021/04/27/docena-socios-difac-recibe-nociones-49779161.html>

“Nueva España 07/05/2021”



Mercedes Velasco y María Martínez, de izquierda, ayer, durante la lectura de cuentos ante el alumnado del centro.

**Lecturas frente a la discapacidad en el patio del Marcelo Gago**

Difac se unió ayer al proyecto “Escuelas que crecen” que consiste en que las asociaciones de familias y las familias del centro colaboran con la lectura con el alumnado del colegio, en el patio y de acuerdo a las normas del protocolo sanitario. La actividad de hoy contó con las lectoras Mercedes Velasco y María Martínez, con los libros “El mundo de los animales” de María José y “El mundo de los animales” de María José y “El mundo de los animales” de María José.



**Corvera impulsa rutas adaptadas para personas con movilidad reducida**

El plan, desarrollado junto a Difac, incluye gimnasia al aire libre

Las Vegas, 1. M. El Ayuntamiento de Corvera, con la colaboración de la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac) pondrá en marcha el próximo día 12 la actividad “Caminando por Corvera” destinada a personas con discapacidad física o movilidad reducida. La actividad, guiada, orientada a personas guiadas por otros miembros del equipo, con sesiones de gimnasia adaptada al aire libre. La iniciativa se desarrollará todos los miércoles con salida del parque municipal (plaza Corvera) a las diez de la mañana para realizar un recorrido por la zona libre de

Para la iniciativa, el alcalde, José Fernández, lo acompañó el secretario y el vicepresidente de Difac, Julián Valdavida y Manuel Cubero.

“Voz de Avilés-El Comercio 12/06/2021”

<https://www.elcomercio.es/.../manuel-cubero-elegido...>



**Manuel Cubero elegido por unanimidad nuevo presidente de Difac**

Sustituye a Julián Valdavida en el cargo y renueva la dirección de la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca

A. L. JAMBINA

Avilés. Manuel Cubero es el nuevo presidente de la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (Difac). Así lo decidieron ayer los socios de la entidad por unanimidad en una asamblea celebrada en la iglesia del parque del polígono de La Magdalena. El que hasta ahora ocupaba el cargo de vicepresidente de la asociación da un paso adelante y sustituye en el cargo a Julián Valdavida, que tuvo la decisión de no continuar siendo presidente, pese a que seguirá ligado a Difac como vocal.

Manuel Cubero pertenece a la asociación desde su fundación hace veinticinco años y reconoce que toma las riendas del proyecto con algo de nervios, pero mucha ilusión. «Creo que Difac es una de las asociaciones de Avilés que más trabaja y eso nos ha permitido conseguir muchas cosas en estos años. Dar este paso es importante, pero sabía que si no saltaba a la piscina ahora se nos hundía la piragua», confesaba ayer Cubero tras la asamblea.

La suya es la única candidatura que se presentó como alternativa, y con el cambio de presidente también se renueva la junta directiva, en la que hay caras nuevas y gente joven con ganas de aportar ideas. Mercedes Vieites será la única que



Manuel Cubero presidente Difac.

«El reto para los próximos años es reducir barreras arquitectónicas en el centro de Avilés»

conservar su cargo como tesorero. La vicepresidencia la asume Ángeles González, Miriam Bruvo será la secretaria y seis vocales completan el equipo de trabajo que desde hoy se pone a disposición de los 450 socios de la asociación.

Entre los retos que el nuevo equipo directivo se marca para los próximos años hay uno que destaca por encima de todos. «El centro de Avilés todavía presenta muchas barreras arquitectónicas, para las sillas de ruedas es una tortura y tenemos que trabajar en la línea de solucionarlas», anusa el nuevo presidente, que por otra parte celebra la implantación de un ascensor en el ayuntamiento.

“Voz de Avilés-El Comercio / Nueva España 19/06/2021”

EN BREVE

PIEDRAS BLANCAS

### Difac celebra el 13º Día de la Accesibilidad

**B. P.** La asociación Discapacitados Fisicos de Avilés y Comarca (Difac) celebró ayer el 13º Día de la Accesibilidad en el polideportivo de Piedras Blancas. El acto estuvo presidido por la alcaldesa, Yasmína Triguero.



Varios jóvenes del concejo se tomaron a la actividad ayer. **HABIBITA**



A la izquierda, la grúa donada por Azsa para la silla anfibia. | **MARA VILAMAZA**

## Asturiana de Zinc dona una grúa para los baños de mar de discapacitados

El concejo celebró el Día de la Accesibilidad con un taller de primeros auxilios y juegos inclusivos en silla de ruedas

**Piedras Blancas,**  
**L. MONTES**

El polideportivo de Piedras Blancas acogió ayer el 13.º Día de la Accesibilidad, una iniciativa en la que la Asociación de discapacitados físicos de Avilés y comarca (Difac), con la colaboración del Ayuntamiento de Castrillón intenta hacer visibles las dificultades que encuentran en su vida diaria las personas con discapacidad o

los usuarios de sillas de ruedas o bairones.

El acto de ayer se aprovechó para presentar una grúa donada por Asturiana de Zinc (Azsa) que sirve para facilitar el trasejo de las sillas anfibia que tienen los socorristas en la playa de Salinas que ayudan a los discapacitados en sus baños en el mar. Asimismo, también se desarrolló un taller de primeros auxilios impartido por miembros de

Cruz Roja y juegos inclusivos en sillas de ruedas.

Las medidas anticovid obligaron a organizar un sencillo acto en el que participaron miembros de la asociación local de niños y adolescentes L@s Cotocot@s. Asimismo, contó con la presencia de la alcaldesa de Castrillón, Yasmína Triguero y concejales de la Corporación, así como el presidente de Difac, Manuel de la Cruz Cubero.



“Nueva España 15/07/2021”



“Nueva España, 30/07/2021”





**“Voz de Avilés-El Comercio, 30/07/2021”**



**“Voz de Avilés-El Comercio, 01/08/2021”**

**Corvera invierte otros 25.000 euros en eliminar barreras arquitectónicas**



El nuevo lote de obras adjudicadas incluye actuaciones en al menos seis localizaciones de Trasona, Las Vegas y Los Campos

El Ayuntamiento de Corvera acaba de adjudicar en 25.000 euros un nuevo lote de obras, previstas dentro del Plan de Eliminación de Barreras acordado en colaboración con la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca, DIFAC. Las actuaciones supondrán la mejora de la accesibilidad en al menos seis localizaciones de Las Vegas, Trasona y Los Campos y comenzarán este mismo mes de agosto...

<https://www.elcomercio.es/asturias/mas-concejos/corvera-invierte-25000-20190811012258-ntvo.html>

“Voz de Avilés-El Comercio, 07/08/2021”

### DIFAC y los vecinos de Versailles dan su visto bueno a las rampas de Los Canapés

A falta de los remates, han concluido las obras de mejora de la accesibilidad que salvan el desnivel con Gutiérrez Herrerro

Durante la visita también se acompañó el resultado de los trabajos de renovación de fachadas y cubierta del Centro Sociocultural de Los Canapés, así como de diversas actuaciones ejecutadas en el Complejo Deportivo de Los Canapés. Se ha impermeabilizado todo el edificio, reparado todas las patologías y pintado las fachadas. En la revisión de los tejados, se repararon los remates de cubierta, se sellaron las uniones de placas y, entre otras actuaciones, se rebajó la altura de los rebosaderos para evitar la entrada del agua al interior del edificio.

Los trabajos, adjudicados a la empresa Mewala Proyectos y Construcciones S.L. por un importe de 23.534,50 euros, habían comenzado a mediados de julio y ya han concluido. Chocamente falta la colocación de las barandillas, que serán suministradas la próxima semana.

El presidente de DIFAC, con la alcaldesa y el concejal, la semana



El presidente de DIFAC, con la alcaldesa y el concejal, la semana

“Nueva España, 07/08/2021”

### Transportes revisará la accesibilidad de los autobuses urbanos

El Principado solicita un listado de las paradas sin adaptar para personas con movilidad reducida

Avilés avanza en las acciones por la accesibilidad en Versailles

El Ayuntamiento continúa con las acciones para hacer de Avilés una ciudad más accesible. La alcaldesa, María Montero, María Valada y Manuel Cobres, concejales y presidente de DIFAC, respectivamente, y Antonio Cid, presidente de la Asociación de Vecinos "Barrios del Tránsito", estuvieron ayer los dos días de la semana en la visita, que se ha instalado en el apartamento de Los Canapés para mejorar su comunicación con la calle Gutiérrez Herrerro. La inversión, de 23.534,50 euros, ha sido el primer paso de las actuaciones que llevará a cabo la próxima semana. Además, se han realizado actuaciones en las zonas de juego del polideportivo, cubriendo algunas de ellas, y se han reparado los techos de la instalación deportiva, para hacerlos más accesibles y también los trabajos forestales.

Cocinas TRESSAN  
COCINA  
DIFAC

“Voz de Avilés-El Comercio 11/08/2021”

### El concejo invierte 210.000 euros en suprimir barreras arquitectónicas

El plan del próximo año incidirá en el rebaje de aceras y en la mejora de los pasos de peatones en Trasona y Cancienes

M. FERNÁNDEZ  
Nublado

El Ayuntamiento de Corvera y la asociación DIFAC dieron ayer su primer paso en la derribo de las barreras arquitectónicas de la ciudad de Avilés. El presidente de la asociación, Manuel Cobres, se presentó al alcalde, José María Montero, y al concejal de Participación Ciudadana, Antonio Cid. El concejal de Participación Ciudadana, Antonio Cid, dijo que el Ayuntamiento de Corvera va a invertir 210.000 euros en la eliminación de barreras arquitectónicas en la ciudad de Avilés. El plan del próximo año incidirá en el rebaje de aceras y en la mejora de los pasos de peatones en Trasona y Cancienes.



La reunión de ayer con representantes de DIFAC

**15 de julio:** <https://www.elcomercio.es/.../difac-estrena-salinas...>  
<https://www.lne.es/.../2021/07/15/salinas-bano-55067179.html>

**29 de julio:** Reportaje de la TPA de la actividad deportiva que hizo Difac en Avilés.

<https://www.facebook.com/watch/?v=353849656334307>

**30 de julio:** Handbike en La Magdalena

<https://www.elcomercio.es/.../rompiendo-barreras-sobre...>

<https://www.lne.es/.../30/arte-pedalear-manos-55656226.html>

**11 de septiembre:** Reseña del consejo de barreras de Castrillón.

<https://www.elcomercio.es/.../difac-solicita-ayuntamiento...>

## “Voz de Avilés-El Comercio, 13/09/2021”



## “Voz de Avilés-El Comercio, 18 y 20/09/2021”



## “Nueva España, 24/09/2021”



## “Voz de Avilés-El Comercio, 3 de octubre de 2021”

"Risoterapia de Abierto Asturias con DIFAC | El Comercio"  
<https://www.elcomercio.es/.../risoterapia-abierto...>

## 6 de octubre TPA

[https://www.rtpa.es/noticias-asturias:Difac-nacio-en-Aviles-para-ayudar-a-personas-con-discapacidad-fisica-\\_111633503619.html](https://www.rtpa.es/noticias-asturias:Difac-nacio-en-Aviles-para-ayudar-a-personas-con-discapacidad-fisica-_111633503619.html)

## “Voz de Avilés-El Comercio, 20/10/2021



El consejo de participación prioriza la mejora del parque de La Magdalena

“Los vecinos de La Carriona, La Magdalena, Miranda y El Carbayedo optan también por adaptar los semáforos a discapacitados visuales”

“Los vecinos de La Magdalena, La Carriona, Miranda y El Carbayedo subrayaron ayer la necesidad de impulsar los proyectos de carácter integrador en la reunión del consejo de zona para elaborar los presupuestos participativos. El encuentro fue presidido por el concejal de Participación Ciudadana, Jorge Luis Suárez Alonso, asistiendo representantes del tejido social de ese ámbito territorial. En esos encuentros se debaten diferentes propuestas para su inclusión en los presupuestos municipales del próximo año.

La reflexión se realiza en un doble ámbito. Por una parte, el propio espacio territorial de los asistentes y, por otra, el conjunto del municipio. En total, se deben escoger dos propuestas para cada ámbito para su análisis de viabilidad por los técnicos.

### PUBLICIDAD

De esta manera, el debate final concluyó con un predominio de propuestas encaminadas a la integración social y favorecer la accesibilidad de las personas con discapacidad...

<https://www.elcomercio.es/aviles/consejo-participacion-prioriza-20211020000656-ntvo.html>

### “Voz de Avilés-El Comercio, 24/10/2021

<https://www.elcomercio.es/.../mascaras-verduras-romper...>

### “Voz de Avilés-El Comercio, 27/10/2021



### 11/11/2021

Reseña en los medios del fallo del jurado del 8º concurso de fotografía de DIFAC ENFOCA LA disCAPACIDAD.

[/www.elcomercio.es/aviles/siete-seleccionados-concurso-20211111000609-ntvo.html#](http://www.elcomercio.es/aviles/siete-seleccionados-concurso-20211111000609-ntvo.html#)

<https://www.elcomercio.es/.../siete-seleccionados...#>

<https://www.lne.es/.../jurado-profesional-elige-siete...>



“Nueva España, 04/12/2021”



**Ejemplo de superación artística y deportiva**

La comarca visitó la creación y la práctica deportiva desde un punto de vista inclusivo en el Día de la Discapacidad

El día de la discapacidad se celebró el pasado 3 de diciembre en el Complejo Deportivo de La Magdalena. En esta ocasión, se realizó una actividad que combinó la creación artística y la práctica deportiva desde un punto de vista inclusivo. La actividad estuvo organizada por la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC) y se celebró en el Complejo Deportivo de La Magdalena.

En primer lugar, se realizó una sesión de creación artística en la que los participantes, tanto con como sin discapacidad, realizaron dibujos y pinturas. Posteriormente, se realizó una sesión de práctica deportiva en la que se realizaron actividades físicas adaptadas a las capacidades de cada participante.

La actividad estuvo organizada por la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC) y se celebró en el Complejo Deportivo de La Magdalena. La actividad estuvo organizada por la Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC) y se celebró en el Complejo Deportivo de La Magdalena.

“Voz de Avilés-El Comercio, 04/12/2021”



Un momento del taller celebrado el viernes.

**LA MAGDALENA**  
**Risoterapia de Abierto Asturias con DIFAC**

La Magdalena. La actividad se desarrolla desde el proyecto de ocio inclusivo en el que se realizan actividades lúdicas e inclusivas abiertas a todas las personas que quieran participar previa inscripción. Las actividades se anuncian en el Instagram del proyecto (@ocio\_inclusivo\_aviles) y en el Facebook de la Asociación (Abierto Asturias).

La Asociación de Discapacitados Físicos de Avilés y Comarca (DIFAC) participó el viernes en un taller de risoterapia organizada por la entidad cultural Abierto Asturias y celebrado en el Complejo Deportivo de La Magdalena.

“Voz de Avilés-El Comercio, 28/12/2021”

**«La casa del pueblo por fin es accesible»**

Los representantes de Difaac, una asociación de personas con discapacidad, se reunieron con el alcalde de Avilés, Manuel Monteserín, para celebrar la inauguración del ascensor en la Casa del Pueblo. El alcalde destacó el compromiso del Ayuntamiento con la accesibilidad y la inclusión social.

**«Compromiso cumplido», señaló la Alcaldesa ante los miembros de la asociación Difaac**

El alcalde de Avilés, Manuel Monteserín, acompañó a los miembros de Difaac en el nuevo ascensor del Ayuntamiento de Avilés. El ascensor, que costó 111.406 euros, permitirá a las personas con discapacidad acceder a los servicios municipales.

“Nueva España, 28/12/2021”

**Avilés salda su deuda con la discapacidad: el Ayuntamiento estrena nuevo ascensor**

“Compromiso cumplido”, señaló la Alcaldesa ante los miembros de la asociación Difaac

El alcalde de Avilés, Manuel Monteserín, acompañó a los miembros de Difaac en el nuevo ascensor del Ayuntamiento de Avilés. El ascensor, que costó 111.406 euros, permitirá a las personas con discapacidad acceder a los servicios municipales.

Los integrantes de la delegación de Difaac, encabezados por el presidente, Domingo Martínez, se reunieron con el alcalde de Avilés, Manuel Monteserín, para celebrar la inauguración del ascensor en la Casa del Pueblo. El alcalde destacó el compromiso del Ayuntamiento con la accesibilidad y la inclusión social.





DISCAPACITADOS FÍSICOS DE AVILÉS Y COMARCA

AVILÉS, CASTRILLÓN, CORVERA DE ASTURIAS E ILLAS

C/Sabino Álvarez Gendín, nº 26 - bajo

33402 - Avilés (Asturias)

Tfnos.: 985.551.501/984.065.264/ 695.572.822

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

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

Redes sociales:

