

# MEMORIA DE ACTIVIDADES 2023





## **PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA, PSÍQUICA Y SENSORIAL**

Las diferentes consecuencias que acarrea la discapacidad física, psíquica y sensorial tanto a nivel personal como social, hace necesaria la existencia de un tejido asociativo que responda a las necesidades derivadas de estas consecuencias. DIFAC, con la realización de sus programas, talleres y actividades busca favorecer la autonomía personal de las personas con diversidad funcional 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 diversidad funcional. De ahí el amplio abanico de programas, talleres y actividades donde nuestros socios/as puedan trabajar sus capacidades a la par que utilizar los recursos que se les ofrecen para lograr así un mayor grado de independencia y autonomía.

Nuestra sede social ubicada en la C/ Sabino Álvarez Gendín nº 26

bajo, cedida en uso por el Excmo. Ayuntamiento de Avilés, posee unas instalaciones accesibles y adaptadas, que no solo sirve a nuestros socios sino también a aquella persona o Entidad que acuda a ella buscando información y orientación.

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

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

### **Objetivos:**

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

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

3.- Promover y alentar la participación y, en su caso, integración, de la Asociación en todos aquellos Organismos públicos o privados de ámbito provincial, autonómico, estatal o internacional ya existentes o de nueva creación,

que, de modo directo o indirecto, puedan contribuir a la realización de los fines de la Asociación o beneficiar a las personas con discapacidad física, así como a su promoción integral y plena inclusión social, con especial atención a la mujer incluyendo a la que desempeña la función de cuidadora de personas con discapacidad y a los menores de edad.

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

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

**Horario de atención al público:** La atención se desarrolló de lunes a viernes, en horario de mañanas; y martes, jueves y viernes también de tardes.

En caso de necesitarse atención presencial siempre con cita previa y siguiendo las indicaciones sanitarias.

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

**Correo electrónico:** [difac95@yahoo.es](mailto: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, técnico informático, monitora de ocio y tiempo libre, que se dedican a la prestación de servicios.

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

**Recursos materiales:**

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

## **Recursos financieros:**

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

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

**Taller Mejora de la calidad de vida de la mujer con discapacidad (salud física y psicológica):** Ayuntamiento de Avilés Consejería de Salud y Caixabank.

**Taller de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física:** Consejería de Salud 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:**

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

## **Personal beneficiario:**

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

**Alcance temporal:** Los programas, talleres y actividades, se basan en actuaciones y presupuestos encuadrados dentro

de un año natural. Su continuidad es de vital importancia para el colectivo que representamos, y está sujeta a los recursos económicos que se obtengan para tal fin.

## **Valoración:**

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

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

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

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

**INDICE**

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

Taller de Accesibilidad Intergeneracional Educando y sensibilizando en valores ----- 28

- Charlas – coloquio
- Concurso de Fotografía “ENFOCA LA disCAPACIDAD”

- Concurso de carteles conmemorativo del “DIA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON disCAPACIDAD”

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

Taller de Salud y Rehabilitación Psicológica y Física ----- 57

- Atención psicológica
- Rehabilitación psicológica individual

- Tutoría individualizada para personas con diversidad funcional

- Rehabilitación física en enfermos crónicos

- Alimentación y hábitos saludables

- Actuaciones varias

Taller Mejora de la calidad de vida de la mujer con discapacidad --- 83

Área de Accesibilidad Universal 101

Actividades Culturales ----- 107

- Taller de Habilidades Artísticas
- Campus artístico

“Descubriendo el arte”

- Actividades medioambientales
- “Compartiendo lecturas”

- “Coro de DIFAC”

- Actividades culturales varias



**TALLER DE INCLUSIÓN Y AUTONOMÍA PERSONAL**

**Descripción:**

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

**Necesidades a cubrir:**

Se facilitó en la medida de nuestras posibilidades el desarrollo de un óptimo nivel de autonomía personal mediante un trabajo interdisciplinar en todas las áreas que afectan a la normalización de las condiciones de vida de las personas con diversidad funcional.

**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 formativas*: Las nuevas tecnologías son una prioridad en nuestro día a día y en nuestras actividades rutinarias. Actividades tan básicas como la educación y la relación con otras personas se han visto modificadas por estas tecnologías, haciendo que todo sea mucho más sencillo. Toda esta revolución tecnológica beneficia enormemente a nuestro colectivo ya que además de hacer más accesible la información y potenciar las capacidades de las personas, en el caso de personas con discapacidad, han ayudado a que sus dificultades se vieran superadas y se redujeran considerablemente sus limitaciones.

- *Actividades de sensibilización, rehabilitación, atención psicológica,*

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

- Celebración del *Día Internacional de las Personas con Discapacidad*.

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. Este año se celebró en Illas.

### **Localización concreta:**

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

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

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

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

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

La celebración del *Día Internacional de las Personas con Discapacidad* fue en el Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Cayezuela).

### **Cronología:**

De enero a julio y de septiembre a diciembre.

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

### **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:** 13 de enero, 28 de febrero, 23 de marzo, 5 de mayo, 7 de junio, 28 de septiembre y 13 de diciembre, levantando actas de dichas reuniones.

**Asambleas General y Extraordinaria de socios:** 28 de abril.

*Reuniones para preparación*

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

*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.*

### **Beneficiarios:**

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

### **Evaluación:**

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

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

**Día 7 de febrero:** Se informa y da difusión de la publicación en el BOPA del Decreto 4/2023, de 27 de

enero, por el que se regula el procedimiento para el reconocimiento de la situación de dependencia y del derecho a las prestaciones del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

<https://sede.asturias.es/bopa/2023/02/07/2023-00779.pdf>

**Día 24 de febrero:** La asociación colaborará en la programación del "Festival Inclusivo por la Diversidad Asturias", que se celebrará en Avilés los días 2, 3 y 4 de marzo. Realizaremos un itinerario en silla de ruedas por el casco histórico de la ciudad, y los menores integrantes en el Consejo de Infancia y Adolescencia pintarán un grafiti que diseñaron los mismos niños fruto de su trabajo con la asociación.

<https://fidasturias.es/programacion>

**Día 27 de febrero:** Asistimos a la concentración silenciosa organizada en la plaza de España del Ayuntamiento de Avilés, con motivo del primer aniversario de la Guerra con Ucrania.



**Día 1 de marzo:** Asistimos a la Jornada sobre políticas sociales

organizada por la agrupación socialista avilesina, a través de su secretaria de políticas sociales y salud, en el Palacio de Valdecarzana.

Se habló sobre accesibilidad urbana, inclusión social, a través de Dña. Mariela Fernández-Bermejo, Arquitecta y Directora técnica de "La ciudad accesible". Así mismo se contó con Dña. María Luísa Carcedo, Diputada del PSOE por Asturias, que nos habló de las políticas sociales. Cerró la Jornada, Dña. Melania Álvarez, Consejera de Derechos Sociales y Bienestar.

**Día 4 de marzo:** Participamos en el "Festival Inclusivo por la Diversidad de Avilés".

Por un lado acompañamos a los menores integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés, quienes pintaron un grafiti que simbolizaba una ciudad inclusiva, en un muro cercano a la rotonda de Los Canapés. La idea surgió en 2019 en una de las ocasiones en las que trabajamos con los menores y les comentamos la idea de que plasmasen en un dibujo lo que para ellos sería una ciudad inclusiva. Este logo es fruto del trabajo realizado por la asociación en la concienciación a los menores en el conocimiento de la discapacidad.



Por otro lado, partiendo de la Casa de Cultura de Avilés, realizamos un recorrido en silla de ruedas por el casco histórico. Miembros de la junta directiva y socios colaboradores hicieron de guía a representantes institucionales del Ayuntamiento de Avilés y del Principado, consiguiendo así que por unos instantes se pusieran en nuestra piel y que comprobasen las dificultades a las que nos enfrentamos cada día.



<https://www.rtpa.es/noticias-sociedad:Clausura-del...>

<https://www.lne.es/.../rato-ciego-periodista-nueva-espana...>

**Día 5 de marzo:** Asistimos a la convocatoria de la *Mesa Local del Voluntariado*, en el salón de actos del Centro de Estudios Universitarios (Avilés), con el siguiente orden del día:

1. Acciones formativas del Plan Estratégico de Voluntariado de Avilés: Año 2022: Resumen de acciones ejecutadas; datos de participación y evaluación de los participantes. Año 2023: Análisis de necesidades y debate sobre nuevas propuestas a implementar.

2. Acciones de sensibilización y difusión del voluntariado enmarcadas en el Plan estratégico: Acciones desarrolladas hasta el momento y análisis de nuevas actuaciones a realizar en 2023.

3. Presentación de nueva propuesta de actuación que podría desarrollarse durante el verano de 2023 (mes de julio) en coordinación con el Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Avilés. El proyecto estaría dirigido a sensibilizar en valores de solidaridad y voluntariado a jóvenes de entre 16 y 18

años propiciando el acercamiento y toma de contacto con proyectos reales de voluntariado. Esta actuación estaría enmarcada en el ámbito de "Sensibilización social y promoción del voluntariado" del Plan estratégico del Voluntariado de Avilés.

4. Información sobre la inminente puesta en marcha de la "Escuela de Ciudadanía" de Avilés.

5. Celebración de la FAVA 2023 (Feria Avilesina de Asociaciones). Invitación a la participación. Propuestas y debate.

6. Otras cuestiones de interés que, desde las entidades, consideréis oportuno trasladar a la Mesa.

**Día 17 de marzo:** Asistimos a una reunión en las Escuelas Dorado de Sama para tratar el funcionamiento del Centro de Referencia Estatal para Personas con Discapacidades Neurológicas, en Langreo (CREDINE). El principal problema es que no hay transporte adaptado para que los usuarios accedan al centro, vital para las personas que quisieran acudir desde Avilés.

**Día 20 de marzo:** Como miembros del *Grupo de trabajo de presupuestos participativos* de Avilés, asistimos a la reunión, en el Centro Municipal de Asociaciones del Arbolón. Esta reunión se hizo para continuar con el trabajo realizado en 2022 sobre una forma más adecuada para conocer las diferentes realidades de los barrios de Avilés a la hora de determinar las prioridades que se proponen incorporar en los presupuestos municipales.

**Día 24 de marzo:** Asistimos a la proyección de la película "Profesor Lahzar", en el Centro de Servicios Universitarios de Avilés.

Esta actividad fue organizada por CEAS Área3, dentro de las Jornadas de cine y bioética. Tras finalizar la misma se abrió un debate posterior "*La educación sobre la muerte en la infancia. El sentido del sufrimiento*", el cual contó con profesionales expertos en el tema.

**Día 29 de marzo:** Invitados por la presidenta de la Mancomunidad Comarca Avilés (Dña. Raquel Ruiz), asistimos a la presentación del "*Plan de sostenibilidad Turística*", en el Palacio de Valdecarzana (Avilés).

**Día 10 de abril:** Asistimos a la comida en la calle el "*Lunes de Pascua*", en la plaza Hermanos Orbón (Avilés).



**Día 10 de abril:** Tras la última reunión en la que se presentó la posibilidad de hacer alguna propuesta de movilización o sensibilización, para pedir el desarrollo completo del CREDINE, nos informan que el 17 de abril

está convocada una reunión on line entre los tres agentes principales en la toma de decisiones: IMSERSO, Consejería y Ayto de Langreo, estando invitados también los sindicatos mayoritarios y el CERMI.

Tras la cual, IU Langreo nos convoca a una reunión el miércoles 19 de abril, en la casa de la cultura de Sama como acuerdo surgido de la anterior reunión con las propias asociaciones.

**Día 15 de abril:** Participamos en la Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA), en la plaza Hermanos Orbón.

La asociación dispuso de un stand en el que había variada información sobre los servicios que esta ofrece. Los socios integrantes del grupo de Habilidades Artísticas hicieron un photocall con la imagen de símbolo de la misma.



**Día 17 de abril:** Nos reunimos en nuestra sede social con representantes de CAMBIA AVILÉS, al objeto de recoger propuestas e intercambiar puntos de vista para la elaboración del programa electoral con el que nos presentaremos a las próximas elecciones municipales que se celebrarán el 28 de mayo. Entre las presentadas por DIFAC destacan las relativas a la mejora de la movilidad en la ciudad y al transporte urbano.

**Día 18 de abril:** Nos reunimos en nuestra sede social con el representantes de UNIDAS PODEMOS, al objeto de recoger propuestas e intercambiar puntos de vista para la elaboración del programa electoral con el que nos presentaremos a las próximas

elecciones municipales que se celebrarán el 28 de mayo. Entre las presentadas por DIFAC destacan las relativas a la mejora de la movilidad en la ciudad y al transporte urbano.

**Día 20 de abril:** La responsable de la Oficina Municipal del Voluntariado (Dña. Fuencisla Rubio) nos informa de que tal y como se acordó en la reunión de la Mesa Local del Voluntariado del pasado mes de marzo, se ponía en contacto con el fin de ir avanzando en el proyecto "*Aprendiendo en voluntariado.*" Se trata de una iniciativa a desarrollar durante la primera quincena del mes de julio, a modo de proyecto-piloto, dirigida a despertar el interés por el voluntariado entre la población joven (en concreto, un grupo reducido de chicos y chicas de entre 16 y 18 años de edad) proporcionándoles la oportunidad de conocer la importante labor que desarrolláis desde las entidades y el papel que el voluntariado puede llevar a cabo en las mismas.

**Día 22 de abril:** Asistimos a la entrega del "10º *Galardón Emeterio García*", en los salones de La Serrana (Avilés).

**Día 24 de abril:** Asistimos a la reunión, en el centro de asociaciones del Arbolón, con la presentadora - guionista de unos vídeos que se harán para un espacio dentro de la web del Servicio de Participación Ciudadana que se denominará "*Escuela de Ciudadanía*" y contendrá información sobre derechos

ciudadanos, la participación, el tejido asociativo y el voluntariado.

**Día 27 de abril:** Asistimos a la reunión en la casa de la cultura de Sama para tratar el tema del CREDINE, con el siguiente orden del día:

1. Propuesta a trabajar: Convocatoria frente a las instalaciones del CREDINE de los y las representantes de las entidades y asociaciones directamente afectadas por el incompleto desarrollo del CREDINE, con llamamiento a la prensa.

2. Otras propuestas que pudieran surgir de cara a visibilizar las necesidades de las personas y familias afectadas, se podrán plantear también en el grupo para avanzar en futuras actuaciones.

**Día 28 de abril:** En la sede social de DIFAC, se celebró **Asamblea General Ordinaria de socios**, en segunda convocatoria a las 17:30 horas, con el siguiente orden del día:

- 1.- Lectura y aprobación, si procede, del acta de la Asamblea General Ordinaria de fecha 17-06-2022.

- 2.- Actividades 2022 - 2023.

- 3.- Ejercicio económico 2022 y presupuesto estimado 2023.

- 4.- Ruegos y preguntas.

El presidente informa que esta es su última Asamblea ya que deja la Directiva por cuestiones de salud.



Se hace una breve reseña de los talleres y actividades realizados desde la última Asamblea: los talleres de *"Inclusión y autonomía personal"* y *"Salud y Rehabilitación Física y Psicológica"*, siendo estos dos proyectos que tratan de potenciar las capacidades y recursos existentes para el desarrollo integral de las personas con discapacidad, favoreciendo sus habilidades para diseñar un proyecto de vida propio.

Se destacó el trabajo de la *"Vocalía de la Mujer"* en los Consejos de los Ayuntamientos en los que forma parte y su implicación en las manifestaciones del 8M y 25 N, donde se habilitaron autobuses adaptados desde Avilés y Castrillón. Informa que en diciembre de 2022 se realizó la jornada *"MUJER Y disCAPACIDAD"*,

y, en 2023 la exposición fotográfica *"Eres la huella infinita de una vida empoderada"* donde han participado nuestras socias.

Se siguió trabajando con los menores en el taller *"Taller de Accesibilidad Intergeneracional, Sensibilizando y Educando en Valores"*. Se hizo a través de charlas, concurso de fotografía y jornadas de sensibilización con los grupos de Infancia y Adolescencia. Este año como novedad se hará un concurso de carteles conmemorativos dirigido a 1º y 3º de la ESO.

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

También se informa de las actividades culturales y de Ocio que se realizan, destacando actividades con la entidad juvenil Abierto Asturias, participación en los Carnavales. Nuestro Coro, compuesto por 22 socios y dirigido por el también socio David Peláez ha retomado sus ensayos y ya está actuando en centros de mayores.

Se comenta que este año la celebración del *"Día Internacional de las Personas con discapacidad"* se celebrará en el centro Rural de Apoyo Diurno de Illas.

-Tras finalizar la misma celebramos **Asamblea General Extraordinaria de Socios**, con el siguiente orden del día:

1. Elecciones a la presidencia.

2. Presentación de la nueva junta directiva y ratificación de ésta por la asamblea.

Al ser sólo una la candidatura presentada, la Sra. presidenta de la mesa proclama a Dña. Ma. Ángeles González Gómez. presidente de DIFAC por un mandato electoral de cuatro años. A continuación el Sr. presidente electo nombra a la nueva junta directiva, quedando constituida como sigue:

Presidente: Dña. Ma. Ángeles González Gómez.

Vicepresidente: D. Jesús Nicolás Martín Ibáñez

Tesorera: Dña. Mercedes Vieites García.

Secretaria: Dña. Miriam Bravo Berzosa.

Vocales:

D. Julián Valdavidia Antón

Dña. Sari Mediavilla García

Dña. Luisa García Rodríguez

Finalmente, la nueva junta es ratificada por la asamblea.



Para finalizar nuestro Coro cantó unas canciones.



**Día 9 de mayo:** Nos reunimos en nuestra sede social con el representantes de IZQUIERDA UNIDA DE CORVERA, al objeto de recoger propuestas e intercambiar puntos de vista para la elaboración del programa electoral con el que nos presentaremos a las próximas elecciones municipales que se celebrarán el 28 de mayo. Entre las presentadas por DIFAC destacan las relativas a la mejora de la movilidad en la ciudad y al transporte urbano.

**Día 10 de mayo:** Este es el enlace al video - resumen de "FIDAS Avilés 2023".  
[https://www.youtube.com/watch?v=I2k\\_GQCI6aY](https://www.youtube.com/watch?v=I2k_GQCI6aY)

**Día 16 de mayo:** Nos reunimos en nuestra sede social con el representantes de PP AVILÉS, al objeto de recoger propuestas e intercambiar puntos de vista para la elaboración del programa electoral con el que nos presentaremos a las próximas elecciones municipales que se celebrarán el 28 de mayo. Entre las presentadas por DIFAC destacan las relativas a la mejora de la movilidad en la ciudad y al transporte urbano.

**Día 19 de mayo:** Asistimos a la Jornada formativa monográfica de la "Ley 8/2021, de 2 de junio, por la que se reforma la legislación civil y procesal para el apoyo a las personas con discapacidad en el ejercicio de su capacidad jurídica", en el salón de actos del centro de servicios universitarios de Avilés.

Esta actividad, organizada por los Servicios Sociales Municipales, estuvo a cargo de M<sup>a</sup> Dolores Palacios González, Profesora Titular de Derecho civil en la Universidad de Oviedo. Se contó además con personal técnico de Servicios Sociales y profesionales de otros servicios municipales y autonómicos.



**Día 22 de mayo:** Dña. Marisol Álvarez García (responsable del Programa de Gestión, Administración y Calidad Servicios Sociales del Ayuntamiento de

Avilés) nos envía el resumen hecho desde el Centro de Valoración de Personas con Discapacidad de Avilés, referente a la Jornada del pasado viernes referente al "Real Decreto 888/2022 de 18 de octubre, por el que se establece el procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad".

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Documento%20charla%20SS%20y%20salud.pdf>

**Día 15 de junio:** Participamos en el "III Encuentro de Voluntariado de Avilés", organizado por el Ayuntamiento de Avilés y celebrado en el Palacio de Maqua. En la jornada de la tarde se hicieron talleres impartidos por AFESA.

La temática fue "Voluntariado y bienestar emocional". Para abordar este tema se contó con expertos en la materia como D. Fernando Chacón Fuertes, experto en Psicología Social y experiencia en gestión de entidades sin ánimo de lucro; así como con la participación de entidades de voluntariado con una amplia y reconocida experiencia en el ámbito del bienestar emocional y la promoción de la salud mental como: AFESA Asturias; Asociación Sumando para el fomento del buen trato a la infancia a través de proyectos de parentalidad positiva; Hierbabuena y Teléfono de la Esperanza Asturias.

El Encuentro estuvo destinado a personal técnico, personas voluntarias y en general, a cualquier persona que desde su esfera profesional o personal esté

interesada en el ámbito del voluntariado.



-Asistimos a la presentación de una furgoneta *mercedes eléctrica adaptada*, en el polígono de Pola de Siero.



**Día 16 de junio:** Pasamos una tarde de ocio con juegos tradicionales en la fiesta de la asociación de vecinos Polígono de la Magdalena Grandiella.



**Día 22 de junio:** Asistimos a la jornada "*Financiación de proyectos sociales a través de la filantropía y el micromecenazgo*", organizada por la Plataforma de Voluntariado de Asturias, en el Palacio de Valdecarzana (Avilés).

**Días 30 de junio, 4 y 5 de julio:** Tras las recientes elecciones municipales nos reunimos con los alcaldes de Castrillón y Corvera, y, la alcaldesa de avilés. Se trataron diferentes temas de interés asociativo. Entre otros se trató el funcionamiento de los consejos en los que participa DIFAC (Barreras, Infancia y Mujer, así como la mesa de la salud). La asociación seguirá trabajando como venía haciendo hasta ahora.

**Día 3 de julio:** Nos reunimos en nuestra sede social con el representante de PRODASVA, empresa que lleva la protección de datos de la asociación, para hacer la auditoría anual.

- La presidenta acudió a la Agencia Tributaria para hacer gestiones asociativas.

**Día 27 de julio:** Como miembro integrante de la Mesa del voluntariado de Avilés, asistimos al acto de recepción del certificado que acredita a la ciudad de Avilés como candidata oficial a la "Capital Europea del Voluntariado 2025", en el Salón de Recepciones de la Casa Consistorial.



**Día 30 de junio:** Estrenamos tríptico. En él podrás ver las actividades que realizamos y tienes la forma de contactar con nosotros. Esperamos que te guste.



<p><b>¿POR QUÉ NACE DIFAC?</b></p> <p>En el año 1995, un grupo de personas con discapacidad física, crearon una asociación de carácter comunitario, sin ánimo de lucro, con el propósito de trabajar activamente en los apartamientos, para fomentar la INCLUSIÓN en la sociedad.</p> <p>Nuestra asociación está integrada en COCEMIF-ASTURIAS (Comisión Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias)</p>	<p><b>SERVICIOS DE LOS QUE DISPONIMOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Información, orientación y asesoramiento</li> <li>Asesoramiento jurídico</li> <li>Asesoramiento arquitectónico y urbanístico</li> <li>Asesoramiento psicológico</li> <li>Asesoramiento fiscal</li> <li>Asesoramiento técnico: días de ruedas, copias anticorrosivas y stampa media a portatil</li> </ul>	<p><b>Área de Accesibilidad Universal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Participación activa en los Consejos de Barrios de Avilés, Castiellón y Carverana de Asturias.</li> <li>Seguimiento puntual de accesibilidad.</li> <li>Jornadas de sensibilización.</li> </ul> <p><b>Área de la Infancia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Taller de Accesibilidad Intergeneracional, sensibilización y educación en valores.</li> <li>Clases de idiomas</li> <li>Jornadas de sensibilización "Hacia la Inclusión", "Día de la Accesibilidad en Castiellón", "Día de la Accesibilidad en Carverana", "El Laboratorio".</li> <li>Concurso de fotografía ENFOCA LA DISCAPACIDAD</li> </ul> <p><b>Vocales de la Mujer:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programa de apoyo terapéutico a la mujer con discapacidad.</li> <li>Jornadas sobre mujer y discapacidad.</li> <li>Participación activa en los Consejos de la Mujer de Avilés, Castiellón y Carverana de Asturias.</li> </ul> <p><b>Biblioteca de Ocio y Tiempo Libre:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades Artísticas.</li> <li>Actividades culturales.</li> <li>Consejo DIFAC.</li> <li>Campañero de Biberón Chico en el día de la madre.</li> <li>Jornadas de conmemoria.</li> </ul>
<p><b>¿QUIÉNES PUEDEN PERTENECER A DIFAC?</b></p> <p>Cualquier persona con o sin discapacidad</p>	<p><b>ACTIVIDADES</b></p> <p><b>Taller de Inclusión y Autonomía Personal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atención directa y especializada.</li> <li>Actividades de sensibilización.</li> <li>Participación en actividades comunitarias.</li> <li>Proyectos de educación social.</li> <li>Día Internacional de las Personas con Discapacidad.</li> </ul> <p><b>Taller de Salud y Rehabilitación psicológica y física:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Atención psicológica.</li> <li>Rehabilitación psicológica individual.</li> <li>Rehabilitación física en entornos naturales.</li> <li>Tutorías individualizadas para personas con discapacidad.</li> <li>Alimentación y hábitos saludables.</li> <li>Mejorando salud a través del Deporte.</li> </ul>	<p><b>OBJETIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Defender nuestros derechos y defender nuestros derechos.</li> <li>Fomentar la igualdad entre las personas con discapacidad.</li> <li>Promover nuestra participación e INCLUSIÓN en la sociedad.</li> <li>Participar en la eliminación de barreras físicas y sociales e incidir en la modificación de las mismas.</li> <li>Desde la Vocales de la mujer fomentar la igualdad, sensibilizar a la población y a los niños en particular.</li> </ul>
<p><b>Mis barreras también son las tuyas</b></p> <p><b>DIFAC por la Inclusión</b></p>		

**Día 4 de agosto:** Se informa a los socios de la publicación en el BOE de la "Orden DSA/934/2023, de 19 de julio, por la que se modifican los baremos que figuran como Anexos I, II, III, IV, V y VI del Real Decreto 888/2022, de 18 de octubre, por el que se establece el procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad".

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-17875](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-17875)

**Día 7 de septiembre:** Como parte integrante de la mesa del voluntariado nos informaron de la candidatura de Avilés a Capital Europea del Voluntariado.

[https://www.instagram.com/reel/Cw5OPFuImqB/?utm\\_source=ig\\_web\\_copy\\_link&igshid=MzRIODBiNWF1ZA==](https://www.instagram.com/reel/Cw5OPFuImqB/?utm_source=ig_web_copy_link&igshid=MzRIODBiNWF1ZA==)

**Día 11 de septiembre:** Asistimos a la "Gala de reconocimiento a los Corveranos ejemplares", en el centro cultural La Lechera (Cancienes).



**Día 15 de septiembre:** El Servicio de Participación Ciudadana lanza nuevos canales digitales!  
<https://www.instagram.com/avilesparticipa/>  
<https://www.facebook.com/avilesparticipa>.

Se trata de una nueva vía, complementaria a las ya existentes, a través de la cual la ciudadanía puede colaborar y sentirse partícipe de la toma de decisiones. Engloba también al área de Voluntariado. Más información:

<https://cutt.ly/5wlhdbow>

**Día 20 de septiembre:** Con motivo de la exposición "Alfarería tradicional de España" (Alfarería para la miel y la cera) asistimos a la visita guiada, en el centro municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.



**Día 28 de septiembre:** Asistimos a la presentación del libro *"Franquismo de cartón piedra, arquitectura efímera y de propaganda en los primeros años de la dictadura" 1942-1948*. Actividad organizada por la asociación cultural La Serrana, en los salones del complejo hotelero La Serrana (Avilés).



**Día 3 de octubre:** Asistimos al acto oficial de apertura del curso 2023-2024 de la Escuela de Música de Corvera, en el salón de actos del Centro SocioCultural de Las Vegas. Al finalizar el acto hubo un pequeño concierto a cargo de profesores de la Escuela.

**Día 6 de octubre:** Asistimos al *"Taller de gestión de equipos de voluntariado"*, en el Palacio de

Valdecarzana (Avilés). La temática central fue la gestión y resolución de conflictos en el ámbito del voluntariado. El taller estaba dirigido a personal técnico, personas responsables y coordinadoras de voluntariado.

-Asistimos a los actos organizados por la Policía Nacional para celebrar la festividad de los Santos Ángeles Custodios, en la iglesia de San Nicolás y la Casa de Cultura (Avilés).



**Día 27 de octubre:** Asistimos a la reunión de *la Mesa Local del Voluntariado*, en el salón de actos del Centro de estudios universitarios, con un único punto del orden del día: Valoración de las candidaturas presentadas al "Reconocimiento municipal a la labor voluntaria" de 2023.

-Firmamos un convenio de colaboración con FUNDAVI SOLIDARIO, en Avilés.

**Días 6, 7 y 8 de noviembre:** Celebración del **XX Foro Solidario de Avilés**, en el que se trató el ODS 1 "Fin de la pobreza".

Participamos en algunas de las charlas celebradas, en la Casa Municipal de Cultura (Avilés) y visitamos las exposiciones La Casa de la Cultura (de la ONGD Infancia sin Fronteras) y el Centro de Mayores de las Meanas (de la ONGD Médicos del Mundo).

**Día 8 de noviembre:** Asistimos a la "XX Entrega de Premios de La Voz de Avilés", en la Casa Municipal de Cultura (Avilés).

**Día 29 de noviembre:** Asistimos al plenario de los consejos de zona, en Centro Municipal de Arte y Exposiciones, con el siguiente Orden del Día:

1. Constitución Consejos de Zona y Delegación de la Presidencia
2. Elección de representantes del Consejo de Participación a otros consejos y organismos
3. Formación de grupos de trabajo de los Consejos para el período 2023-2027
4. Información sobre aportaciones a Presupuestos
5. Escuela de Ciudadanía y redes de participación ciudadana.
6. Ruegos y Preguntas

**Día 30 de noviembre:** Asistimos al acto organizado por el Ayuntamiento de Avilés "Día de la Jornada Mundial contra la Pena de Muerte "Ciudades por la vida", en la Plaza de España. Un acto de Amnistía Internacional en

coordinación con el Ayuntamiento de Avilés y la Concejalía de Cooperación Internacional.

-Asistimos a la celebración de la "XX Gala del Voluntariado", en la Casa Municipal de Cultura (Avilés).

Los galardonados fueron:

- Modalidad Persona voluntaria: Dña. Montserrat Bermejo Menéndez.

- Modalidad Entidades o grupos de voluntariado: AFESA. Asociación de familiares y personas con enfermedad mental. Delegación de Avilés.

- Modalidad Proyectos de voluntariado: Proyecto "Espacio de sororidad, salud y autocuidado" de la Asociación de Mujeres Latrébede.

## **Día 13 de diciembre:**

Informamos de la publicación en la página de Social Asturias del "Anteproyecto de Ley de Servicios Sociales del Principado de Asturias".

<https://socialasturias.asturias.es/servicios-sociales>

## **Día 14 de diciembre:**

Asistimos a la inauguración de la exposición *ROTSPANIER "Trabajadores forzosos españoles, víctimas olvidadas del Nazismo"*, en el Palacio de Camposagrado de Avilés.

## **ACTIVIDADES FORMATIVAS ON LINE Y FÍSICAS**

Las nuevas tecnologías son vitales en nuestro día a día. Actividades tan básicas como la educación y la relación con otras personas se han visto modificadas por estas tecnologías, haciendo

que todo sea mucho más sencillo. Estos avances benefician a nuestro colectivo ya que además de hacer más accesible la información y potenciar las capacidades de las personas con diversidad funcional, hacen que sus limitaciones sean menores.

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.

Algunos socios acudieron a la sede social de DIFAC para resolver dudas respecto al uso del correo electrónico, Word, manejo de programas como CANVA, Publisher.. La asociación dispone de una sala con ordenadores a disposición de sus socios.

## **AUNANDO ESFUERZOS**

Proyecto de cohesión social organizado por la Asociación de Vecinos La Magdalena-Polígono Grandiella, DIFAC, Rey Pelayo, centro de día Colores 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. Este año se sumó al equipo el AFA del CP Marcelo Gago.

## Objetivos:

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

- Eliminar estereotipos sociales.

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

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

## Beneficiarios:

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

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

## Localización territorial:

Municipio de Avilés: colegio público Marcelo Gago, Centro de Profesores y Recursos (CPR), el polideportivo del colegio público Enrique Alonso, sala polivalente del Centro Municipal de Asociaciones Álvarez Gendín, salones de la parroquia, AVV, y espacios naturales en el parque de la Magdalena.

## Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

**Día 16 de marzo:** Reunión con las entidades del proyecto, en la sede social de DIFAC, para tratar la programación de las actividades a realizar en 2023: Actividades sobre la salud mental; celebración del *Día de la Tolerancia*; y el *Festival de convivencia*.

**Día 31 de mayo:** Dentro de las actividades programadas del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS participamos en una actividad medioambiental. Bajo la completa explicación de Alejandro de MAVEA recorrimos parte del paseo de la ría de Avilés.





**Día 29 de junio:** Celebramos la "XII Jornada Deportiva por la Inclusión", en el parque de la Magdalena, organizada por los colectivos que integran el proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS.



Este año batimos récords con una participación de 158 personas, hecho que nos hace sentirnos orgullosos de este proyecto de

cohesión social. Participantes que compartieron una mañana de juegos inclusivos. La idea no era la competición, sino el poder realizar una actividad de forma conjunta. Los equipos o grupos se confeccionaron de forma aleatoria, en la que estuvieron presentes personas diversas, con discapacidad, personas de etnia y otras personas, algunas del barrio y otras de diferentes zonas de Avilés.



Contamos con la presencia del concejal delegado de Movilidad Urbana y Participación Ciudadana del Excmo. Ayto. De Avilés (D. Pelayo Grúa).



Hubo juegos de todo tipo: carrera de cucharas con pelotas, en silla de ruedas, tiro a la diana con pelotas de velcro, encestar bolas

en una garrafa con agua, globos irrompibles y pesca de tapones entre otros.



Al finalizar los juegos los participantes pudieron disfrutar de una comida de convivencia amenizada con música y baile. Todo ello al aire libre en el parque de La Magdalena.

<https://www.elcomercio.es/aviles/quereamos-visibles-conocer-gente-romper-estereotipos-20230630010722-nt.html?fbclid=IwAR06jBzrKWDqpgXsEY4rsciugcmCnT11qXfw0m9LTTswG-gjvtS2XJjhm6Y>

### **Día 29 de septiembre:**

Siendo conscientes de la importancia de la salud mental en la infancia, se realizaron actividades de sensibilización con menores para inculcarles la importancia del tema. A través de vídeos y dinámicas los menores pudieron conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.



**Día 6 de octubre:** Siendo conscientes de la importancia de la salud mental en la juventud, se realizaron actividades de sensibilización con menores para inculcarles la importancia del tema. A través de vídeos y dinámicas los menores pudieron conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.

La asociación cultural La Serrana nos donó 17 ejemplares del libro "El hilo rojo de los estorninos" de L. J. Pruneda. Se entregó un ejemplar al IES Carreño Miranda y otro al IES de la Magdalena, ambos institutos de Avilés; siendo el resto de los libros repartidos entre los asistentes.

<https://www.lne.es/aviles/2023/10/07/acoso-escolar-secundaria-analisis-enrique-93043103.html?fbclid=IwAR1nOG0a0aZXICrDZixkq3ju38EGWIgaEIVRgtbqTRLUibgKeDnWKd6nJFM>



**Día 14 de noviembre:** Como cada año nos sumamos a la celebración del *Día Internacional para la Tolerancia*.

Este año se trabajó desde cada entidad con los usuarios de la misma. Se les comentó en que consistía el respeto, la aceptación y el aprecio de la rica diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. La fomentaban el conocimiento, la actitud de apertura, la comunicación y la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión.

Se hicieron murales y se grabaron vídeos que fueron colgados y compartidos en redes sociales.

<https://fb.watch/ojx6vvMuNr/>

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

Un año más las entidades que forman parte del proyecto aunaron

esfuerzos para celebrar una fiesta en la que no faltó la música y el baile, y como no la tradicional coreografía de los representantes de las entidades. INCLUSIÓN EN ESTADO PURO.

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/690262246563706>

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/1034933831176922>



## COCEMFE – ASTURIAS

Estamos integrados en COCEMFE ASTURIAS (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias) conjuntamente con 28 asociaciones de discapacidad física y orgánica.

Asistimos a las reuniones del consejo social, asamblea, etc.

Hacemos nuestra aportación a la revista "serCapaz" escribiendo artículos en los que damos a conocer las actividades y talleres que realizamos. Este año nuestros artículos fueron: "*Día de Avilés hacia la Inclusión*" (referente a una

actividad que hicimos con los menores del Consejo de Infancia y Adolescencia de Avilés) [https://www.cocemfeasturias.es/archivos/806\\_sercapez-78-2023.pdf](https://www.cocemfeasturias.es/archivos/806_sercapez-78-2023.pdf); "Concurso de recetas saludables" (referente al primer concurso de recetas saludables dentro de nuestro taller de Nutrición); "Peregrinando al CREDINE" (referente al artículo escrito por nuestro vicepresidente) <https://www.cocemfeasturias.es/informate/publicaciones/sercapez/sercapez-79-2023.html?pag=1>; y "Accesibilidad 2023" (referente a la celebración de este día en Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas) <https://www.cocemfeasturias.es/informate/publicaciones/sercapez/sercapez-80-2023.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.

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

**Día 24 de febrero:** A través del CERMI nos remiten petición de colaboración para mejorar, modernizar o actualizar un *Festival*

*Inclusivo* que el Ayuntamiento de Avilés y el Principado tienen previsto celebrar en Avilés. Aportamos unas ideas de mejora, ofreciéndonos a colaborar en el mismo.

**Día 14 de abril:** COCEMFE nos informa de la presentación de las Guías para la defensa de derechos de las personas con discapacidad: '*Defensa de derechos de las personas con discapacidad. Guía para la acción*' y '*Derechos de las personas con discapacidad. Guía para la accesibilidad universal*'.

**Día 10 de mayo:** Asistimos a la reunión del Consejo Social, en Gijón.

**Día 18 de mayo:** El vicepresidente contactó con el presidente del Consejo de Barreras de Avilés (D. Pelayo García) para plantearle la necesidad de un local accesible y adaptado para el programa MEJORA de COCEMFE – ASTURIAS.

**Día 21 de junio:** Asistimos a la Asamblea General Ordinaria, en Gijón.

**Día 17 de julio:** COCEMFE – ASTURIAS nos informa de la publicación de la Guía sobre Turismo Accesible en Asturias que han elaborado y en la que participamos. <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Turismo-Accesible.pdf>

**Día 27 de julio:** COCEMFE nos informa de la inauguración de un nuevo espacio de participación y

conocimiento mutuo entre el Movimiento Asociativo de COCEMFE y las organizaciones que forman parte de La Red Iberoamericana de entidades de personas con discapacidad física. Se trata de una iniciativa que responde a la necesidad de tender puentes entre España y América Latina y el Caribe para conocernos mejor y tejer una red de aprendizaje y defensa de derechos a ambos lados del Atlántico.

## **Día 4 de septiembre:**

COCEMFE – ASTURIAS nos informa de la puesta en marcha de su primera oficina de vida autónoma y participativa (OVAP), con el fin de difundir e informar en materia de AUTONOMIA PERSONAL, haciendo llegar a las personas con discapacidad la figura del asistente personal, la accesibilidad universal y los productos de apoyo.

## **Día 10 de noviembre:**

COCEMFE – ASTURIAS nos informa de la publicación en el BOPA la Sentencia Firme del Tribunal Superior de Justicia en la que se declara *"la nulidad de la Ordenanza de Movilidad Sostenible del Ayuntamiento de Gijón por la que las personas con discapacidad y movilidad reducida"* vuelven a disfrutar de la exención del Pago de la ORA en el municipio de Gijón.

## **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 Rural de Apoyo Diurno de Illas (Callezuela).



### **Actividades:**

- Presentación institucional.
- Presentación del video "Descubriendo Illas."

- Actuación del Coro de DIFAC.
- Actuación de Manolo El Maestro.
- Actuación de la asociación cultural Xaréu D´Ochobre.

## Presentación institucional:

La presentación institucional a cargo del presidente de Difac, la directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria de Asturias y el alcalde del Ayuntamiento de Illas.



## Vídeo "Descubriendo Illas"

Mediante este video queremos que se conozca un municipio pionero en la eliminación de barreras en su Casa Consistorial, un municipio empático con las personas con diversidad funcional que año tras año han ido trabajando con nosotros poniéndose en nuestro lugar, un municipio con un gran tejido

asociativo, con productos de calidad y con unos niños que pisan fuerte y forman parte de un futuro prometedor.

<https://www.youtube.com/watch?v=ktSmrpUM9hQ>

## Actuación del Coro de DIFAC

Nuestro cantó unas canciones populares y otra de autoría propia: "La colombiana, Pastor que tas en el monte, Viento del norte, Cuando fui a Covadonga, Mar del medio y nuestro Himno".



## Actuación de Manolo El Maestro

Manolo El Maestro hizo gala de su conocido humor con la representación de "El Rey".



## Actuación del Xaréu D´Ochobre

Bajo el lema "Danzar es avanzar en la vida, por lo tanto,

seguir danzando para seguir avanzando”, la asociación cultural nos ofreció una muestra de bailes y música popular.



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

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



Una ciudad discriminatoria perjudica gravemente a las personas con discapacidad, así como a otros sectores de la población como son las personas

mayores, mujeres embarazadas, niños y niñas, etc. El no poder hacer vida social y no relacionarse con los demás nos afecta a todos los niveles, provocando el aislamiento y favoreciendo que las personas con algún tipo de discapacidad sean más vulnerables llegando a necesitar tratamiento psicológico.

### Presentación

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

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

### Fundamentación:

Cuando se habla de "Accesibilidad", se habla de **ROMPER BARRERAS**. Es habitual 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. El problema radica en quienes no tienen en cuenta lo que significa un simple escalón, no el escalón en sí mismo; hablamos entonces de barreras sociales, barreras que tienen que ver con las actitudes y los comportamientos ante las personas con algún tipo de limitación en su movilidad, que impiden y obstaculizan su plena integración social. Es por todo esto que una ciudad accesible se construye con actitudes, información y solidaridad, propiciando actuaciones que fomenten la no exclusión: rampas adecuadas, ascensores, ayudas técnicas, etc., de manera que se logren equilibrar los derechos y las oportunidades para todos/as.

### **Objetivos:**

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

### **Actuaciones:**

#### **Charlas – coloquio**

- Presentación de la actividad por representantes de DIFAC, personas invitadas y entidades patrocinadoras.

- Visionado de un vídeo divulgativo elaborado por la Asociación, presentando imágenes con diferentes tipos de barreras físicas y sociales, a las que diariamente tiene que enfrentarse el colectivo de personas con discapacidad.

- Breve explicación de la diferencia entre **integración e inclusión** de las personas con discapacidad.

- Actividad práctica en la que se pide a los escolares que se pongan en el lugar de una persona con discapacidad, experimentando la limitación que la persona con discapacidad tiene.

### **Concurso de Fotografía "ENFOCA LA discapACIDAD"**

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

- Mostrar la realidad de las personas con discapacidad y que el fotógrafo plasme las situaciones cotidianas y transmita su visión particular de la discapacidad, obteniendo así una imagen de lo que representa la discapacidad para él.

- Sensibilizar a la sociedad a través de la fotografía, mostrando una imagen normalizada e integrada de las personas con diversidad funcional.

### **Concurso de carteles conmemorativo del "DIA**

## **INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON disCAPACIDAD"**

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

- Desarrollar el aprendizaje recibido a través de DIFAC mediante charlas y concursos impartidos en su etapa de Educación Primaria.

- Sensibilizar a la sociedad a través de los carteles con una imagen normalizada e integrada de las personas con diversidad funcional.

### **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 desarrolló a lo largo del año escolar. El Concurso de Fotografía comenzó en septiembre, siendo la entrega de premios el 20 de noviembre, coincidiendo con la celebración de nuestro Aniversario y del Día Mundial de la Infancia.

### **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.

### Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

- 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.

**Día 14 de marzo:** Participamos en la actividad "*Sumando capacidades*" organizada por el CP Poeta Antón

de Candás, con una charla – coloquio y una lectura teatralizada, dirigidas a 38 escolares de segundo de primaria.

El alumnado pudo conocer el funcionamiento de la asociación, las debilidades y fortalezas de una persona con discapacidad, la diferencia entre barreras arquitectónicas, físicas y sociales, que es la empatía, la diferencia entre integración inclusión. Los niños y niñas hablaron de sus abuelos y como algunos de ellos tenían discapacidad, contaron cómo se arreglaban en su día a día.

A continuación socios participantes en el grupo de Habilidades Artísticas hicieron la lectura teatralizada de "*El bosque con vida*", relato premiado en nuestro concurso "Discapacidad y barreras". Socios con y sin discapacidad dieron vida a un relato escrito por Sara García Barriuso del Colegio Público Manuel Álvarez iglesias de Salinas, premiado en el año 2007.





**Día 27 de marzo:** Difac impartió un taller de sensibilización a alumnado de 5º y 6º de Primaria de colegio público de Llaranes (Avilés).

Los menores adquirieron conocimientos sobre la discapacidad, empatía e inclusión. Sentados en sillas de ruedas recorrieron las instalaciones del centro y del parque anexo al mismo conociendo todas las barreras existentes.



Para finalizar participaron en juegos cooperativos sentados en sillas de ruedas.



Se les hizo entrega a los niños de una libretita, un marcapáginas y un boli.

**Día 28 de marzo:** Impartimos una actividad de sensibilización a escolares de Educación Infantil del colegio público de Llaranes.

Socios de Difac integrantes del taller de Habilidades Artísticas hicieron la lectura teatralizada de

"El bosque con vida", relato escrito por Sara García Barriuso del colegio público Manuel Álvarez Iglesias de Salinas. Tras finalizar la actividad se pidió a los menores que plasmasen en un dibujo la lectura teatralizada y estos dibujos fueron los que nos entregaron. Es de valorar que están hechos por niños de 3 a 6 años.



Se les hizo entrega a los niños de una libretita, un marcapáginas y un boli.

## Día de 26 de julio:

Colaboramos con la Fundación Secretariado Gitano en la realización del proyecto "Verano Digital". Esta iniciativa, financiada por Deloitte, el Fondo Social Europeo y el Ministerio de Trabajo y Economía Social, y enmarcada dentro de las actividades de Promociona Digital, busca acercar al alumnado gitano a las materias STEM y paliar la brecha digital.





Para ello, 4 alumnas de Educación Primaria y Secundaria crearán un prototipo en el que se utilice la tecnología para hacer de Avilés una Ciudad Inteligente (Smart city).

Desde la asociación les explicamos nuestras necesidades y realizamos con ellas un recorrido en silla de ruedas por la ciudad.



Si quieres ver nuestra colaboración con la Fundación Secretariado Gitano solo has de hacer clic en el enlace. Es la tercera noticia. Objetivo de la actividad intergeneracional: poner a los menores en nuestro lugar para que comprueben en primera persona nuestras necesidades y que vean como una ciudad accesible es inclusiva para todos.

[https://www.rtpa.es/video:TPA%20Noticias.%20Concejo%20a%20concejo\\_551690381274.html?fbclid=IwAR3nuLbf5dIChMj0aKRsd2UbXwOMjHxMQHiyZb8iT1ZK4zyJoHjI0RPWY](https://www.rtpa.es/video:TPA%20Noticias.%20Concejo%20a%20concejo_551690381274.html?fbclid=IwAR3nuLbf5dIChMj0aKRsd2UbXwOMjHxMQHiyZb8iT1ZK4zyJoHjI0RPWY)

[https://www.elcomercio.es/aviles/deas-tecnologicas-accesibilidad-20230727010318nt.html?fbclid=IwAR1fMMzYdcbBhAfVtA8\\_3XAj7pPsWn83iDTw5WeaHtPLcrHeY77DKRRzwUs](https://www.elcomercio.es/aviles/deas-tecnologicas-accesibilidad-20230727010318nt.html?fbclid=IwAR1fMMzYdcbBhAfVtA8_3XAj7pPsWn83iDTw5WeaHtPLcrHeY77DKRRzwUs)



[https://www.lne.es/aviles/2023/07/27/paseo-ruedas-planificar-modelo-ciudad-90365166.html?fbclid=IwAR1xNSRF7ieVj1Og0asCMQVGcL84\\_QjFWpoL8y-iEbt0najjd4c3wMpFzaQ](https://www.lne.es/aviles/2023/07/27/paseo-ruedas-planificar-modelo-ciudad-90365166.html?fbclid=IwAR1xNSRF7ieVj1Og0asCMQVGcL84_QjFWpoL8y-iEbt0najjd4c3wMpFzaQ)

## **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). Pretendíamos que no solo se limitaran a mostrar una barrera, queríamos una fotografía con mensaje y que nos explicarán lo que querían transmitir en esa instantánea.

Una fotografía nos puede mostrar el pensamiento, sensibilidad y respeto hacia el mundo de las personas con discapacidad.

### **Objetivos:**

- Mostrar la realidad de las personas con discapacidad a través de vuestra cámara, plasmando así las situaciones cotidianas y vuestra visión particular sobre este tema.

- Sensibilizar a la sociedad a través del medio de la fotografía, mostrando una imagen normalizada e inclusiva de las personas con discapacidad.

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

**Día 17 de enero:** Fuimos a ver las fotos presentadas por el alumnado del CP Marcelo Gago (Avilés) a nuestro concurso de fotografía de la edición 2022. El centro expuso las fotografías en el pasillo de la biblioteca, invitando a todo aquel que quisiera ir a verla.

## **10º Concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD"**

**Día 25 de septiembre:** Un año más lanzamos nuestro Concurso de Fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD", dirigido a escolares de 5º y 6º de Educación Primaria.

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

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



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

La convocatoria se hizo para los 29 colegios de la Comarca. El periodo de participación fue del 25 de septiembre al 27 de octubre.

**Día 6 de noviembre:** Al igual que en el año anterior el jurado no se reunió físicamente. Cada integrante del mismo recibió un archivo con las fotografías participantes, en las que no constaba ni la autoría ni el colegio para así preservar el anonimato. Cada miembro del jurado escogió siete fotografías puntuándolas del 1 al 7 según su gusto y enviando por correo electrónico a DIFAC esa valoración.

Una vez recibidas las valoraciones, en la sede social de DIFAC la coordinadora y la

secretaria hicieron un recuento de la votación para fallar el 10º 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:

- D. Adolfo Camilo Díaz (gerente de Cultura del Ayuntamiento de Corvera de Asturias).
- D. Ricardo de Dios (gerente de Atención Primaria del hospital Universitario San Agustín de Avilés).
- D. Jesús Nicolás Martín (vicepresidente de DIFAC).
- D. Agustín Medina (concejal de Servicios Sociales y Cooperación Internacional del Excmo. Ayuntamiento de Avilés).
- D. Jesús Alberto González (director de la fábrica de Fertiberia en Avilés).
- Dña. Chelo Areces (concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Illas).
- Dña. Sandra Manteca (concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Castrillón).
- D. Federico Sáez (arquitecto de DIFAC).
- D. Domingo Martínez (presidente de honor de DIFAC).
- Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso).

Presidió Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actuó como Secretaria Dña. M<sup>a</sup>. Ángeles González Gómez.

Fotografías presentadas: 77

Colegios Participantes: De Avilés: CP Marcelo Gago, CP La

Carriona – Miranda, Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás, CP Enrique Alonso, CP La Toba, Colegio Luisa de Marillac, Colegio Paula Frassinetti, Colegio Salesiano Santo Ángel y Colegio San Fernando; de Castrillón: CP Castillo de Gauzón (Raíces) y el CRA Castrillón – Illas (Aulas de Caizuela).

Siendo las 18:00 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado, se concedieron los premios de la forma siguiente:

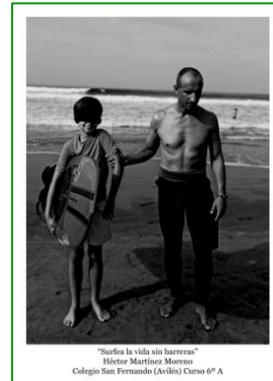
Con el título "Atrapadas", de Nicolás González Gómez (Curso 5º, CP Marcelo Gago de Avilés).



Con el título "¿Damos un paseo?", de Pablo González Rodríguez (Curso 6º, Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás de Avilés).



Con el título "Surfea la vida sin barreras", de Héctor Martínez Moreno (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).



Con el título "Capaces de todo", de Hugo Rodríguez Díaz (Curso 5º, CRA Castrillón – Illas (Aulas de Caizuela).



Con el título "Juntos superamos barreras", de Erika Monje Iglesias (Curso 6, CP Castillo de Gauzón de Castrillón).



Con el título "Los parques infantiles... como del pasado", Sofía María Martín González (Curso 6º, colegio Luisa de Marillac de Avilés).



Con el título "La soledad estando en compañía", de Ana Fernández Merchán (Curso 6º, Colegio salesiano Santo Ángel de Avilés).



**Día 10 de noviembre:** La coordinadora del Concurso (Dña. Mercedes Vieites) se reunió con los alumnos premiados del concurso de fotografía ENFOCA LA DISCAPACIDAD dirigido a 5º y 6º de Primaria, en nuestra sede social. Los menores explicaron el por qué habían hecho esas fotografías y la coordinadora les informó del día y lugar de la entrega de premios.



[https://www.elcomercio.es/aviles/difac-entrega-premios-certamenes-fotografia-carteles-escolares-20231111013846nt.html?fbclid=IwAR1PB4qs21hoxZ1W9bspErzbtOWKOCu\\_rIOPFH6\\_Df0bce6QEuX4RwT0\\_xM](https://www.elcomercio.es/aviles/difac-entrega-premios-certamenes-fotografia-carteles-escolares-20231111013846nt.html?fbclid=IwAR1PB4qs21hoxZ1W9bspErzbtOWKOCu_rIOPFH6_Df0bce6QEuX4RwT0_xM)

**Día 20 de noviembre:** Inauguración de la exposición y entrega de premios.

La **exposición** tuvo lugar del 20 de noviembre al 11 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.



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

<https://youtu.be/b8XCKcPnmU8>

## Entrega de premios del 10º concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD"

DIFAC celebró su 28º Aniversario y que mejor forma que hacerlo que haciendo entrega de los premios de la 10ª edición de su concurso de fotografía "ENFOCA LA disCAPACIDAD" dirigido a 5º y 6º de Educación Primaria y la 1ª edición de su concurso de carteles conmemorativos del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, dirigido a 1º y 3º de la ESO.

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

La actividad tuvo lugar a las 17:30 horas en el salón de actos del hospital Universitario San Agustín (Avilés). Estuvimos acompañados por los menores premiados, directores de los centros y autoridades reseñadas en el desglose de la entrega de premios.

Tras la presentación por parte de la Coordinadora del Concurso y el director General de la fábrica de Fertiberia en Avilés, se procedió a la lectura del acta del concurso de fotografía y al visionado del vídeo con las fotografías premiadas. A continuación se procedió a la entrega de premios.

Con este concurso la asociación quería ver el punto de vista de los niños y niñas sobre la discapacidad. La convocatoria se hizo para los 29 colegios de la Comarca, participaron un total de 77 escolares de 5º y 6º de primaria.

Cada premio consta de: 50 € en metálico donados por Fertiberia, material fotográfico, escolar y deportivo, donado por Asturiana de Zinc, Cuadernos Rubio, Joluvi, Milar electrodomésticos y DIFAC. Vamos a proceder a la entrega de los mismos.

Con el título *"La soledad estando en compañía"*, de Ana Fernández Merchán (Curso 6º, Colegio salesiano Santo Ángel de Avilés).

Recoge el premio: Ana.

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



Con el título *"Los parques infantiles... como del pasado"*, Sofía María Martín González (Curso 6º, colegio Luisa de Marillac de Avilés).

Recoge el premio: Sofía.

Lo entregan: Víctor Manuel Rodríguez y José Manuel Román, director de Hospital Área Sanitaria III y subdirector económico y de profesionales Área Sanitaria III.



Con el título *"Atrapadas"*, de Nicolás González Gómez (Curso 5º, CP Marcelo Gago de Avilés).

Recoge el premio: Nicolás

Lo entrega: Agustín Medina (concejal de Servicios Sociales y Cooperación Internacional del Excmo. Ayuntamiento de Avilés)



Con el título "Juntos superamos barreras", de Erika Monje Iglesias (Curso 6, CP Castillo de Gauzón de Castrillón).

Recoge el premio: Erika

Lo entrega: Gustavo Prieto, concejal de Territorio y Deportes del Ayuntamiento de Castrillón.



Con el título "¿Damos un paseo?", de Pablo González Rodríguez (Curso 6º, Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás de Avilés).

Recoge el premio: Pablo

Lo entrega: Dña. Rocío Allande, directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria del Gobierno del Principado de Asturias.



Con el título "Surfea la vida sin barreras", de Héctor Martínez Moreno (Curso 6º, colegio San Fernando de Avilés).

Recoge el premio: Héctor

Lo entrega: D. Iván Fernández, alcalde del Ayuntamiento de Corvera de Asturias



Con el título "Capaces de todo", de Hugo Rodríguez Díaz (Curso 5º, CRA Castrillón – Illas (Aulas de Caizuela).

Lo entrega: Alberto Tirador, alcalde del Ayuntamiento de Illas.





## Valoración:

Como coordinadora del Concurso, Mercedes Vieites, mostró su satisfacción por el desarrollo del mismo; ya que con él quisimos que el mensaje llegase a toda la sociedad y viesen de lo que son capaces unos niños de 10 y 11 años que nos muestran la discapacidad desde su punto de vista, a veces de forma simpática con muñequitos y otras con la realidad de la vida y sus barreras.

Las fotografías premiadas se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "10º Aniversario del Concurso de fotografía ENFOCA LA discapACIDAD". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

## CONCURSO CARTELES CONMEMORATIVO "DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD"

**Día 25 de septiembre:** Por primera vez lanzamos un concurso de carteles dirigido a estudiantes de 1º y 3º de Educación Secundaria de Avilés, Castrillón y Corvera de Asturias.

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

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



La convocatoria se hizo para los 14 centros educativos de la Comarca que impartían Educación Secundaria Obligatoria.

El periodo de participación fue del 25 de septiembre al 27 de octubre.

**Día 6 de noviembre:** Reunido en la sede social de DIFAC, el jurado valoró los carteles de acuerdo con las bases, así como

los porcentajes de participación para los centros participantes.

El Jurado estuvo formado por:

- Dña. M<sup>a</sup>. Ángeles González Gómez (presidenta de DIFAC)
- D. Jesús Alberto González (director de la fábrica de Fertiberia en Avilés).
- Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso).

Presidió Dña. Mercedes Vieites (coordinadora del Concurso) y actuó como Secretaria Dña. M<sup>a</sup>. Ángeles González Gómez.

Carteles presentados: 287.

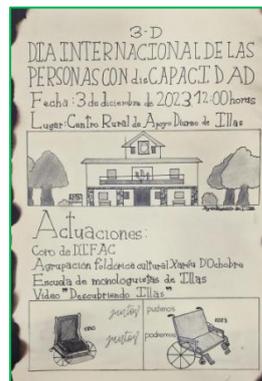
Centros Participantes: De Avilés: Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás, Colegio Luisa de Marillac, Colegio Salesiano Santo Ángel, Colegio Principado, IES Carreño Miranda y Colegio San Fernando; de Castrillón: IES de Salinas; de Corvera: IES de Corvera.

Siendo las 19:00 horas del día de la fecha, y una vez hecho el recuento de las valoraciones del jurado, se conceden los premios de la forma siguiente:

Primer premio: Laura Riopedre Bastardo (Colegio San Fernando, 3º de la ESO)



Segundo premio: Alicia García Álvarez y Andrea Fuente Nalda (Colegio Principado, 3º de la ESO).



Tercer premio: María Delgado Quintana (Colegio San Fernando, 1º de la ESO)



Premios a los centros educativos por porcentaje de participación:

Colegio salesiano Santo Ángel (Avilés), con un 88,33% en 1º de la ESO

Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás, con un 82% en 1º de la ESO

IES de Corvera, con un 79,79% en 3º de la ESO

[https://www.elcomercio.es/aviles/alumnos-avilesinos-enfocan-discapacidad-20231108014812-nt.html?fbclid=IwAR0RMILb3PXZfx2TD\\_kRLbOK9w36yc8kSj2Kq2ItUAIxqf0CtALkyo6LkTM](https://www.elcomercio.es/aviles/alumnos-avilesinos-enfocan-discapacidad-20231108014812-nt.html?fbclid=IwAR0RMILb3PXZfx2TD_kRLbOK9w36yc8kSj2Kq2ItUAIxqf0CtALkyo6LkTM)

**Día 10 de noviembre:** La coordinadora del Concurso (Dña. Mercedes Vieites) se reunió con los alumnos premiados del concurso de carteles conmemorativo del "Día Internacional de las Personas con Discapacidad" dirigido a estudiantes de 1º y 3º de la ESO, en nuestra sede social. Los menores explicaron el por qué habían hecho esos carteles y la coordinadora les informó del día y lugar de la entrega de premios.



[https://www.elcomercio.es/aviles/difac-entrega-premios-certamenes-fotografia-carteles-escolares-20231111013846-nt.html?fbclid=IwAR1PB4qs21-hoxZ1W9bspErzbtOWKOCu\\_rIOPFH6\\_Df0bce6QEuX4RwT0xM](https://www.elcomercio.es/aviles/difac-entrega-premios-certamenes-fotografia-carteles-escolares-20231111013846-nt.html?fbclid=IwAR1PB4qs21-hoxZ1W9bspErzbtOWKOCu_rIOPFH6_Df0bce6QEuX4RwT0xM)

## **Día 20 de noviembre: Inauguración de la exposición y entrega de premios.**

La **exposición** tuvo lugar del 20 de noviembre al 11 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.



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

<https://youtu.be/x2LcOEBjOAOQ>



## **Entrega de premios del 1º concurso de carteles conmemorativos del "DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD"**

DIFAC celebró su 28º Aniversario y que mejor forma que hacerlo que haciendo entrega de los premios de la 1ª edición de su concurso de carteles conmemorativos del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, dirigido a 1º y 3º de la ESO.

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

La actividad tuvo lugar a las 17:30 horas en el salón de actos del hospital Universitario San Agustín (Avilés). Estuvimos acompañados por los menores premiados, directores de los centros y autoridades reseñadas en el desglose de la entrega de premios.

Tras la presentación por parte de la Coordinadora del Concurso y el director General de la fábrica de Fertiberia en Avilés, se procedió a la lectura del acta del concurso de carteles y al visionado del vídeo con los carteles premiados. A continuación se procedió a la entrega de premios.

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

### **Cada premio consta de:**

Al margen de la dotación económica de Fertiberia los menores recibieron material escolar y deportivo donado por DIFAC.

*Tercer premio* 100 € y diploma: María Delgado Quintana (Colegio San Fernando, 1º de la ESO)

Recoge el premio: María

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



*Segundo premio* 150 € y diploma: Este premio es compartido por Alicia García Álvarez y Andrea Fuente Nalda (Colegio Principado, 3º de la ESO).

Recogen el premio: Alicia y Andrea

Lo entrega: Agustín Medina (concejal de Servicios Sociales y Cooperación Internacional del Excmo. Ayuntamiento de Avilés)



*Primer premio* 200 € y diploma: Laura Riopedre Bastardo (Colegio San Fernando, 3º de la ESO)

Recoge el premio: Laura

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



Premio 150 € al centro por porcentaje de participación:

Colegio salesiano Santo Ángel (Avilés), con un 88,33% en 1º de la ESO

Recoge el premio: Ana Fernández, alumna del colegio

Lo entrega: Chelo Areces (concejala de Bienestar Social del Ayuntamiento de Illas)



Premio 150 € al centro por porcentaje de participación: Colegio San Juan Pablo II Santo Tomás, con un 82% en 1º de la ESO

Recoge el premio: Un representante del centro

Lo entrega: Jesús Nicolás Martín (vicepresidente de DIFAC)



Premio 150 € al centro por porcentaje de participación: IES de

Corvera, con un 79,79% en 3º de la ESO

Recoge el premio: Un representante del centro

Lo entrega: Domingo Martínez (presidente de honor de DIFAC)



### Valoración:

Como coordinadora del Concurso, Mercedes Vieites, mostró su satisfacción por el desarrollo del mismo, superando estas expectativas previstas. La convocatoria se hizo para los 14 centros educativos de la Comarca que impartían Educación Secundaria Obligatoria, llegando a participar 287 estudiantes. Con esta exposición queremos que el mensaje llegue a toda la sociedad y vean de lo que son capaces jóvenes de 13 y 15 años que nos

muestran su visión de la discapacidad desde su punto de vista, haciéndolo de modo creativo y original.

Los carteles premiados se publicaron en el calendario de mesa de DIFAC "10º Aniversario del Concurso de fotografía ENFOCALA disCAPACIDAD". Dicho calendario fue financiado por los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

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

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

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

Con estas actividades realizamos acciones de sensibilización educativas, culturales y de ocio, dirigidas a

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

## Beneficiarios:

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

## Cronograma:

Se desarrolla a lo largo del año escolar.

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

## AVILÉS

### "AVILÉS, POR LA INCLUSIÓN"

DIFAC lleva cinco años trabajando con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil del Excmo. Ayuntamiento de Avilés.

En un primer paso se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con discapacidad, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre "integración" e "inclusión". Seguidamente se trabajaron las barreras físicas (arquitectónicas e urbanísticas), y, conocieron el deporte adaptado como una forma de inclusión (Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y ruta con handbikes o bicis de manos).

También se trabajó el fomento de la lectura.



**Día 4 de octubre:** En 2023 se trabajó la empatía. Para ello sentamos a los menores en sillas de ruedas y conjuntamente con socios de la entidad y representantes municipales hicimos un recorrido por la zona de La Magdalena y el parque de Ferrera (Avilés).

En nuestra sede social vieron un local accesible y adaptado, puertas anchas, mobiliario adecuado y baños adaptados. Descubrieron rampas de acceso al local y como la entrada al mismo tiene puertas automáticas.



Se les explicó el uso de las tres plazas de estacionamiento reservadas y cómo funcionaba la tarjeta de estacionamiento para personas con discapacidad.



Los menores sentados en sillas de ruedas transitaron por la C/ Sabino Álvarez Gendín y comprobaron como el gran desnivel de la acera dificultaba el tránsito. Por otro lado descubrieron pasos de peatones adaptados, contenedores adaptados, aceras anchas.



Visitaron un edificio de reciente construcción en el que, a juicio de DIFAC, tiene una rampa excluyente de acceso a personas con movilidad reducida, ya que la asociación consideraba que el acceso al edificio debería de ser igual para todos. Les explicamos el funcionamiento de la Comisión Informativa Especial para la Eliminación de Barreras Arquitectónicas, en el Transporte y a la Comunicación del Ayuntamiento de Avilés; y como allí planteamos las barreras que deben eliminarse.



Recorrieron parte del parque de Ferrera. Al entrar por la Avda. de Cervantes comprobaron que el acceso estaba mal resultando hasta peligroso para personas con movilidad reducida. Vieron el acceso a la Casa de Cultura y se les explicó las mejoras realizadas

recientemente (instalación de puertas automáticas y un ascensor más grande).



Los menores comprobaron como algo tan sencillo como dar un paseo en silla de ruedas por la ciudad no es fácil, si tienes movilidad reducida. Si es verdad que se han logrado muchas mejoras en la ciudad pero aún hay cosas que deben hacerse.

Estuvimos acompañados por la concejala de Mayores y Ciudad Saludable (Ana Suárez) y el concejal de Servicios Sociales (D. Agustín Medina) del Excmo. Ayuntamiento de Avilés; y el delegado de Participación Ciudadana de la Comisaría de la Policía Nacional de Avilés (D. Fernando Del Pozo).



<https://www.elcomercio.es/aviles/examen-barreras-sobre-silla-ruedas-20231005003933-nt.html>

## **CASTRILLÓN** **"15º DÍA DE LA** **ACCESIBILIDAD"**

El grupo de participación infantil y juvenil L@s cotorr@s llevan ya varios años trabajando la discapacidad con DIFAC.

En un primer paso, se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con discapacidad, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre "integración" e "inclusión". Seguidamente, se trabajaron las barreras físicas (arquitectónicas e urbanísticas). A continuación, se trabajaron las habilidades sociales a través de una actividad deportiva, como fue en 2022 la celebración de nuestro Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas, formando parejas mixtas con personas con discapacidad y conocieron el deporte adaptado como una forma de inclusión.

**Día 14 de abril:** Celebramos el "15º Día de la Accesibilidad en Castrillón" con una Marcha Inclusiva. La actividad tuvo lugar a las 17:00 horas, de la Plaza de Europa de Piedras Blancas a Salinas, usando el carril bici. En esta ocasión hicimos una jornada de actividad física y convivencia consistente en realizar una ruta con handbikes o bicis de manos.



Para la realización de esta actividad contamos con la asociación para la promoción del turismo adaptado (APTAA), quienes nos enseñaron de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecuaba mejor a su movilidad y discapacidad, realizando seguidamente una marcha adaptada.



Por otro lado, Azahara Morillo, agente tutor de la policía local de Castrillón impartió a los menores conocimientos básicos de Educación Vial. Nos acompañó la alcaldesa de Castrillón (Dña. Yasmina Triguero).





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

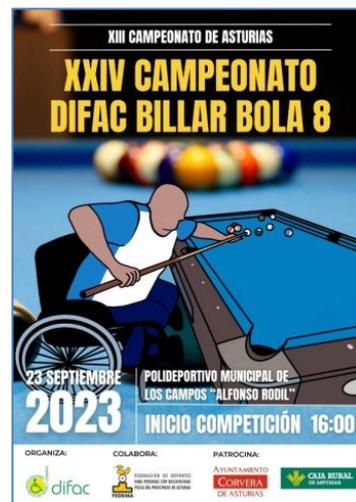
DIFAC trabaja conjuntamente con Corvera de Asturias en la eliminación de barreras físicas y sociales.

Como primer toma de contacto se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con diversidad funcional, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre "integración" e "inclusión", así como la eliminación de barreras físicas y sociales.

Viendo el éxito obtenido en la pasada edición con los integrantes del grupo de participación infantil y juvenil de Castrillón, este año en el

"2º Día de la Accesibilidad en Corvera", quisimos que los menores fueran conocedores de la importancia del deporte como medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social.

**Día 23 de septiembre:**  
Celebramos nuestro 24º Campeonato de Billar Bola Ocho en silla de ruedas y 13º de Asturias adaptado, en el polideportivo municipal de Los Campos "Alfonso Rodil" (Corvera) con los integrantes del Consejo de Infancia y Adolescencia.



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.



Los participantes fueron por parejas inclusivas formadas por personas con diversidad funcional y menores, en la que tomaron parte 24 jugadores/as.

El cuadro principal tuvo como ganadores a Jorge Álvarez y David Peláez, que se impusieron en la final a Virginia Cepas y Manuel Santos. Terceras clasificadas resultaron Diana García y Eva Cases, siendo cuartos Andrea Reguera y Oliver Viña.



El cuadro de consolación, para aquellas parejas perdedoras en primera ronda, tuvo como vencedores a Laureano López y Nico Tubilleja.

En el acto de entrega de trofeos estuvieron presentes el Director General de Promoción de la Autonomía Personal y Mayores del Gobierno del Principado de Asturias (D. Enrique Rodríguez Nuño); la Concejala de Acción Social del Ayuntamiento de Corvera de Asturias (Dña. Patricia Suárez Caldedero); en representación de

Caja Rural de Asturias (D. Iván Díaz Cardo); la Presidenta de DIFAC (Dña. Ángeles González Gómez); y la Directora Técnica de FEDEMA (Dña. Beatriz Álvarez Valderrama).



Este evento estuvo organizado por DIFAC y FEDEMA, contando con el patrocinio del Ayuntamiento de Corvera de Asturias, la Dirección General de Deporte y Caja Rural de Asturias.

La Ortopedia Poliortos nos dejó las sillas de ruedas para la realización del evento.

## ILLAS "EXPLORANDO ILLAS"

Con la celebración de este día pretendimos que tanto el alumnado como el profesorado tuviesen una información veraz de lo que es la discapacidad, visibilizar de la existencia de las barreras físicas y sociales, y que los menores "se pusiesen en nuestra piel" y hacerles sentir las emociones que nuestro colectivo siente ante las barreras que nos interpone la sociedad.

**Día de 25 de julio:** Realizamos una actividad de sensibilización con 30 niños del concejo de Illas, cuyas edades oscilaron entre los 4 y 11 años, en Callezuela.



"Explorando Illas" forma parte del Taller de Accesibilidad Intergeneracional Educando y Sensibilizando en Valores de la asociación. Como toma de contacto se dio a conocer a los menores la problemática de las personas con discapacidad, sus fortalezas y flaquezas. Se trabajó la empatía y se enseñó la diferencia entre "integración" e "inclusión", así

como la eliminación de barreras físicas y sociales.



Conocieron vehículos adaptados para personas con movilidad reducida y se les explicó su uso.



Sentados en sillas de ruedas experimentaron la limitación que sufre la persona con movilidad reducida. Los niños se movieron

por su entorno con la silla de ruedas realizando además juegos cooperativos como la cuchara y el huevo, el pañuelo..



El objetivo era que los menores conocieran de primera mano las necesidades de las personas con discapacidad y que a su vez nosotros conociéramos sus intereses.



En la actividad estuvimos acompañados por el alcalde (D. Alberto Tirador) y la concejala de Bienestar Social (Dña. Chelo Areces).



[https://www.lne.es/aviles/2023/07/26/empatia-viaja-silla-ruedas90322179.html?fbclid=IwAR03XfdieLH\\_TOrTAvGLG2wATaPLL4i0DCFYS47S5ld6T8VkmQ\\_fy0TcrEU](https://www.lne.es/aviles/2023/07/26/empatia-viaja-silla-ruedas90322179.html?fbclid=IwAR03XfdieLH_TOrTAvGLG2wATaPLL4i0DCFYS47S5ld6T8VkmQ_fy0TcrEU)

## ACTIVIDADES VARIAS

**Día 10 de enero:** La trabajadora social responsable del seguimiento del Plan de Infancia de Castrillón (Dña. Elena Venta) nos envía las *Conclusiones* del "XII Encuentro Autonómico de grupos de participación", al que asistimos como miembro del Consejo.

El tema a debatir fue en base a la LOPIVI (Ley Orgánica 8/21 de 4 de Junio del 2021, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia): La Creación de entornos protectores donde los Niños, Niñas y adolescentes se sientan bien.

Los menores hicieron una exposición de cómo ellos entendieron esa Ley. Entre los 29 jóvenes participantes se encontraban representantes del Consejo de Infancia de Avilés con los que también trabaja la Asociación.

**Día 20 de enero:** Asistimos a la reunión del Consejo de Infancia y Adolescencia de Castrillón con el siguiente orden del día:

1. Aprobación del Acta de la Sesión anterior, si procede: Acta No2/2022 de 3 de junio de 2022.
2. Participación de representantes de alumnado de los centros educativos.
3. Intervención de los Grupos de Participación Infantil.
4. Ruegos y preguntas.



**Día 8 de junio:** Asistimos a la reunión del Consejo extraordinario de Infancia y Adolescencia de Castrillón. Cabe destacar la

emotiva despedida del grupo de chicos mayores que al cumplir la mayoría de edad no podían formar parte del Consejo. 9 chicos y chicas que desde los 13 años trabajaron con Difac por un municipio inclusivo; y al que les dimos un detalle de recuerdo.



**Día 19 de noviembre:** Con motivo del "Día Universal de los Derechos de la Infancia" asistimos al acto autonómico que se llevó a cabo en el Teatro El Llar de

Corvera, donde participaron autoridades y representantes de los grupos municipales de participación corveranos.

Tras el acto hubo un encuentro entre las personas jóvenes asistentes (infancia y adolescencia) para conocernos. Se realizaron juegos, dinámicas, murales...



## TALLER DE SALUD Y REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA Y FÍSICA

### Fundamentación:

El objetivo del Taller era atender las demandas y necesidades psicológicas, físicas y relacionales de las personas usuarias, fomentando su autonomía y autocuidado, dotándolas de los recursos y herramientas necesarios para su adaptación psicológica, física y relacional.

En el **aspecto psicológico**, se trabajó el impacto de la "pérdida" que supone la discapacidad, la mejora de la autoestima, la utilización de capacidades de las que aún dispone la persona, las habilidades relacionales,... En resumen, los participantes conocieron diferentes recursos que les facilitaron el adaptarse a los

cambios que les producía su discapacidad, promoviendo su estabilidad y su autonomía, llevando ello a una mejora de su calidad de vida diaria.

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

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

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

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

A lo largo del año se informó no sólo a los socios y socias de DIFAC sino a cualquier persona que acudiese a nuestra sede social y/o

accediese a nuestras redes sociales de temas variados relacionados con la salud y que les fuese de interés por su condición de enfermos crónicos:

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

Diariamente la trabajadora mira el BOPA y EL BOE, y tres días a la semana el portal de salud del Principado de Asturias (astursalud). Esa información es difundida en redes sociales, grupos de whatsapp y facilitada tanto presencial como telefónicamente a todos aquellos que no pudiesen acceder a ella por esos medios; facilitándoles copia de la información. Cabe destacar la buena acogida que hubo en el uso de "Mi asturSalud" como forma de acceder al Servicio de salud del Principado de Asturias.

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

salud, solicitar cita previa para medicina de familia en centros de Atención Primaria de Salud del Principado de Asturias, como consultar citas pendientes,..), facilitando así su inclusión social.

### **Recursos humanos:**

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

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

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

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

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

### **Recursos materiales:**

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

- Material fungible: papelería,

tóner, sellos, etc.

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

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

- Transporte adaptado.

### **Beneficiarios:**

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

### **Conclusiones:**

Se obtuvo una mejora en el estado emocional y físico de los participantes así como en las estrategias de afrontamiento que se utilizaron para hacer frente a la situación, y fomentar la unidad entre las personas con diversidad funcional.

### **Valoración:**

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

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

## **-ACTUACIONES- ATENCIÓN PSICOLÓGICA**

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

Fueron impartidos por el psicólogo Fernando Guesell Véliz.

### **Taller "Formando grupo"**

#### **Descripción:**

Este primer taller buscó acercar a los participantes como grupo, que se conocieran de otro modo para ir formando confianza para el trabajo que posteriormente se realizó durante el curso, tanto a nivel personal como grupal. Fue un primer contacto con las diferentes actividades que se hicieron. Cada una de estas actividades facilitó a los usuarios el estar en el presente y el interactuar con los demás integrantes; para dar espacio luego a un tiempo de reflexión.

#### **Objetivos:**

- Generar cercanía y unos primeros lazos de confianza entre los integrantes.

- Primera aproximación a las diferentes actividades que iremos realizando durante el curso.

- Acercar a los integrantes a través de la risa y el conocimiento mutuo, facilitando así, el trabajo de las próximas sesiones.

#### **Actividades:**

• *"Gibirish o Jerigonza"*: Actividad de presentación que busca ir perdiendo el miedo al ridículo y acercarnos a través de la risa.

• *"Dime quién eres... te doy..."*: Actividad para conocerse entre dos, ir estableciendo vínculos y generando confianza. Nos permite entendernos y conocernos de otra manera.

• *"Contactando con los sentidos"*: Actividad de cierre, como una primera aproximación a los diversos ejercicios que iremos realizando durante el curso para estar más conectados con el presente.

**Cronología:** Los martes 24 y 31 de enero.

**Lugar:** Sede social de DIFAC.

### **Taller "En Búsqueda del Presente"**

#### **Descripción:**

En la primera sesión, de diagnóstico, se trataron temas de interés para los participantes: la gestión de las emociones, la soledad, la felicidad, la pandemia, el autoconocimiento, la meditación, la reflexión y la conversación. A través del encuentro, nos dimos cuenta que temas impactan en su vivencia del presente, en el anhelo

de vivir una vida más lenta y consciente. Por ello, esta primera etapa del taller, de febrero a junio, se buscó principalmente el reconocer y trabajar aquellos ámbitos de la vida que interrumpen la vivencia del presente, el contactar con lo que está ocurriendo, con ellos mismos y con los demás.



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

### **Objetivos:**

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

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

-Facilitar el conocimiento mutuo entre los integrantes.

-Fortalecer vínculos por medio de la expresión de sí mismos y de la escucha a los/as compañeros/as.

**2.** Adquirir herramientas y encontrar recursos que les permitan gestionar sus emociones.

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

-Reconocer emociones y pautas de comportamiento frecuentes.

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

**3.** Facilitar la vivencia del presente y la percepción de una "vida más lenta".

-Focalizar la atención en los sentidos, sensaciones corporales y el ambiente que les rodea.

-Familiarizarlos-sensibilizarlos con la práctica de la meditación y respiración.

**Día 14 de febrero:** Inicio del taller de Atención Psicológica. Tras la toma de contacto de semanas anteriores, nuestros socios comenzaron el taller "*En búsqueda del presente*".

*El objetivo de este taller eran tratar temas como la gestión de las emociones, la soledad, la felicidad, la pandemia, el autoconocimiento, la meditación, la reflexión y la conversación.*

Buscaban principalmente el reconocer aquellos ámbitos de la vida que interrumpía la vivencia del presente, y contactaron con lo que está ocurriendo con ellos mismos y con los demás.

<https://www.elcomercio.es/.../taller-atencion-psicologica...>

**Cronología:** Todos los martes del 14 de febrero al 27 de junio.

**Lugar:** Sede social de DIFAC

**Día 27 de junio:** Difac clausura su taller de Atención Psicológica "En búsqueda del presente" con el ánimo de retomarlo después del verano.



### **Evaluación del psicólogo:**

El grupo se caracterizó por la heterogeneidad de intereses y de capacidades, lo cual se evidenció desde los primeros encuentros, lo que se sumó a la incorporación de nuevos participantes a lo largo del taller, quienes también manifestaban nuevos intereses y necesidades. De igual modo, la salida de 3 integrantes por motivos personales/laborales y la intermitencia de 2 por motivos de salud, llevó a que la conformación y estabilización del grupo demorará más tiempo del planteado en un primer momento.

A pesar de esta realidad, el grupo central y estable de participantes mostró compromiso, interés y curiosidad en los temas tratados, lo que hasta en cierto punto permitió profundizar y desarrollar los temas, aunque dadas algunas inasistencias de los participantes, llevó en ocasiones, a reiterar aspectos y contenidos

entregados y conversados en sesiones anteriores.

El grupo logró generar un espacio de escucha y de encuentro, lo que facilitó la confianza, aceptación, contención e integración entre los miembros, llevando así a la construcción y fortalecimiento de vínculos. Uno de los aspectos que fueron mutando a lo largo del taller, fue el papel de las críticas y consejos a los otros miembros, puesto que en un principio estas se presentaban con frecuencia, pero con el desarrollo de las sesiones, estas fueron dando mayor espacio a la escucha y comprensión, aunque es un ámbito que es importante seguir fortaleciendo al interior del grupo, ya que permitirá comprender al otro y las nuevas realidades presentadas por este.

Los participantes desconocían en gran medida las emociones y su funcionamiento, lo que llevó a replantear objetivos iniciales, dando mayor espacio y tiempo a la comprensión de algunos de estos, principalmente los catalogados como "negativos" (tristeza, ira, ansiedad). Este es un ámbito necesario de fortalecer en futuros talleres, ya que es la base del trabajo llevado a cabo a nivel personal, por lo que se presenta como una oportunidad de desarrollo para próximos programas. Esta dificultad en reconocer emociones y su funcionamiento, generó de igual manera que aspectos como el reconocimiento de polaridades y visión existencial no pudieran ser abordadas plenamente, y que aspectos del trabajo socioemocional fueran abordados

solo teóricamente, no así vivencialmente, lo cual se contemplaba como un aspecto importante del taller.

Por último, por medio de las actividades breves de meditación, respiración y de contacto con los sentidos, los participantes logran contactar y comprender en parte la vivencia del presente por sobre el contacto con los pensamientos y fantasías, demostrando ser, además, una actividad del gusto del grupo, aunque la limitación de cada sesión a 1 hora 30 minutos dificulta la profundización en la temática. Aun así, se vislumbra como un aporte positivo para futuras sesiones, junto con el trabajo de las interrupciones que surgen a nivel personal para contactar con el momento presente.

### **REHABILITACIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL**

El tratamiento psicológico de la discapacidad, se justifica porque el impacto que tiene sobre la persona y su entorno social, puede contribuir a su agravamiento e incapacitar aún más a quien lo padece. Dado el factor de cronicidad, estas personas deben realizar ajustes continuos en sus hábitos y en su estilo de vida, lo cual implica cambios, no sólo a nivel físico, sino también psicológicos y sociales para hacer frente a la nueva situación. Esta adaptación depende de una multiplicidad de factores y de la interrelación entre los aspectos sociodemográficos, género, nivel educativo y social, y aspectos

psicológicos, como el apoyo social percibido, los autoesquemas, los patrones de personalidad, las habilidades sociales, y, por supuesto, los estilos de afrontamiento.

El Servicio de Rehabilitación Psicológica Individual (RASI) va encaminado a la identificación de los factores psicosociales, que se sabe son determinantes en la adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias: personalidad, recursos cognitivos, estado emocional, respuestas del ambiente social, familiar y laboral, niveles de actividad de la persona, así como las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación.

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

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

#### **Fundamentación:**

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

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

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

2. El sistema sanitario está preparado para la atención reactiva de problemas agudos, reagudizaciones y complicaciones, no para la atención proactiva de los enfermos crónicos.

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

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

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

### **Objetivo:**

Facilitar a las personas con diversidad funcional y patologías crónicas un programa de mantenimiento y recuperación de funciones, fisioterapia,

acupuntura..., destinado a mejorar su calidad de vida, favoreciendo su autonomía y funcionalidad para el logro de un mayor nivel de autonomía personal, garantizando el disfrute de sus derechos igualándolos al resto de los ciudadanos.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con discapacidad que demanden necesidades específicas al respecto.

### **Actuaciones:**

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

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

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

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

### **Presentación**

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

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

Este proyecto surgió hace tres años por la necesidad puntual de "cubrir" esos cambios antes mencionados. Con él identificamos esos factores psicosociales, que se sabe son determinantes en la adaptación a problemas de salud crónicos de las personas con discapacidad y sus familias e intentar solucionarlos. Esto contribuyó eficazmente a mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por enfermedades crónicas y de sus familiares, así como su autonomía personal y su máxima integración en el entorno social.

### **Fundamentación:**

En el aspecto psicológico, se trabajan: el impacto de la "pérdida" que supone la discapacidad, la culpabilidad, las habilidades relacionales, la autoestima... En definitiva, se trata de incrementar la capacidad de adaptación de las personas con

diversidad funcional promoviendo su estabilidad y su autonomía, consiguiendo así un mayor nivel de bienestar.

Hemos observado que algunos de nuestros socios, antes muy participativos, especialmente los de mayor edad, se apartaron de los talleres que realizamos y pensamos que es debido a lo anteriormente fundamentado. Por otro lado una persona que sufre una discapacidad a edad muy temprana, o que nace con ella, según el paso de los años se va agravando tanto por el sobreesfuerzo que realiza como por la edad misma. Esto afecta también a la familia y amigos ya que se hace más dependiente y es algo que no todo el mundo asume.

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

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas que manifestaron necesidades concretas en este aspecto, unas derivadas por envejecimiento, agravamiento de su discapacidad, y otras a las que la discapacidad les vino recientemente y no saben cómo afrontar esta situación.

### **Objetivos:**

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

- Conseguir un mayor grado de integración familiar y social.

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

### **Esperamos obtener:**

- Aumento de la Autoestima.
- Mejora en el estado emocional.
- Aumento de los niveles de actividad de la persona
- Mejora en las estrategias de afrontamiento que se utilizan para hacer frente a la situación.
- Respuestas positivas del ambiente social, familiar y laboral
- Fomentar la unidad entre las personas con discapacidad.
- Promover la participación e inclusión en la sociedad.
- Mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad.

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

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

La psicóloga actuó de forma individual con cada usuario, potenciando su autoestima y apoyándolo en todo lo que precise, que cambiará dependiendo de las necesidades de cada persona (relaciones familiares, laborales, agorafobia, etc.).

La Junta Directiva realizó las tutorías según la necesidades de cada persona basándose en su propia experiencia en cuanto a la discapacidad y su desenvolvimiento

(transferencia a coche, cama, baño, etc. habilidades necesarias en el hogar, cocina, aseo, etc., acompañamiento a talleres de la asociación a demanda de la persona, eventos sociales del entorno y actividades varias).

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

**Calendario de trabajo:** Las actuaciones se realizaron a demanda de las necesidades de las personas usuarias.

### **Localización concreta:**

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

## **ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES**

### **Fundamentación:**

El objetivo de este taller era promover la adquisición de hábitos saludables a través de conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Pretendía concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente de alimentos saludables y en su defecto de los graves problemas que se derivarían del abuso de

determinados alimentos y el sedentarismo.

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

### **Taller De Nutrición**

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

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

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

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

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

### **Objetivos:**

- Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.
- Promover la salud global de cada individuo.
- Adquirir conocimientos teóricos básicos sobre dietética y nutrición.
- Mejorar los hábitos alimenticios en las personas con discapacidad y/o envejecimiento.
- Concienciar en el binomio nutrición adecuada-salud conservada y mejorada.
- Solucionar dudas e inquietudes nutricionales.

### **Actuaciones:**

- Proveer servicios de nutrición que incluyan la evaluación del estado de nutrición como un componente de los programas de salud.
- Promover la orientación alimentaria entre la población para que se cumpla con la dieta correcta.
- Proporcionar la atención especializada necesaria, y contribuir con el apoyo de profesionales en la salud para formar un equipo interdisciplinario, que vigile las condiciones del paciente, sin olvidar que las circunstancias afectivas, la socialización y el respeto para ofrecer un ambiente placentero al

individuo son primordiales en la calidad de vida.

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

## **Taller De Alimentación Saludable**

Se trata de un taller en el que se dieron los pasos necesarios para que los participantes reconociesen el origen de los alimentos, su procesamiento hasta su consumo, a la vez que aprendían la frecuencia del consumo de cada uno de ellos. El fin era proporcionar al participante y a la unidad familiar, información y orientación para que adquiriesen las herramientas necesarias para poder implantar en sus núcleos familiares una adecuada alimentación acompañada de ejercicio físico.

### **Objetivos:**

- Introducir conceptos básicos sobre alimentación, nutrición y dieta equilibrada y saludable.

- Control de raciones de alimentos

- Prevenir con una alimentación adecuada las enfermedades de la infancia como las de la edad adulta: obesidad, diabetes, ...

- Planificar menús y familiarizarse con las herramientas básicas, elaborar preparaciones culinarias basadas en las características saludables de la Dieta Mediterránea.

- Elaborar la lista de la compra para optimizar el gasto de la economía doméstica.

- Desmontar mitos nutricionales y conocer diferentes dietas específicas para enfermos crónicos.

### **Beneficiarios:**

Personas asociadas con y sin discapacidad, y sus familias.

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

**Día 26 de junio:** Socios de DIFAC recibieron un taller de alimentación saludable en los locales de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés.

La actividad enmarcada en el taller de salud de DIFAC tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad promoviendo la salud de cada individuo, adquiriendo conocimientos teóricos básicos sobre dietética y nutrición.

El taller fue impartido por Dña. Rocío Agüeira, profesional de la nutrición y dietética del área de Salud de Cruz Roja en Asturias, dentro de su proyecto de "Sensibilización y prevención del envejecimiento saludable en personas con discapacidad; y cuyos objetivos está el fomentar los hábitos saludables relacionados con la alimentación, concienciando a los participantes sobre la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios del día a día y promoviendo una alimentación consciente.

<https://www.elcomercio.es/.../formacion-sobre...>



**Día 13 de octubre:** Socios de DIFAC asistieron a la conferencia "*Aceites de oliva y salud. Beneficios de los aceites de oliva virgen*", en el salón de actos del hotel 40 Nudos (Avilés).

La conferencia fue impartida por D. Eduard Escrich y presentada por el médico nutriólogo D. Jesús Bernardo.

## **Día 26 de octubre:**

Socios de DIFAC asistieron al taller de cocina saludable de la bloguera culinaria FRABISA, en el salón de actos del centro de Mayores de Avilés.

La actividad enmarcada en la semana de mayores organizada por el Ayuntamiento de Avilés.



## **Concurso De Recetas Saludables**

Los alimentos son más que un grupo de nutrientes para mantener la salud y el funcionamiento del organismo. A todos nos gusta reunirnos para degustar diferentes alimentos y estar juntos, todo ello enriquece el acto de "comer".

Se ha de pensar en la alimentación saludable como parte de una celebración y del disfrute de la misma, involucrando e

estimulando a los participantes y a sus familias en la creación de platos saludables, además de fomentar su autonomía y autocuidado.

### **Objetivo:**

Motivar e incentivar a los participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables. Con ello se pretende formar y concienciar a los participantes sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas de temporada y proximidad, en compañía de sus familias, elaborando recetas saludables como alternativa a los productos ricos en azúcares.

Los participantes tuvieron que desarrollar recetas con ingredientes que invitasen a mantener una buena alimentación. Las elaboraciones fueron de fácil preparación y con presupuesto asequible. Se priorizó el uso de alimentos naturales, con presencia importante de vegetales y frutas, e ingredientes bajos en azúcar, harinas refinadas, grasas saturadas y sal. Se valoró la presentación atractiva y vistosa, con variedad de colores y formas, con un aporte moderado de calorías.

### **Formato de la receta saludable:**

La receta ha de tener el siguiente formato:

- Imagen
- Título
- Número de raciones
- Ingredientes con sus cantidades

- Elaboración de la receta (si es posible separar los pasos con párrafos independientes).

### **Pautas a tener en cuenta para considerar una receta saludable:**

- Optar preferiblemente por alimentos de temporada y de producción local.

- Incluir al menos una fruta y/o vegetal.

- Al incluir alimentos proteicos, se puede optar por pescados blancos y azules, huevos y las versiones/cortes magros de las carnes o productos cárnicos.

- Elegir cereales y sus derivados en sus versiones integrales.

- Limitar la cantidad de azúcar en la receta. Optar por otros ingredientes como dátiles, miel..

- Limitar la cantidad de sal que se añade al plato. En su lugar se pueden utilizar especias.

- Elegir aceites y grasas ricas en ácidos grasos monoinsaturados como el aceite de oliva virgen extra, semillas o frutos secos.

- Evitar el uso de alimentos procesados.

- Cocinar con métodos que utilizan una mínima cantidad de grasas: horno, hervido, vapor, microondas, plancha...

### **Se creará un recetario con las recetas participantes.**

#### **Actuaciones:**

**Día 16 de octubre:** Reunión del jurado del segundo "Concurso de recetas saludables de DIFAC", en las instalaciones del Centro de Mayores Las Meanas (Avilés)

El periodo de participación en el Concurso de recetas fue del 25 de septiembre al 11 de octubre, habiéndose preparado el mismo en los meses de junio, julio y septiembre.

Esta actividad organizada por DIFAC en colaboración con la Asamblea Comarcal de Cruz Roja Avilés, se plantea con el fin de motivar e incentivar a los participantes y a sus familias a crear una receta de cocina fácil, con ingredientes y preparaciones ricas y saludables. Con ello se pretende formar y concienciar a la ciudadanía sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas de temporada y proximidad, en compañía de sus familias, elaborando recetas saludables como alternativa a los productos ricos en azúcares.



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



El jurado estuvo formado por: el director general de Salud Pública y Atención a la Salud Mental (D. Ángel José López Díaz), la concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés (Dña. Ana Suárez Guerra), el médico (D. Laureano López Rivas), la presidenta de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja (Dña. Begoña González González) y la presidenta de DIFAC (Dña. Ángeles González Gómez).



Los premiados recibieron una caja con hortalizas, verduras y frutas adquiridas en un comercio de proximidad. Fueron:

- Premio a la receta más saludable "Boquerones sobre cama de tomates con virutas de jamón" de Azucena Álvarez de FASAD.



- Premio a la receta más sabrosa "Delicia de pollo con sus frutas de temporada" de José Manuel Fernández Canteli de Difac.



- Premio a la receta mejor presentada " Sorbete de mango y cítricos" de Oscar Sánchez de Difac.



Todos los participantes recibieron un diploma y al final pudieron degustar los platos de sus compañeros.

<https://www.lne.es/aviles/2023/10/17/capacitados-comer-sano-sabroso93416896.html?fbclid=IwAR2pG8K1RcaJvIFBuDFTT28CoInQvZVPyxcnMgsJ3lz7XaETtEvIIPjc-ho>

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

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

#### **Beneficios:**

**Físico.** Mejora y mantiene la condición física y la coordinación, previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida diaria.

## **Psicológico-personal.**

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

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

## **Actuaciones:**

- Salidas al aire libre, fomentando el hábito de caminar.

- Realización de ejercicios especializados para personas con discapacidad, adaptados a las condiciones físicas de cada participante.

- Realización de diferentes modalidades de baile adaptado.

- Salidas con handbikes, "bicis de manos", pudiendo conocer de primera mano los distintos modelos, su funcionamiento y cuál de ellos se adecua mejor a su movilidad y discapacidad.

- Jornadas de actividades al aire libre en la playa de Salinas (al disponer esta de baño adaptado y silla anfibia), natación...

Para dichas actividades se dispondrá de transporte adaptado.

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

**Día 13 de mayo:** Socios de DIFAC participaron en un "Taller de flamenco", en el olideportivo de la Magdalena (Avilés).

El flamenco es un excelente ejercicio cardiovascular ya que aumenta nuestra capacidad pulmonar, la flexibilidad del cuerpo y la firmeza de los músculos. Además, educa nuestros hábitos de postura al movernos, caminar e inclusive cuando estamos sentados. Aporta beneficios como subir la autoestima, refuerza la confianza y propicia las relaciones sociales.

**Día 20 de mayo:** Participamos como monitores en la celebración del "Día de la Biodiversidad" con una Gymkana organizada por MAVEA, en el parque de Ferrera (Avilés).



**Día 13 de julio:** Inauguramos nuestra temporada de baños en la playa de Salinas (Castrillón) usando la silla anfibia.

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



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

En la actividad estuvimos acompañados de Dña. Sandra Manteca Duque y Dña. M<sup>a</sup>. Lourdes López González (concejales de Servicios Sociales y Salud; y de

Igualdad y Familia del Ayuntamiento de Castrillón.

Para el desarrollo de la actividad DIFAC cuenta con la colaboración del transporte adaptado de Cruz Roja.



Un grupo de socios de DIFAC formado por 5 - 7 personas acudieron a la playa los días 18, 21, 22, 26, 28 y 30 de julio; y 7, 8, 11, 18 y 19 de agosto, usando la silla anfibia alguno de esos días. Aprovecharon la jornada para dar pequeños paseos y practicar las habilidades sociales. Algunos de ellos usaron transporte público fomentando así su desenvolvimiento personal.

**Día 17 de julio:** Siendo conscientes de la importancia de espacios adaptados y accesibles para las personas con movilidad reducida, colaboramos con COCEMFE - ASTURIAS en el apartado de Avilés con la guía que han hecho sobre turismo adaptado en Asturias.

<http://www.difac.es/fotos/file/Gu%C3%ADa%20Turismo-Accessible%20Asturias.pdf?fbclid=IwAR3Pcvwgu6gegP6bq69vaskcjgr4TDi2QD7kAK1-eudcOgFXUsKNmHIi-E8>

## Día 22 de octubre:

Participamos en la Marcha Solidaria POLIO RACE. La Marcha tuvo salida y llegada en la Plaza del Ayuntamiento de Avilés, con un recorrido en el casco antiguo de Avilés (calle Rivero, parque de Ferrera, calle Galiana, plaza Álvarez Acebal, plaza de España, calle La Cámara, calle San Bernardo, plaza Camposagrado, calle La Fruta y llegada a la plaza del Ayuntamiento).

Esta actividad fue organizada por el Club Rotary en Avilés.

[https://m.facebook.com/story.php?story\\_fbid=1020537092385232&id=100032868532034&sfnsn=scwspwa](https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1020537092385232&id=100032868532034&sfnsn=scwspwa)

<https://www.instagram.com/p/CytIhbYKHCG/?igshid=MTc4MmM1YmI2Ng==>



**Día 1 de diciembre:** Difac participa en los actos organizados por Fundavi en conmemoración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad impulsando el deporte inclusivo, en el Complejo Deportivo Avilés.

## De enero a diciembre:

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

## ACTUACIONES VARIAS RELACIONADAS CON LA SALUD

**Día 5 de enero:** La Junta Directiva analiza y debate la información recibida de COCEMFE ASTURIAS relativa a la gestión realizada por el CERMI referente a la necesidad de una regulación lo más amplia y exigente de la Tarjeta Europea de la Discapacidad; llegando a la conclusión de que el documento "debe permitir que las personas

con discapacidad disfruten en igualdad de condiciones de la libre circulación de personas, uno de los elementos esenciales de la Unión Europea”.

Esa información es difundida en redes sociales y grupos de whatsapp saliendo a debate la necesidad de que la nueva tarjeta permita que las personas con discapacidad tengan acceso a todos los bienes, productos, servicios y prestaciones del Mercado Único y de los poderes públicos, de la propia unión y de los Estados miembros.

**Día 12 de enero:** Se da difusión al lanzamiento del portal “MiAsturSalud” del Principado de Asturias para facilitar la comunicación virtual entre el Servicio de Salud y la ciudadanía. Los usuarios ya pueden descargar la aplicación para gestionar su carpeta sanitaria digital en las plataformas Android e iOS. De este modo el Sespa avanza en la digitalización para facilitar la tramitación de citas, recetas electrónicas, consultas de pruebas, informes clínicos...

**Día 24 de enero:** Nos reunimos con el gerente del Hospital Universitario San Agustín (HUSA) para tratar temas de interés asociativo.

Entre otros, destacamos los siguientes:

- Funcionamiento de los centros de salud de Atención Primaria.

- Mal funcionamiento de la tarjeta sanitaria.

- Adaptación de habitaciones en el Hospital Universitario San Agustín de Avilés (HUSA).

- Entrada a la acera por la zona de Urgencias (de la acera al asfalto se ha desgastado la capa de rodadura y una silla de ruedas se atasca en ese punto).

- Necesidad de más plazas de estacionamiento (las existentes son insuficientes).

- Solicitud de instalaciones que para la exposición de nuestro concurso de fotografía (salón de actos y vestíbulo), del 20 de noviembre al 11 de diciembre. Haríamos la presentación y la entrega de premios el 20 de noviembre de 17:30 a 19:30 horas.

D. Ricardo de Dios nos comentó la actuación integral prevista en el HUSA, con la cual se resolverían algunas de nuestras peticiones.

**Día 28 de febrero:** Asistimos a la celebración del Día de las enfermedades raras, organizada por COCEMFE Asturias, en el centro de Gijón.

Se leyó un manifiesto demandando mayor inversión en investigación, el funcionamiento del CREDINE a pleno rendimiento, la supresión de barreras arquitectónicas, la rehabilitación continuada y el incremento de las subvenciones destinadas a entidades de enfermedades de baja prevalencia o poco frecuentes.

**Día 2 de marzo:** COCEMFE ASTURIAS nos informa de la Ley 3/2023, de 28 de febrero, de Empleo, publicada hoy en el Boletín Oficial del Estado y que entra en vigor mañana, modifica la Ley

General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social de 2013, para reforzar el empleo obligatorio de la expresión "personas con discapacidad" por parte de los poderes, administraciones y autoridades públicas.  
<https://cermi.es/.../refuerzo-legal-al-uso-obligatorio-de...>

**Día 31 de marzo:** Se da traslado y difusión a los socios las "Recomendaciones frente a la contaminación del aire" debido a la proliferación de incendios en Asturias.; recomendaciones realizadas por la Consejería de Salud.

**Día 11 de abril:** Nuestro arquitecto nos informa de la aprobación por el Consejo de Ministros del "Real Decreto de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los bienes y servicios a disposición del público". La norma regula las condiciones básicas para facilitar la vida cotidiana del colectivo en el ocio, la educación, salud, los comercios y otros. : Se da traslado y difusión a los socios.

[https://accessibilidas.es/2023/04/aprobado-el-decreto-sobre-accesibilidad-y-no-discriminacion-a-personas-con-discapacidad-en-bienes-y-servicios-a-disposicion-delpublico/?fbclid=IwAR1\\_KVuSbMfXy2CgmxIWpA87ikuAdhnLpav6E20T30DyEHIaVzX0Hgn8u2g](https://accessibilidas.es/2023/04/aprobado-el-decreto-sobre-accesibilidad-y-no-discriminacion-a-personas-con-discapacidad-en-bienes-y-servicios-a-disposicion-delpublico/?fbclid=IwAR1_KVuSbMfXy2CgmxIWpA87ikuAdhnLpav6E20T30DyEHIaVzX0Hgn8u2g)

**Día 13 de abril:** Informamos a los socios de la presentación de las Guías para la defensa de derechos de las personas con discapacidad y

para la Accesibilidad Universal, elaboradas por COCEMFE presenta <https://www.cocemfe.es/.../guia-accesibilidad-universal...>

**Día 25 de abril:** Difac participó ayer en una charla sobre la prevención de caídas, organizada por la concejalía de Participación y Salud del ayuntamiento de Castrillón.  
<https://www.lne.es/.../policia-local-castrillonense-actuo...>



**Día 8 de mayo:** Con motivo del Día Mundial de la Cruz Roja, socios de DIFAC asistieron a la jornada de puertas abiertas organizadas por la Asamblea Comarcal de Avilés, en la Plaza de España y sede de la Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Avilés. Pudieron tomarse la tensión.



Conocer de primera mano el funcionamiento de una UCI móvil.



Visitar las instalaciones de la Asamblea Comarcal y participar en juegos didácticos relacionados con la salud.



**Día 13 de mayo:** Asistimos a una charla sobre la importancia de las donaciones de sangre.



La charla fue impartida por personal técnico del Centro Comunitario de Sangre y Tejidos de Asturias y donantes de la Asociación de Donantes de Avilés y Corvera. Los asistentes pudieron resolver sus dudas en torno al proceso de la donación desde todos los puntos de vista.



**Día 17 de mayo:** Se informa a los socios de la publicación en el BOE del Real Decreto 370/2023, de 16 de mayo, por el que se modifica el Real Decreto 1851/2009, de 4 de diciembre, por el que se desarrolla el artículo 161.bis de la Ley General de la Seguridad Social en cuanto a la anticipación de la jubilación de los trabajadores con discapacidad en grado igual o superior al 45 por ciento.

Esa información es difundida en redes sociales, grupos de whatsapp y facilitada tanto presencial como telefónicamente a todos aquellos que no pudiesen acceder a ella por esos medios; facilitándoles copia de la información.

**Día 19 de mayo:** Asistimos a una Jornada informativa sobre el Real Decreto 888/2022 de 18 de octubre, por el que se establece el

procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad, Salón de actos del Centro de Servicios Universitarios (Avilés).

Esta jornada iba dirigida a profesionales de la administración y las entidades sociales y tenía como objetivo conocer esta nueva normativa que entró en vigor el 20 de abril de 2023, de procedimiento para la valoración de la discapacidad y aclarar todas aquellas cuestiones que nos suscitaron dudas.



La jornada fue organizada por el Centro de Valoración de Personas con Discapacidad de Avilés y los Servicios Sociales municipales. Las ponentes fueron la directora del Centro de Valoración de Personas con Discapacidad de Avilés (M.<sup>a</sup> del Mar García González) y la psicóloga del equipo de valoración de Personas con Discapacidad de Avilés (Dña. Lorena García Rodríguez).



**Día 22 de mayo:** Asistimos a la presentación del libro *"El hilo rojo de los estorninos"* de D. Jorge Pruneda, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

D. Jorge (especialista por razones de trabajo en el tema de Violencia de Género) y que, desde 2007, está al frente del Grupo Especializado en Maltratos a Menores y Adultos (GEMMA). La temática del libro trata y retrata el acoso escolar (bullying). En la actividad el autor estuvo acompañado por D. Maximino Costales, licenciado en Psicología.

La actividad fue organizada por la asociación cultural La Serrana. Al finalizar el acto todos los asistentes recibieron un ejemplar del libro.



**Día 1 de junio:** Se informa a los socios de la publicación en el BOE de varios temas relacionados con la discapacidad y la dependencia:

- Resolución de 17 de mayo de 2023, del Instituto de Mayores y Servicios Sociales, por la que se publica el Acuerdo de la Comisión Estatal de Coordinación y Seguimiento de la Valoración del Grado de Discapacidad, relativo a las circunstancias especiales que pueden dar lugar a la valoración del grado de discapacidad por medios no presenciales o telemáticos.

<https://boe.es/boe/dias/2023/05/30/pdfs/BOE-A-2023-12778.pdf>

- Resolución de 24 de mayo de 2023, de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales, por la que se publica el Acuerdo del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, por el que se definen y establecen las condiciones específicas de acceso a la asistencia personal en el Sistema de Autonomía y Atención a la Dependencia

<https://boe.es/boe/dias/2023/05/30/pdfs/BOE-A-2023-12779.pdf>

**Día 14 de julio:** Se informa a los socios de la publicación en el BOE referente a las personas en situación de dependencia:

- Resolución de 28 de junio de 2023, de la Secretaría de Estado de Derechos Sociales, por la que se publica el Acuerdo del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia, por el que se establece la hoja de ruta para la mejora de la atención

temprana en España sobre un marco común de universalidad, responsabilidad pública, equidad, gratuidad y calidad.

<https://www.boe.es/boe/dias/2023/07/10/pdfs/BOE-A-2023-16057.pdf?fbclid=IwAR1OcqmVB8YtUnu0qdOfk1BnXzhyttXALBoiAShDumPVNWICIVYlqpnjndo>

**Día 26 de julio:** Se informa a los socios de la publicación en el BOPA de la Resolución de 11 de julio de 2023, de la Dirección Gerencia del Servicio de Salud del Principado de Asturias, por la que se aprueba el Catálogo de Productos Ortoprotésicos del Sistema Sanitario Público del Principado de Asturias.

[https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones?p\\_p\\_id=pa\\_sede\\_bo\\_pa\\_web\\_portlet\\_SedeBopaDispositionWeb&p\\_p\\_lifecycle=0&\\_pa\\_sede\\_bopa\\_web\\_portlet\\_SedeBopaDispositionWeb\\_mvcRenderCommandName=%2Fdisposition%2Fdetail&p\\_r\\_p\\_dispositionText=2023-06506&p\\_r\\_p\\_dispositionReference=2023-06506&p\\_r\\_p\\_dispositionDate=26%2F07%2F2023&fbclid=IwAR2o5NIPiAuWidqmHs0kW9ShD75LcOwjKXmLmVONH6c-3FL\\_bqvRbos5CZs](https://sede.asturias.es/bopa-disposiciones?p_p_id=pa_sede_bo_pa_web_portlet_SedeBopaDispositionWeb&p_p_lifecycle=0&_pa_sede_bopa_web_portlet_SedeBopaDispositionWeb_mvcRenderCommandName=%2Fdisposition%2Fdetail&p_r_p_dispositionText=2023-06506&p_r_p_dispositionReference=2023-06506&p_r_p_dispositionDate=26%2F07%2F2023&fbclid=IwAR2o5NIPiAuWidqmHs0kW9ShD75LcOwjKXmLmVONH6c-3FL_bqvRbos5CZs)

**Día 8 de septiembre:** Se informa a los socios de la petición de Bruselas referente a la petición de una Tarjeta Europea de Discapacidad que asegure condiciones especiales y trato preferente en toda la UE <https://www.europapress.es/.../noticia-bruselas-pide...> vía @EP\_Social

**Día 29 de septiembre:** Siendo conscientes de la importancia de la salud mental en la infancia, se realizaron actividades de sensibilización con menores de Educación Primaria para inculcarles la importancia del tema, en el salón de actos del CP Enrique Alonso (Avilés).

A través de vídeos y dinámicas los menores pudieron conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.

Esta actividad fue dirigida a miembros del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS, abriéndose también a los niños de Avilés de Educación Primaria.

**Día 6 de octubre:** Siendo conscientes de la importancia de la salud mental en la juventud, se realizaron actividades de sensibilización con menores de Educación Secundaria para inculcarles la importancia del tema, en el salón de actos del CP Enrique Alonso (Avilés).

A través de vídeos y dinámicas los menores pudieron conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.

Esta actividad fue dirigida a miembros del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS, abriéndose también a los niños de Avilés de Educación Secundaria.

La asociación cultural La Serrana nos donó 17 ejemplares del libro "El hilo rojo de los estorninos" de L. J. Pruneda. Se

entregó un ejemplar al IES Carreño Miranda y otro al IES de la Magdalena, ambos institutos de Avilés; siendo el resto de los libros repartidos entre los asistentes.

<https://www.lne.es/aviles/2023/10/07/acoso-escolar-secundaria-analisis-enrique93043103.html?fbclid=IwAR1nOGOa0aZXICrDZixkq3ju38EGWIgaEIvRgtbqTRLUibgKeDnWKd6nJFM>



**Día 9 de octubre:** Con ocasión de la celebración del Día Internacional de la Salud Mental, asistimos a la mesa debate "Uso y abuso de las tecnologías de la comunicación en el ámbito de los niños/as y jóvenes", organizada por el Ayuntamiento de Avilés, en el centro de Servicios

Universitarios de La Ferrería (Avilés).



**Día 2 de noviembre:** Se informa a los socios de la publicación en el BOPA de la Orden SND/1186/2023, de 20 de octubre, por la que se procede a la actualización en 2023 del sistema de precios de referencia de medicamentos en el Sistema Nacional de Salud.

[https://www.boe.es/diario\\_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-22303](https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2023-22303)

**Día 10 de noviembre:** Nos reunimos con la ingeniera del Hospital Universitario San Agustín de Avilés (HUSA), en el centro sanitario para organizar la colocación de las exposiciones del concurso de fotografía y de carteles.

**Día 28 de noviembre:** Socios de DIFAC asistieron a la charla "Salud y filatelia 1931-1950. Una visión con memoria" a cargo del Dr. Laureano Rivas, En el Palacio de Valdecarzana (Avilés).

¿Podemos aprender sobre la salud en los sellos? ¿influye la filatelia en la salud?, ¿cómo aborda el tema?, fueron algunas de las preguntas tratadas.

**Día 30 de noviembre:** Se da difusión del vídeo hecho por los jóvenes de Educación de calle de Cruz Roja Avilés para conmemorar el Día mundial contra el VIH.

<https://www.youtube.com/shorts/aRfu4TlIHM>

**Día 1 de diciembre:** En conmemoración del Día Mundial de Acción Frente al VIH y el sida, asistimos al acto organizado por el Ayuntamiento de Avilés, en la plaza de España (Avilés).



**Día 12 de diciembre:** Nuestro arquitecto Federico Sáez Baos nos informa sobre la nueva Tarjeta Europea de Discapacidad presentada por Bruselas, quien además pide mejorar el estacionamiento reservado a personas con movilidad reducida. Damos traslado de dicha información a los socios.

[https://accessibilias.es/2023/1/0/bruselas-presenta-la-nueva-tarjeta-europea-de-discapacidad-y-pide-mejorar-la-de-estacionamiento/?fbclid=IwAR1YpRDakGbBd\\_ZKjs-j1MKrL6FCsn\\_xRsvi4Yg7jaPFDydhIaxbWvrbQEs](https://accessibilias.es/2023/1/0/bruselas-presenta-la-nueva-tarjeta-europea-de-discapacidad-y-pide-mejorar-la-de-estacionamiento/?fbclid=IwAR1YpRDakGbBd_ZKjs-j1MKrL6FCsn_xRsvi4Yg7jaPFDydhIaxbWvrbQEs)

**Día 21 de diciembre:** Nuestro arquitecto Federico Sáez Baos nos informa que el 22% de españoles con movilidad reducida han cambiado de casa por la falta de accesibilidad de su edificio. Damos traslado de dicha información a los socios.

[https://theconversation.com/asi-impacta-el-diseno-de-las-ciudades-en-la-salud-mental-216447?utm\\_medium=email&utm\\_campaign](https://theconversation.com/asi-impacta-el-diseno-de-las-ciudades-en-la-salud-mental-216447?utm_medium=email&utm_campaign)

## MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LA MUJER CON DISCAPACIDAD

### Finalidad:

La *Vocalía de la mujer de DIFAC* es concedora de la doble discriminación que padece la mujer con discapacidad, ser mujer y tener discapacidad.

El estigma de la discapacidad provoca soledad y aislamiento. El sentimiento de baja capacidad para enfrentarse a la vida en solitario y la carencia de autonomía y dependencia de otras personas hace que baje su autoestima, y por tanto la incorporación a la vida laboral y social. Por otro lado la fisiología de la mujer presenta un envejecimiento más prematuro debido a los partos, menopausia... y en la mujer con discapacidad doblemente por su falta de movilidad aumentando así la descalcificación, problemas renales, cardiacos...

Todo ello, nos ha llevado a crear este proyecto "MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA DE LA MUJER CON DISCAPACIDAD" que pretende no sólo garantizar la vida

independiente y autónoma de las mujeres y niñas con diversidad funcional; sino también mejorar la calidad de vida de las mujeres con discapacidad en proceso de envejecimiento con el fin de proporcionándoles el apoyo y las herramientas necesarias para que puedan continuar desarrollándose como personas, promoviendo así un envejecimiento activo que les permita el disfrute de una vida plena.

Es por ello por lo que la vocalía de la Mujer de DIFAC quiere dar visibilidad a las mujeres y niñas con diversidad funcional, incluyendo el enfoque de género. Buscamos la concienciación de la sociedad de las potencialidades y necesidades de las niñas y mujeres con discapacidad. Que la ciudadanía empatice con nosotras y sea consciente de nuestras necesidades reales creando así una ciudad inclusiva

### Beneficiarios:

- Mujeres asociadas a DIFAC. Indirectamente se beneficiaron también los hombres de DIFAC.

Las Jornadas "Mujer, envejecimiento y discapacidad" estuvieron abiertas a las mujeres del municipio, beneficiándose por tanto las que acudieron a ellas.

- Sociedad en general.

### Entre otras actuaciones, destacamos las siguientes:

- Atención directa y especializada por personal cualificado. Asesoramiento psicológico, jurídico y fiscal. No sólo se usó la sede social de DIFAC sino también el despacho del

abogado y la asesora fiscal para aquellas personas que lo prefirieron.

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

La asociación dispuso también de un servicio de apoyo domiciliario a mujeres y hombres con discapacidad, instalación de aplicaciones, configuración de móviles, tablets y ordenadores, mediante el cual socios de DIFAC pudieron tener en su domicilio a personal cualificado que les ayudó en el acceso a las nuevas tecnologías, vitales ellas para su desenvolvimiento en la vida diaria (facilitar el acceso a la información necesaria sobre los servicios municipales, solicitar cita previa para medicina de familia, consultar citas pendientes,..), facilitando así su inclusión social.

A lo largo del año se informó no sólo a las socias de DIFAC sino a cualquier mujer que acudiese a nuestra sede social y/o accediese a

nuestras redes sociales de temas variados relacionados con la mujer, discapacidad, salud y envejecimiento. Se trabajó:

- Imagen corporal y autoestima.

- Alimentación y nutrición.

- Aptitud física y ejercicio.

- Intercambio de experiencias y roles.

- Mindfulness.

- Escuela Asturiana de Cuidados.

- Centros y servicios del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia.

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

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

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

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

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

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

## Taller de Envejecimiento, Mujer y Discapacidad

### Atención psicológica

#### Día 17 de septiembre:

Inicio del taller "*Bienestar Mental y Emocional a lo Largo de la Vida: Fortaleciendo la Resiliencia en Personas con Diversidad Funcional*" dirigido a socios de la entidad.

Este Taller está enmarcado dentro del Taller de Envejecimiento, Mujer y Discapacidad organizado por la asociación, subvencionado por la Consejería de Salud y en el que colaboran los ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

#### Objetivos:

1. Promover el bienestar emocional y la resiliencia en personas con diversidad funcional.
2. Proporcionar herramientas prácticas para afrontar el estrés y la ansiedad.
3. Fomentar la socialización y el apoyo mutuo entre los participantes.
4. Mejorar la autoestima y la autoaceptación de las personas con diversidad funcional.

Contamos con la presencia de la concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés (Dña. Ana Suárez Guerra).

Tuvo una duración de 4 meses (del 5 de septiembre al 19 de diciembre) y fue impartido por el psicólogo de la asociación Fernando Alexis Gesell Veliz.

Emociones como la tristeza, el enfado y el miedo, afloran en el contexto de emergencia sanitaria que estamos viviendo, en la

población general y, con mayor frecuencia, en las personas con discapacidad. Partícipes de esta realidad, vamos a realizar un Taller de Apoyo Psicológico orientado al entrenamiento y refuerzo de estrategias de regulación emocional.

#### Objetivo:

Entrenar a los participantes en el reconocimiento de sus sentimientos y emociones ante situaciones conflictivas, de esta manera serán capaces de establecer relaciones emocionalmente saludables consigo mismos y con los demás. Asimismo desarrollará un manejo de sí mismo, identificará los errores que comete en la interacción con otro y corregirá su propio comportamiento.

**Habilidad que se desarrollará con el taller:** Al finalizar el taller los participantes tendrán la capacidad de identificar y reconocer sus sentimientos y emociones, lo que les permitirá establecer relaciones positivas con sus familiares y el entorno.

#### Actividades lúdicas realizadas:

Contribuyen a generar en el grupo un buen ambiente y un sentimiento de pertenencia (tan importante para la propia identidad personal), la seguridad en sí mismos/as y la autoestima. Estas actividades están abiertas a la participación de familiares y otras personas interesadas y son actividades de todo tipo: visitas a diferentes centros e instituciones públicas y privadas; participación

en eventos sociales del entorno; excursiones a lugares de interés paisajístico y monumental; práctica de diferentes actividades deportivas; asistencia al teatro, a exposiciones pictóricas y etnográficas...

## **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.

<https://www.elcomercio.es/avil/es/taller-sobre-bienestar-mental-emocional-sede-difac-20230919020454-nt.html?fbclid=IwAR1nOG0a0aZXICrDZixkq3ju38EGWIgaEIVRgtbqTRLUibgKeDnWKd6nJFM>

<https://www.lne.es/.../tejedore-s-red-cuidados-92306427.html>

## **Terapia ocupacional**

La terapia contribuye a mejorar la autonomía de las personas mayores y de las personas con

discapacidad, mejoran sus habilidades y ayuda a involucrarlos de forma productiva en sus tareas cotidianas. Dentro de sus ventajas está el mitigar el dolor crónico, mejorar la visión, y, fomentar la memoria en el hogar del usuario.

## **Objetivo:**

- Trabajar en la recuperación de la movilidad (instalación de dispositivos en el baño, lugares de paso...).
- Mejorar sus condiciones de vida para que puedan adaptarse a sus discapacidades.
- Garantizar la calidad de vida de las personas mayores.

La metodología fue teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes. Nuestro arquitecto atendió varias demandas de socios en cuanto a mejoras en la vivienda y el acceso al portal. D. Federico Saez Baos informó a la asociación sobre mejoras existentes y esta dio traslado a los socios.

## **Nutrición**

La alimentación en las personas mayores y con discapacidad es muy importante ya que ayuda a minimizar los riesgos de padecer ciertas enfermedades en la vejez. Una buena nutrición no sólo hace que aumente su energía sino que también ayudar a controlar su peso. También contribuye a prevenir enfermedades como osteoporosis, hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardíacas...

## **Objetivos:**

- Tomar conciencia de la importancia de una adecuada alimentación

- Adquirir conocimientos, pautas y hábitos para disfrutar de una alimentación saludable y equilibrada, adecuadas a las necesidades concretas de cada persona.

- Favorecer que los conocimientos adquiridos en el taller se pongan en práctica en el día a día.

La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes.

Los días: 27 de enero, 24 de febrero, 31 de marzo, 28 de abril, 26 de mayo, 30 de junio, 28 de julio, 29 de septiembre, 27 de octubre y 24 de noviembre, en la sede de la asociación se hicieron varias dinámicas relacionadas con la nutrición y la adquisición de hábitos saludables. No sólo se adquirieron conocimientos sobre el tema sino que a través de juegos se aprendió sobre la importancia del consumo de frutas y verduras, llegando a jugar al bingo y recibiendo como premio fruta descubriendo entonces características de la misma.

Lugar: Sede social de DIFAC.

**Día 26 de octubre:** Socios de DIFAC asistieron al taller de cocina saludable de la bloguera culinaria FRABISA, Salón de actos del centro de Mayores de (Avilés).

Actividad enmarcada en la semana de mayores organizada por el Ayuntamiento de Avilés.

## Mantenimiento de la memoria

La memoria es básica para el mantenimiento de la calidad de vida. En este taller se estimularán las funciones cognitivas de los

participantes: atención, concentración, memoria... Se trabajará también el lenguaje y la lecto-escritura.

### Objetivos:

- Retrasar el deterioro cognitivo. Trabajar la memoria a corto y largo plazo.

- Mejorar el estado de ánimo.

- Fomentar las relaciones sociales, evitando el aislamiento y la soledad.

La metodología será práctica. Se realizarán actividades cognitivas grupales que no sólo servirán para trabajar la memoria sino también para establecer lazos afectivos entre los participantes.

Se trabajó "*Haciendo memoria*", cuestionario elaborado por DIFAC en el que a modo de preguntas cortas y sencillas se puede elaborar un diario de vida. Este trabajo se realizó pensando en trabajar las relaciones intergeneracionales.

Los días: 20 de enero, 17 de febrero, 24 de marzo, 21 de abril, 19 de mayo, 16 de junio, 21 de julio, 22 de septiembre, 20 de octubre y 17 de noviembre, en la sede de la asociación se hicieron talleres de lecto - escritura. Fruto de ellos un pequeño grupo de socios participaron en diferentes lecturas con ocasión de la celebración de la Semana del Libro, hicieron lecturas teatralizadas en colegios; y algunos de ellos grabaron pequeños vídeos que se colgaron en nuestro canal de youtube, he aquí algunos:

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/1304060197200801>

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/615951627243293>

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/929297984784512>

## Primeros auxilios

Las situaciones más cotidianas esconden riesgos para la integridad física de cualquier persona. En el caso de las personas mayores y personas con discapacidad estos riesgos aumentan considerablemente. Es de vital importancia tener nociones básicas de primeros auxilios, saber cómo reaccionar ante un accidente casero. Estos conocimientos contribuirán a ganar confianza y aumentar la autoestima de las personas participantes.

### Objetivos:

- Adquirir conocimientos y habilidades básicas para responder ante situaciones de emergencia.
- Aprender técnicas de autoprotección.
- Aprender a prevenir accidentes.
- Cómo pedir asistencia sanitaria.

La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes.

## Prevención de accidentes para mayores

Las caídas son el accidente más frecuente en el hogar entre las personas mayores y las personas

con discapacidad. Suponen un doble riesgo porque los impedimentos físicos les hacen perder agilidad y rapidez de reflejos, lo que hace que tengan mayor riesgo de caída, hecho que contribuye a una pérdida de calidad de vida. Acciones como quitar una alfombra, cambiar la bañera por un plato de ducha, tener los utensilios con los que se cocina más a mano o usar zapatillas cerradas pueden prevenir dichos accidentes.

### Objetivos:

- Dar a conocer las situaciones de riesgo más habituales en el propio domicilio.
- Abordar pautas de prevención.
- Nociones básicas de prevención de timos y robos.

La metodología es teórico-práctica, dinámica y participativa con la interacción continua de los asistentes. Se trabajará la adquisición de recomendaciones básicas: revisar la vista y el oído, concienciar en la práctica de ejercicio físico diario (reduce las probabilidades de sufrir accidentes), llevar la documentación y una anotación de a quién debe llamarse en caso de accidente, cuando se sale a la calle.

**Cronología:** Los lunes y jueves de septiembre a diciembre. Si bien se realizarán actividades puntuales los meses de verano.

**Lugar:** Sede social de DIFAC, espacios municipales (Casas de encuentro de las mujeres, centros sociales y culturales...), sede de la

Asamblea Comarcal de Cruz Roja en Avilés.

**Día 12 de febrero:** Nos reunimos con la agente de la policía local de Castrillón (Dña. Azahara Morillo) para tratar temas de interés asociativo, en la sede de la policía en Piedras Blancas.

**Día 25 de abril:** Participamos en una charla sobre la prevención de caídas, organizada por la concejalía de Participación y Salud del Ayuntamiento de Castrillón. <https://www.lne.es/.../policia-local-castrillonense-actuo...>

## ACTUACIONES VARIAS:

**Día 24 de febrero:** socias de DIFAC participaron en un taller de costura, en la Casa de Encuentros de las mujeres de Castrillón (Piedras Blancas).



La actividad consistió en la realización de escarapelas que se usaron en la manifestación del 8M Día Internacional de la Mujer. La costura mejora las capacidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales de los mayores.



Las tareas manuales permiten relajarse, mejorar la autoestima, desarrollar la creatividad, la expresión de emociones, mejorar la psicomotricidad y fomentar las relaciones sociales.

**Día 6 de marzo:** Con motivo de la próxima celebración del Día Internacional de la Mujer, asistimos a la conferencia "La mujer en el deporte" impartida por Dña. Natalia González Fernández, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 8 de marzo:** Con el fin de conmemorar el Día Internacional de la Mujer, la Vocalía de la Mujer de DIFAC presentó un adelanto de su exposición fotográfica "Eres la huella infinita de una vida

empoderada”, en la Plaza de España (Avilés).



Esta muestra es sin lugar a dudas un paso más del trabajo que realiza DIFAC en su lucha por la IGUALDAD que quiere presentar a la mujer con disCapacidad como una mujer fuerte, segura, empoderada. El lenguaje del abanico es una forma sutil y elegante de comunicación, es el whatsapp del siglo XVI donde la necesidad de relacionarse hacía agudizar el ingenio de las mujeres de esa época.

Se participó en la elaboración del manifiesto y se contribuyó a su lectura.



En **Castrillón** se participó en la elaboración y la lectura del manifiesto, en la Plaza de Europa (Piedras Blancas).

<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/180460941398336>

En **Corvera** se participó en la elaboración y la lectura del manifiesto, en la Plaza de Los Maestros de Las Vegas (Corvera).



En **Mieres** participamos en la manifestación del 8M. Es difícil de cuantificar el número de asistentes debido al gran volumen de los mismos. Nuestros socios asistieron a la manifestación en autobuses adaptados desde Avilés y Castrillón; los socios de Corvera, Llanera, Oviedo y Gijón no precisaron la necesidad de transporte adaptado.



**Día 12 de marzo:** Participamos en la "Novena marcha por la Igualdad", organizada por el Ayuntamiento de Avilés. Salida de la plaza de España. Se recorrieron varias calles de Avilés.



Entrevista a nuestra socia Carmen Abella como ejemplo de mujer empoderada.  
<https://www.rtpa.es/noticiassociedad:-Mujeres-que-miran...>

**Día 21 de marzo:** La vocalía de la mujer de Difac inauguró la exposición "Eres la huella infinita de una vida empoderada". La exposición estuvo instalada del 20 de marzo al 20 de abril, en los ventanales de la Factoría Cultural de Avilés.



**Día 9 de junio:** Asistimos al monólogo *"Humillada"* interpretado por Manuela Álvarez Olay basado en un texto de Angélica Liddell, en la Sala Allegro Ma Non Troppo del Hotel 40 Nudos (Avilés)

**Día 20 de julio:** Con motivo de la celebración del Festival Celsius de Avilés, asistimos al Encuentro con escritoras, en la Casa de las Mujeres de Avilés. Las invitadas fueron Covadonga González-Pola (con una charla sobre consentimiento en la ficción y nuevos modelos de representación femenina en las películas para niños) y Laura Fernández (la autora más premiada del año pasado, con el premio Ojo Crítico).



**Día 21 de septiembre:** Con motivo de la celebración del *"Día Internacional contra la explotación sexual y el tráfico de mujeres, niñas y niños"* nos sumamos a los actos organizados por la Casa de las Mujeres de Avilés.

Asistimos a la lectura del manifiesto de la asociación APRAMP, en la Plaza de España; a la apertura de la exposición de carteles de las campañas de sensibilización de APRAMP, y a la

conferencia *"Es la compra - no la trata. Los mecanismos de la prostitución y la mentalidad del putero"* de Kajsa Ekis Ekman, periodista, escritora y activista sueca, en la Casa de las Mujeres de Avilés.

-Asistimos a la primer película del ciclo de cine *"La mirada violeta"*, en la Casa de Cultura (Avilés). El objetivo es reflexionar sobre la historia del feminismo, los roles de género y el relato patriarcal. *"Thelma y Louise"* (un clásico del cine de los 90 que nos permite reflexionar sobre varios aspectos como el amor romántico, la voluntad de la mujer, los roles de género o el consentimiento, en la Casa de Cultura (Avilés).



**Día 1 de octubre:** Colaboramos en la grabación de un vídeo dedicado a las personas mayores, realizado por el Ayuntamiento de Avilés, al ser Avilés una ciudad amigable con las personas mayores.

<https://www.youtube.com/watch?v=GBKpp7Jt8jM>

**Día 7 de octubre:** Con el fin de reforzar el empoderamiento de la mujer con discapacidad, socias

de Difac participaron en un desfile de moda organizado por APYMEC en el centro cultural Llar (Corvera). Esta actividad no sólo se hizo para el empoderamiento de la mujer sino también para fomentar el uso del comercio de cercanía. Es difícil de cuantificar el número de asistentes.



se realizó en el parque de La Magdalena, los participantes pudieron conocer las diferentes especies y singularidades de algunos de sus árboles. El punto de partida fue en la calle Sabino Álvarez Gendín a la altura del polideportivo de La Magdalena.

**Día 25 de octubre:** Dentro de Experiencias de Jubilación saludable: Mucho que ver, mucho que vivir, mucho que aprender asistimos a la charla impartida en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

**Día 26 de octubre:** Asistimos a la mesa debate "*Reflexionando sobre la vejez derribando mitos*". Actividad enmarcada en la semana dedicada a los mayores organizada por el Ayuntamiento de Avilés.



## Semana de las personas mayores de Avilés Del 23 al 27 de octubre

Con motivo de la celebración de las personas mayores, asistimos y participamos a varios de sus actos.

**Día 24 de octubre:** Socios de DIFAC participaron en el "*Paseo botánico e histórico: conociendo los parques de Avilés*". La visita guiada



## Ciclo de conferencias sobre la salud ABRAZA TU FELICIDAD

Con el fin de mejorar la salud de nuestros socios y adquirir conocimientos que mejorarían nuestro bienestar, organizamos un ciclo de conferencias, en los salones del hotel La Serrana de Avilés (Hotel 40 Nudos). Para ello

contamos con la colaboración de la asociación cultural La Serrana.

Se facilitó a los asistentes un dossier sobre las materias impartidas por el Doctor Rivas.

**Día 7 de noviembre:** Bajo el título "*Alimentación saludable. la importancia de las alergias e intolerancias alimentarias*", impartida por el Doctor D. Laureano López Rivas.



**Día 21 de noviembre:** Bajo el título "*Envejecimiento saludable y humor*", tuvo lugar la tercera conferencia del ciclo, impartida esta vez por el Doctor D. José Antonio Flórez Lozano.



**Día 15 de noviembre:** Bajo el título "*Alcohol y salud. riesgos y ... ¿beneficios?*", impartida por el Doctor D. Laureano López Rivas, disfrutamos de la segunda de las conferencias del ciclo.



**Día 22 de noviembre:** Dentro del Programa de actos "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres", Avilés 2023, asistimos al estreno absoluto de la obra de teatro "Yo la quería" de Laura Iglesia de la Compañía Higiénico Papel Teatro, en el teatro Palacio Valdés.



Esta actividad fue organizada por el Ayuntamiento de Avilés en colaboración con el Ayuntamiento de Illas. Actividad comarcal de los Ayuntamientos de Castrillón, Corvera, Gozón e Illas.



**Día 25 de noviembre:** Participamos en la marcha provincial contra la violencia de género, en Pola de Siero. Bajo lemas como: "Mujer si no puedes, aquí nos tienes, Únete, no nos mires, y No es no, qué parte no entendiste la n o la o" algunos de nuestros socios encabezaron la marcha.



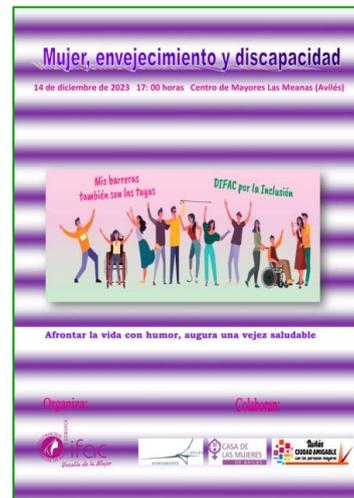
El Ayuntamiento de Avilés dispuso de autobús adaptado para los socios que lo necesitaron. Nos es imposible cuantificar el número de participantes debido a la gran magnitud de la marcha.





**Día 14 de diciembre:**  
Celebramos nuestra jornada **"Mujer, envejecimiento y discapacidad"**, en el Centro de Mayores de Las Meanas de Avilés.

La vocalía de la mujer de DIFAC es consciente que aparte del deterioro propio de la discapacidad tenemos que sumar algo tan natural como es el envejecimiento, una etapa de la vida que tenemos que afrontar con dignidad y humor. Las mujeres somos activas en todas las etapas de nuestra vida y así queremos visibilizarlo.



- <https://www.facebook.com/100063548859432/videos/872454601052421>
- <https://www.elcomercio.es/.../25n-asturias-manifestacion...>
- [https://www.lne.es/sociedad/25n-enasturias/2023/11/25/manifestacion-masiva-siero-plantarse-violencia95081602.html?\\_gl=1\\*8btj7n\\*\\_ga\\*Ni02OWVQTTJ3QkZscEdOak1fbkFPY0NjSEJQQWdtVFUxcmg3aDBTY21VREIxRnc3NUUp1aHkxUmtHOGQzU3pRaQ..&\\_sid=1\\*10mwsft\\*sid\\*MTcwMDkxODkxMQ](https://www.lne.es/sociedad/25n-enasturias/2023/11/25/manifestacion-masiva-siero-plantarse-violencia95081602.html?_gl=1*8btj7n*_ga*Ni02OWVQTTJ3QkZscEdOak1fbkFPY0NjSEJQQWdtVFUxcmg3aDBTY21VREIxRnc3NUUp1aHkxUmtHOGQzU3pRaQ..&_sid=1*10mwsft*sid*MTcwMDkxODkxMQ)
- <https://www.eldiario.es/.../ultima-hora-actualidad...>
- <https://cadenaser.com/.../se-acabo-asturias-clama-contra.../>
- <https://www.rtpa.es/noticias-sociedad:Asturias-planta...>



La apertura de la jornada estuvo a cargo de Dña. Lucia Fernández (concejala de Igualdad del Excmo. Ayuntamiento de Avilés) y Dña. Angeles González (Presidenta de DIFAC).



Intervención sobre el funcionamiento y recursos de la Casa de las Mujeres, a cargo de Dña. Lucia Fernández.



Intervención sobre el funcionamiento y recursos del Área de Mayores, a cargo de Dña. Ana Suárez (concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Excmo. Ayuntamiento de Avilés).



Charla "Salud emocional en la vejez", a cargo de D. Fernando Wesell (psicólogo de DIFAC).



Intervención de D. Fernando Del Pozo (delegado de participación ciudadana de la Policía Nacional de Avilés), nos dirá cómo actuar ante casos de abuso o violencia.



Esta jornada se celebró como colofón de nuestro taller "Envejecimiento, mujer y discapacidad" realizado a lo largo de este año, y con el que hemos pretendido mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad en proceso de envejecimiento con el fin de aumentar su participación en la sociedad.

Entre otros asistentes acudieron la directora general de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria del Gobierno del Principado de Asturias (Rocío Allande), las concejales de Igualdad y de Mayores y Ciudad Saludable del Excmo. Ayuntamiento de Avilés (Lucía González y Ana Suárez).



La presidenta de DIFAC clausuró la jornada.



[https://www.elcomercio.es/aviles/difac-organiza-jornada-sobre-envejecimiento-discapacidad-mujeres-20231214002931-nt.html?fbclid=IwAR0oDCeIDjx\\_UEysoCrFaw2JGU4m\\_vyGgPJWCkq8czny2mSJ8IleuFAseb0](https://www.elcomercio.es/aviles/difac-organiza-jornada-sobre-envejecimiento-discapacidad-mujeres-20231214002931-nt.html?fbclid=IwAR0oDCeIDjx_UEysoCrFaw2JGU4m_vyGgPJWCkq8czny2mSJ8IleuFAseb0)  
[https://www.lne.es/aviles/2023/12/15/difac-analiza-envejecimiento-mujeres-discapacidad-95864050.html?fbclid=IwAR0oDCeIDjx\\_UEysoCrFaw2JGU4m\\_vyGgPJWCkq8czny2mSJ8IleuFAseb0](https://www.lne.es/aviles/2023/12/15/difac-analiza-envejecimiento-mujeres-discapacidad-95864050.html?fbclid=IwAR0oDCeIDjx_UEysoCrFaw2JGU4m_vyGgPJWCkq8czny2mSJ8IleuFAseb0)

Se dio a todos los asistentes un dossier con material (tote bag, boli, díptico y pañuelo).

- Asistimos a la charla "PornoXplotación" impartida por Mabel Lozano, en el centro de edificio universitario de La Ferrería (Avilés).

-DIFAC participó en un taller para mejorar el bienestar emocional de las personas mayores, organizado por la Asamblea Comarcal de Cruz Roja de Avilés. El taller, desarrollado durante diez martes consecutivos entre los meses de octubre, noviembre y diciembre, tuvo como objetivo el incorporar a la vida diaria prácticas saludables.

### Valoración:

Normalmente desde los servicios sanitarios no se contempla la discapacidad como un proceso degenerativo, con la necesidad de una rehabilitación continuada para frenar el deterioro que provoca el paso de los años. Menos se tiene en cuenta la problemática específica de la mujer

con discapacidad, menopausia, artritis, reuma, osteoporosis, que limitan su movilidad y provocan un impacto psicológico al verse mermada la actividad en el hogar y en la vida social que una mujer lleva a cabo aunque sea usuaria de silla de ruedas. Por ello desde la asociación y con este programa intentamos cubrir esta necesidad

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

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

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

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

activo que les permita el disfrute de una vida plena.

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

## ÁREA DE ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

### Necesidad social:

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

### Objetivos:

- Estimular la recuperación personal y social de las personas con discapacidad como método para su plena inclusión social mediante medidas de apoyo a su autonomía personal.
- Promoción de la accesibilidad en el medio físico, transporte, comunicación, etc., que permitan

alcanzar una forma autónoma de vivir en igualdad de oportunidades.

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

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

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

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

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

medios resulta más necesario que nunca lograr su aplicación de la debida manera.

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

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

## **Seguimientos puntuales de accesibilidad.**

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

## **Comisiones de barreras.**

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

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.

- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en las diferentes sitios: edificios, viviendas, transporte, lugares de trabajo y ocio, etc.

- Colaboración en la toma de decisiones en aspectos de accesibilidad en la comarca de Avilés mediante las Comisiones de Eliminación de Barreras.

- Actualización y divulgación de las nuevas medidas promulgadas en materia de accesibilidad en los ámbitos de urbanismo, vivienda, transporte, comunicaciones, etc.

- Actuaciones de permanente reivindicación de los derechos de las personas con movilidad reducida así como la puesta en conocimiento de la administración correspondiente de aquellas deficiencias observadas.

### **Jornadas de sensibilización.**

Realizamos actividades intergeneracionales con jóvenes de la Comarca, en las que se mostraron las necesidades y potencialidades de las personas con discapacidad. Se realizaron actividades "on line" y presenciales.

En nuestras actividades participaron los niños y jóvenes de los Consejos de Educación y Juventud de los Ayuntamientos de Avilés, Castrillón, Corvera de Asturias e Illas.

Se realizó "*Avilés hacia la inclusión*", "*14º Día de la Accesibilidad en Castrillón*" y "*Segundo Día de la Accesibilidad en Corvera*" y "*Explorando Illas*", colaborando además la asociación en actividades sugeridas por los Ayuntamientos de su campo de actuación.

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

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

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

- Información y asesoramiento técnico y jurídico.

- Tramitación de ayudas para la supresión de barreras, promocionando la accesibilidad en 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.

**Día 19 de enero:** Asistimos a la reunión del Consejo Municipal para la promoción de la accesibilidad y la supresión de barreras del Ayuntamiento de Castrillón, con el siguiente orden del día:

1.- Lectura y aprobación, en su caso, del acta anterior nº 2 de 19/09/2022.

2.- Asuntos varios.

3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- La situación actual de los pasos peatonales en las calles Del Carmen y Ramón y Cajal (pendiente de adjudicación).
- La necesidad de un bono gratuito para menores y otro para usuarios del bus en silla de ruedas.
- La necesidad de cursillos de natación para personas con discapacidad.
- Revisión de baldosas sueltas detrás del centro cultural Valey de Piedras Blancas.
- Zona de baños en la playa de Salinas: La necesidad de actualizar el servicio.
- La situación actual de los taxis adaptados.

**Día 25 de enero:** Asistimos a la reunión de la Comisión Informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

- 1.- Lectura y aprobación, si procede, del borrador del acta de la sesión anterior.
- 2.- Creación de nueva plaza de aparcamiento para personas con diversidad funcional lo más cercano a sus vivienda en San José, 4. Cancienes. OFI/1/2023.
- 3.- Ruegos y preguntas.

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- Conveniencia de colocar puertas automáticas en todos los edificios municipales.
- Posibilidad de acceder a descuentos del bono bus.

D. Julián Valdavida informó a la Comisión de la queja presentada a la CTEA por el mal funcionamiento

a veces en las plataforma de acceso a los autobuses.

**Día 26 de abril:** Asistimos a la reunión de la Comisión Informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

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

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- La acera de Los Campos a Trasona, donde la curva, las entradas a las fincas las han puesto con mucho desnivel y se hacen badenes.

- Revisar las baldosas de la acera frente el centro de salud.

Además de los temas pendientes, D. Julián Valdavida preguntó cuándo estaba previsto arreglar la acera de la parte de atrás del centro comercial Parque Astur.

**Día 28 de mayo:** Nos reunimos con el concejal de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (D. Pelayo García García), en nuestra sede social.

Entre otros temas de interés asociativo, se trataron los siguientes:

- Necesidad de la convocatoria del Consejo Sectorial de Eliminación de Barreras de Avilés.

- Mantenimiento de las aceras, hay varios puntos de la ciudad que tienen baldosas sueltas.

- Conveniencia de instalación de puertas automáticas en los locales municipales, haciendo hincapié en las sedes de las UTS.

- Temas pendientes como el rebaje de los pasos peatonales de Los Canapés y la parte de atrás del centro Europa, y, arreglar la acera del CP Villalegre.

## **Día 27 de septiembre:**

Asistimos a la reunión de la Comisión Informativa de accesibilidad de Corvera de Asturias, con el siguiente orden del día:

- 1.- Dación de cuenta de reubicación de plazas de estacionamiento reservadas para personas con diversidad funcional en Las Vegas.

- 2.- Ruegos y Preguntas.

## **Día 3 de noviembre:**

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

- 1.- Constitución del Consejo.

- 2.- Ruegos y preguntas

Entre otras propuestas, DIFAC planteó lo siguiente:

- La necesidad de planificar la temporada de baños en Salinas.

- La adaptación de la Zona del museo de las anclas.

Dña. Mercedes Vieites informó al Consejo de la colaboración con la policía local en un estudio de las marquesinas de autobuses en Castrillón.

**Día 7 de noviembre:** El concejal de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (D. Pelayo García García), ante nuestra petición de convocatoria del Consejo de Barreras, nos comenta que no tiene en el olvido el tema de la eliminación de barreras arquitectónicas. Le está dando una vuelta a ver cómo se puede hacer más dinámico el grupo de trabajo y cómo se puede enfocar en este mandato. Uno de los aspectos que está mirando es el proyecto piloto "Ovau" (Oficina virtual de accesibilidad universal del Principado de Asturias) y valora la posibilidad de crear un Grupo técnico mixto de eliminación de barreras arquitectónicas en el que estén las entidades que ya estabais en la comisión y definir el alcance más amplio.

**Día 20 de noviembre:** Nos reunimos con el concejal de Servicios Urbanos, Movilidad, Medio Ambiente y Participación del Ayuntamiento de Avilés (D. Pelayo García García), en nuestra sede social.

Nos informa de actuaciones previstas:

- Calles de tránsito compartido con pavimento pétreo o de hormigón y aceras peatonales:

- Reconstrucción de tramo de acera en la C/ Juan XXIII.

- Reparación y adaptación según normativa de las inmediaciones al centro Europa.

- Reparación y adaptación según normativa de las inmediaciones zona de Los Canapés y calle del

Carmen.

- Reparación de pavimento de hormigón en las travesías de Diego Almagro y Hernando Soto.

- Calles de tránsito compartido con pavimento de asfalto y calzadas.

- Señalización horizontal y vertical.

## ACTUACIONES VARIAS

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

**Día 17 de marzo:**

Participamos en un taller sobre el Plan General de Ordenación Urbana de Castrillón, en el centro cultural Valey (Piedras Blancas).

El objetivo del taller fue conocer nuestra realidad, necesidades y sugerencias para lograr un Castrillón igualitario, accesible y amable para toda la ciudadanía.

**Día 30 de marzo:** Asistimos a las cuartas jornadas en el marco de la redacción del nuevo Plan General de Ordenación de Castrillón "*Vivienda, movilidad y equipamientos con futuro*", en el centro cultural Valey (Piedras Blancas).

Dichas jornadas fueron el fruto de los talleres y encuentros celebrados al planeamiento urbanístico y a otras políticas públicas, en los cuales participamos. En estas jornadas se contó con tres personas de referencia en los temas que se van a tratar: D. Alfonso Sanz Alduán (geógrafo y urbanista experto en movilidad y cambio climático);

Dña. Nora Erdozia y D. Koldo Tellería (arquitectos del País Vasco que están trabajando en planificación urbana y territorial, incorporando la perspectiva social y ambiental.

**Día 22 de marzo:** Informamos de la publicación en el BOE del "*Real Decreto 193/2023, de 21 de marzo, por el que se regulan las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los bienes y servicios a disposición del público*"

<https://boe.es/boe/dias/2023/03/22/pdfs/BOE-A-2023-7417.pdf>

**Día 24 de abril:** El Centro Niemeyer nos informa de que facilitará el acceso de personas con dificultades auditivas a su programación cinematográfica. El espacio cultural incorpora en su dotación técnica equipos de accesibilidad que permiten a la comunidad de personas con dificultades auditivas el pleno disfrute de sus proyecciones de cine. Se trataba de una pequeña petaca conectada a un auricular mono, auricular dual o lazo de inducción (bucle magnético) según la necesidad y preferencia de cada cliente que precise este servicio. Esta acción se enmarca en el *Plan Nacional de Recuperación, Transformación y Resiliencia*.

**Día 18 de mayo:** El vicepresidente contactó con el presidente del Consejo de Barreras de Avilés (D. Pelayo García) para plantearle temas de interés asociativo.

Entre ellos destacaron los relativos a la mejora de la movilidad en la ciudad, transporte urbano y la necesidad de un local accesible y adaptado para el programa MEJORA de COCEMFE – ASTURIAS.

**Día 18 de mayo:** COCEMFE ASTURIAS nos informa que el CERMI ha pedido en Bruselas aprobar una tarjeta europea de discapacidad para impulsar una Europa sin barreras. El secretario general de CERMI, Alberto Durán ha pedido a los eurodiputados aprobar una Tarjeta Europea de Discapacidad para impulsar una Europa sin barreras, una tarjeta que sea válida en toda la UE, que garantice el reconocimiento mutuo de la condición de discapacidad en todos los Estados miembros, y que abarque no solamente el ocio, la cultura y las instalaciones deportivas, sino también todos los servicios específicos para las personas con discapacidad, incluyendo el transporte y otros servicios comerciales.

**Día 23 de junio:** Realizamos un seguimiento de barreras por el parque de Versalles comprobando la funcionalidad del mismo.

**Día 7 de julio:** Asistimos a la jornada de información acerca de productos de apoyo subvencionados por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar y organizada por la *Sección de Recursos y Programas de Diversidad Funcional y Apoyo en el Entorno*, con el apoyo de la Oficina virtual de Accesibilidad Universal

(OVAU), en la Sala de Conferencias de la 5ª Planta del Edificio de Servicios Administrativos (Avilés).

Esta jornada fue fruto de la *Ayuda Directa a los Ayuntamientos para la adquisición de productos de apoyo e instalación de bandas podotáctiles* cuya convocatoria se emitió el mes de marzo ([“Resolución de 28 de febrero de 2023, de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, por la que se aprueba el Plan estratégico de subvenciones para el periodo 2023-2025”](#)).

Los productos de apoyo subvencionados en la ayuda: Bucle magnético, Libreta de comunicación, Oruga salva escalera y Silla de evacuación.

El objetivo de la jornada fue impulsar la cultura de la accesibilidad Universal en nuestra comunidad Autónoma e instruir en uso de productos de apoyo, que serán subvencionados a los Ayuntamientos.

**Día 10 de noviembre:** Realizamos un seguimiento de las obras en las calles de Versalles (Avilés).

Lo visto hasta el momento está quedando muy bien: aceras anchas, rebajes a cota cero y pavimento que facilita el tránsito de personas con movilidad reducida.



## **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.**

## **ACTIVIDADES CULTURALES**

### **Fundamentación:**

DIFAC crea, fomenta y promueve proyectos para que las personas con discapacidad se integren en el quehacer artístico.

El arte es un extraordinario vehículo de expresión para nuestro colectivo que encuentra limitaciones en la expresión hablada o escrita. La pintura, la escultura, la música, la lectura teatralizada o el teatro son manifestaciones artísticas que desarrollan su imaginación, potencian su autonomía y les permiten exteriorizar su mundo interior. Por otro lado también posee un efecto integrador en las personas con discapacidad ya que favorece la inclusión al generar un reconocimiento cuando "el artista" comparte sus conocimientos con otras personas.

Con este proyecto pretendemos potenciar las distintas habilidades artísticas de nuestros socios en todos los géneros: pintura, escultura, lectura, literatura, teatro, música...; facilitando el desarrollo de un óptimo nivel de autonomía personal de los participantes.

Buscamos la concienciación de la sociedad de las potencialidades y necesidades de nuestro colectivo. Que la ciudadanía empatice con nosotros y sea consciente de nuestras necesidades reales creando así una ciudad inclusiva.

## Taller de HABILIDADES ARTÍSTICAS

Con el fin de difundir las necesidades y potencialidades de las personas con discapacidad, con este Taller buscamos el hacer ver a la sociedad, que hacemos las mismas cosas que los demás pero de forma distinta.

Este taller abarca distintas disciplinas, fomenta la creatividad y se adapta a las necesidades motoras, ofreciendo así actividades rehabilitadoras para aquellas personas que lo necesitan.

Algunos socios han formado un pequeño grupo para teatralizar algunos de los relatos contenidos en nuestra recopilación "Discapacidad y Barreras, relatos escritos por escolares de 5º y 6º de Primaria.

**De enero a febrero:** Los viernes por la tarde y dos martes por la mañana el grupo de Habilidades se reunió en la sede de la asociación para preparar los disfraces y ensayar la coreografía de los Carnavales. Se acordó seguir la temática general del Ayuntamiento de Avilés, la música, por los beneficios que esta aporta ya que no sólo aumenta la comunicación y la expresión (favoreciendo así el desarrollo personal de los participantes) sino que también mejora la percepción y la psicomotricidad.

La junta directiva se implicó de lleno no solo participando en la elaboración de los disfraces sino también en la organización de talleres y actividades.

**Día 17 de febrero:** Parte del grupo de Habilidades Artísticas fue a ver el *Desfile d'Escolinos Antroxáos*, en la pista de la exposición de Avilés. Saliendo a continuación por las calles de Avilés a ver los bares disfrazados y la plaza del Ayuntamiento.



**Día 18 de febrero:** Parte del grupo de Habilidades Artísticas asistieron al *XXXV Descenso Internacional y Fluvial de la calle Galiana*; quedando algunos a la verbena amenizada en la plaza de España "La última legión".

**Día 19 de febrero:** Fuimos a ver el "VI Concurso de Mascotes Antroxáes". Plaza de España, a la "XXXXI Gimkana Automovilística d'Antroxu". Plaza de Álvarez Acebal, y al *Disco Antroxu* en familia. Avilés.

**Día 21 de febrero:** Participamos en el "XXXXI Gran Desfile d'Antroxos, Moxigangues y Carroces" de Avilés, encabezando el mismo.

Hicimos un pequeño homenaje a nuestro amigo Lucky, miembro de la Junta Directiva, que nos abandono recientemente.



**Día 22 de marzo:** Los integrantes del grupo de Habilidades Artísticas trabajaron en la realización de unas libretas para niños africanos, en la Factoría Cultural de Avilés.

Después de aprender los aspectos más importantes de la técnica de la acuarela los pusieron

en práctica a modo de unas preciosas flores de lavanda para poner como portada en libretas personalizadas. Esta actividad fue organizada por la entidad juvenil Abierto Asturias.



**Día 31 de marzo:** Nati, socia de Difac e integrante del grupo de Habilidades Artísticas, impartió un taller de elaboración de macetas con material reciclado. La actividad resultó del agrado de los participantes.



**Día 10 de mayo:** Los integrantes del grupo de Habilidades Artísticas trabajaron en

la realización de unas libretas para niños africanos.



Tras haber realizado en un taller anterior la pintura y posteriormente la creación de la portada, esta vez en nuestra sede social, cortaron y montaron dos tipos de letras para enviar a los niños africanos de la asociación Hart África.



**Día 9 de junio:** Parte de los integrantes del grupo de Habilidades Artísticas asistieron a actividades de la Noche Blanca en Avilés.



Un grupo de socios pasó una tarde de lo más entretenida participando en un taller de coronas de flores y en una performance con máquinas de coser, en la Factoría Cultural de Avilés.



**Día 31 de agosto:** Los niños y niñas con los que trabaja la Asociación Hart Afrika recibieron los regalos que los socios de DIFAC les han hecho en colaboración con Abierto Asturias, camisetas customizadas y libretas con un bonito diseño hecho en acuarela por los socios.



Durante los meses de **julio, agosto y septiembre**, parte de los integrantes del grupo colaboraron con la asociación a modo de modelos para el vídeo "*Descubriendo Illas*". Este vídeo ha sido íntegramente elaborado por DIFAC con el fin de dar a conocer la potencialidad del mundo rural. El vídeo fue estrenado el 3 de diciembre en ocasión de la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el Centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Callezuela).

### *Campus artístico "Descubriendo el arte"*

Las personas con discapacidad poseen una sensibilidad especial y no son conocedores de las diferentes disciplinas artísticas

porque les es difícil acceder a ellas. El deseo de abordar el arte desde la diversidad nos motivó a crear un proyecto en el que nuestros socios descubrirían diferentes artes gráficas: cerámica, pintura, grabado, lettering, técnicas de ilustración...

Se realizaron diferentes talleres empleando una metodología activa en la que los socios participantes desarrollaron su talento artístico y creatividad, favoreciendo su encuentro con los profesionales de las diferentes disciplinas artísticas.

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

**Día 20 de octubre:** Un grupo de socios participó en un taller de manualidades, en nuestra sede social.

La actividad consistió en la creación de libretas utilizando para ello un diseño basado en acuarelas que realizaron a primeros de año.



Con esta actividad se pretende desarrollar la creatividad, estimular el desarrollo psicomotriz, mejorar la concentración y a la vez ayudar a relajarte.



**Día 27 de octubre:** El grupo de Habilidades Artísticas tuvo una tarde de lo más activa. Terminaron unos carteles para el "Día de la Tolerancia", en el que plasmaron lo que para ellos era la Tolerancia. Se grabaron unos vídeos y para finalizar celebraron el Samhain.  
<https://fb.watch/ojx6vvMuNr/>

**Día 11 de noviembre:** Nuestros socios realizaron un taller de "Tintado tie - dye" de camisetas, en nuestra sede social.



Para realizarlo se pueden usar tintes o colorantes reactivos. Los tintes funcionan a temperatura ambiente cálida, para ello se mezclan los tintes con agua no muy caliente y fijadores industriales o cloruro de sodio para fijar el tinte.



**Día 24 de noviembre:** Próxima la Navidad el grupo de Habilidades Artísticas hizo un "Taller de decoraciones navideñas". Aprovechando el interés de la asociación en fomentar relaciones intergeneracionales, se invitó a menores a realizar este taller.



Por un lado se hicieron bolas para el árbol con pinturas acrílicas.



Por otro se trabajó la arcilla y se hicieron también adornos



En la actividad colaboraron además miembros de la Junta Directiva.



**Día 27 de noviembre:** El grupo de Habilidades Artísticas descubrió la pintura al pastel.



El pastel es una técnica seca que no necesita disolvente para su utilización. Se aplica directamente sobre la superficie de trabajo y permite realizar correcciones. Esta característica no la hace, ni mucho menos, más fácil que otras técnicas ya que requiere un alto nivel de dibujo en las temáticas más clásicas.



**Día 12 de diciembre:** Nuestros socios realizaron un taller de "Estampación textil" de camisetas, en nuestra sede social.

La estampación textil es un sistema de acabado de un tejido o hilado, por medio del cual se tiñe de manera localizada en una o varias zonas del mismo. Aplicaron una materia colorante soluble natural bajo determinadas condiciones y en zonas determinadas del material textil.

**De octubre a noviembre,** el grupo de Habilidades se reunió los viernes de tarde para preparar el vestuario y ensayar la coreografía de la canción "Viva la gente". Esta canción se ensayó para escenificarla en el festival de convivencia a celebrar en diciembre dentro del proyecto de

cohesión social AUNANDO ESFUERZOS.

Al surgir problemas con el salón de actos del CP Marcelo Gago donde se iba a celebrar, las entidades que componemos el proyecto de cohesión social decidimos cancelar el festival y hacer en su lugar una fiesta inclusiva con merienda y baile.

### Actividades medioambientales

**Día 9 de enero:** La asociación cultural La Serrana organizó un ciclo de conferencias conjuntamente con el Grupo Naturalista Mavea y la colaboración de los Ayuntamientos de Illas y Castrillón. Este ciclo se complementó con una exposición de una treintena de cuadros de Fernando Fueyo.



Dentro del ciclo "Ciencia y Naturaleza", asistimos a la inauguración de la Exposición con asistencia de autoridades comarcales, y a la conferencia "El pintor de los que no tienen voz" impartida por Diego Álvarez Lao, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).



**Día 16 de enero:** Asistimos a la conferencia "Retrato de un oficio, El Abeyero", impartida por D. Alberto Uría Moreno, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés). El conferenciante habló sobre Fernando Fueyo.



**Día 23 de enero:** Asistimos a la tercera de las conferencias dedicada a modo de homenaje a Fernando Fueyo, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés). La ponente fue la Directora del Centro Nacional De Investigación sobre La Evolución Humana María Martín Torres.

**Día 27 de marzo:** Asistimos a la conferencia "Lo que nuestros ojos no ven. La Asturias sumergida" impartida por Casto

Fernández Ovies, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

El ponente, apoyado en imágenes, ofreció una mirada de una parte sumergida de Asturias, prácticamente desconocida para la mayoría de los ciudadanos. Conocimos algunos aspectos del relieve submarino asturiano y recursos de todo tipo (biodiversidad, minerales, energéticos ...).

**Día 20 de mayo:** Participamos como monitores en la celebración del "*Día de la Biodiversidad*" con una Gymkana organizada por MAVEA, en el parque de Ferrera (Avilés).

**Día 31 de mayo:** Dentro de las actividades programadas del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS participamos en una actividad medioambiental, en el paseo de la ría de Avilés.

Bajo la completa explicación de Alejandro de MAVEA recorrimos parte del paseo conociendo y aprendiendo sobre la flora y fauna existente.

- Nuestros socios hicieron salidas puntuales para recoger residuos por el entorno de la sede social de la asociación y la zona de La Magdalena.

## **"COMPARTIENDO LECTURAS"**

Leer en público favorece la concentración y la atención, así como la percepción auditiva. Mejora nuestra capacidad de

expresión incorporando nuevo vocabulario.

El objetivo es conseguir un uso funcional y habitual de la lectura; promoviendo que cada uno disfrute y elija su lectura favorita en momentos de ocio. Encontrar placer al leer un libro es la recompensa que favorecerá lograr el hábito de la lectura. Si las personas con diversidad funcional pueden leer libros, revistas, prospectos, periódicos, estarán más informados y preparados. Una lectura adaptada animará a muchos a potenciar el sano hábito de la lectura, algo fundamental para la persona, porque esto abre su perspectiva para ver el mundo, la sociedad, la gente y en definitiva la integración real.

**A lo largo del año un grupo de socios amantes de la lectura se reunieron periódicamente para leer y compartir y debatir esas lecturas.**

Este año se grabaron vídeos de algunas de esas lecturas para ayudar a los participantes a conectar emocionalmente con el público y mejorar su capacidad de comunicación; así como dar mayor visibilidad, hecho que se traduce en una mayor presencia y notoriedad.

Paralelamente asistieron a presentaciones de libros y lecturas "en vivo".

Entre otras actividades, destacamos las siguientes:

**Día 14 de marzo:** Impartimos una actividad de sensibilización al alumnado de segundo de

Educación Primaria del CP Poeta Antón de Candás.

Tras la charla coloquio en la que se enseñó a los menores conceptos como "discapacidad, inclusión, integración y empatía", como broche a la actividad el grupo de Habilidades Artísticas hizo una lectura teatralizada, dando voz al relato escrito por Sara García Barriuso "El bosque con vida". Relato que forma parte de nuestra recopilación "Discapacidad y Barreras".

**Del día 20 al 23 de marzo:** Asistimos a la semana dedicada a la poesía organizada por la asociación cultural La Serrana, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

Destacamos las lecturas del **día 21** con "El Romance (Río de la Lengua) de la Caravana del Verso.



**Día 27 de marzo:** Impartimos una actividad de sensibilización al alumnado de segundo de Educación Infantil del CP Llaranes (Avilés). Los integrantes del grupo de Habilidades Artísticas hicieron la lectura teatralizada de "El bosque con vida", relato escrito por Sara García Barriuso del colegio público Manuel Álvarez Iglesias de Salinas.

Tras finalizar la lectura teatralizada en la que participaron algunos niños, se les hizo entrega de un boli, y, una libretita y un marca páginas elaborados por nuestros socios. También se les pidió a los menores que plasmaran en un dibujo dicha lectura. Es de valorar los dibujos que nos entregaron ya que fueron hechos por niños de 3 a 6 años.

**Día 22 de abril:** Como viene siendo habitual varios de nuestros socios participaron en los actos organizados con ocasión de la celebración del "Día del Libro", en la biblioteca de Trasona (Corvera de Asturias).

**Día 23 de abril:** Nos sumamos a la celebración del Día del Libro con diferentes lecturas ensayadas por nuestros socios en nuestra sede social, colaboraron también familiares desde sus casas.

Nuestra socia Nati leyó un poema escrito por el presidente de la asociación.  
<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/1304060197200801>

Nuestros socios Cris y Gene dan vida a un poema escrito por el presidente de la asociación.  
<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/615951627243293>

Nuestra socia Geli os lee un fragmento de "El principito" escrito por Antoine de Saint -Exupéry.  
<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/929297984784512>

Nuestra socia Sari hace una aportación a este día con "En el camino aprendi" de Dhiaga

Casaint.<https://www.facebook.com/100063548859432/videos/182470874260760>

Daniel comparte con nosotros la lectura de "Verdades." <https://www.facebook.com/100063548859432/videos/258943459903478>

**De mayo a junio, y de septiembre a diciembre, se siguieron fomentando actividades relacionadas con la lectura.**

**Día 2 de mayo:** Asistimos a la presentación del libro "F(r)ases lunares" de Javier Suárez Pandiello, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 21 de mayo:** Asistimos a la presentación del libro "EL HILO ROJO DE LOS ESTORNINOS", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

El libro, inédito, se debe a una petición de la Asociación Cultural La Serrana, editora del libro, a Jorge Pruneda, especialista por razones de trabajo en el tema de Violencia de Género y que, desde 2007, está al frente del Grupo Especializado en Maltratos a Menores y Adultos(GEMMA).



A la finalización del acto todos los asistentes fueron obsequiados con un ejemplar.

**Día 20 de julio:** Asistimos al Encuentro con escritoras *Festival Celsius*, en la Casa de las Mujeres de Avilés.

Las invitadas fueron Covadonga González-Pola (con una charla sobre consentimiento en la ficción y nuevos modelos de representación femenina en las películas para niños) y Laura Fernández (la autora más premiada del año pasado, con el premio Ojo Crítico y muchos más).



**Día 28 de septiembre:** Asistimos a la presentación del libro "*Franquismo de cartón piedra, arquitectura efímera y de propaganda en los primeros años de la dictadura 1942-1948*", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 6 de octubre:** Siendo conscientes de la importancia de la salud mental en la infancia y juventud, se realizaron actividades de sensibilización con menores para inculcarles la importancia del tema. A través de vídeos y dinámicas los menores pudieron

conocer los diferentes recursos a la hora de denunciar una agresión y cómo actuar en el caso de que vieran que era un compañero quien la sufría.

Esta actividad fue dirigida a miembros del proyecto de cohesión social AUNANDO ESFUERZOS, abriéndose también a los niños de Avilés de Educación Secundaria.

La asociación cultural La Serrana nos donó 17 ejemplares del libro "El hilo rojo de los estorninos" de L. J. Pruneda. Se entregó un ejemplar al IES Carreño Miranda y otro al IES de la Magdalena, ambos institutos de Avilés; siendo el resto de los libros repartidos entre los asistentes.

<https://www.lne.es/aviles/2023/10/07/acoso-escolar-secundaria-analisis-enrique-93043103.html?fbclid=IwAR1nOGOa0aZXICrDZixkq3ju38EGWIgaEIVRgtbqTRLUibgKeDnWKd6nJFM>

**Día 26 de octubre:** Asistimos a la presentación del libro " *Los cuerpos tienen memoria*" de Mariela Gil, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

## **CORO de DIFAC**

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 aquellos más vulnerables y aislados por factores de soledad y/o características personales.

Está compuesto por 23 socios y dirigido por el también socio D. David Peláez.

Una actividad con vocación social. Transcurridos dos largos años por el doloroso tema sanitario, el Coro ha retomado con la misma ilusión o más si es que ello es posible, la actividad musical. A través de la música, comparten con diferentes colectivos sociales, especialmente aquellos más vulnerables y aislados por factores de soledad y/o características especiales, ilusiones, vivencias, emociones, y un sinfín de sensaciones que enriquecen el cuerpo y el alma. La actividad musical, es algo más que un "vehículo cultural" del canto y la música. Es un vehículo de inclusión que transporta compañía, esperanza, sueños...a los colectivos mencionados. Ese calor humano que en ocasiones es tan necesario en esos "rincones solitarios" necesitados de nutrirse de ternura y compañía, en una soledad más obligada que deseada. Gracias a todas las personas y entidades que lo han hecho y hacen posible.

**De enero a junio y de septiembre a diciembre, los jueves de tarde han ensayado en la sede social de DIFAC.**

### **Actuaciones:**

Canciones tan populares como "Mocina dame un besin", "Ecos de la Quintana" y "La caña dulce" entre otras, deleitaron a los asistentes.

**Día 22 de marzo:** Actuación para las personas mayores del centro social de Llaranes (Avilés).



**Día 21 de abril:** Actuación con ocasión de la celebración del "Día del Libro", en la biblioteca de Trasona (Corvera de Asturias).



**Día 28 de abril:** Actuación con ocasión de la celebración de las Asambleas de Socios Ordinaria y Extraordinaria, en nuestra sede social.



**Día 17 de junio:** Actuación para las personas mayores de la Residencia Virgen del Coral (Salinas).

**Día 1 de diciembre:** Actuación para las personas mayores de la Residencia Virgen del Coral (Salinas).

**Día 3 de diciembre:** Actuación en la celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, en el centro Rural de Apoyo Diurno de Illas (Callezuela).



**Día 15 de diciembre:** Actuación para las personas mayores de la ciudad, en el centro municipal de arte y exposiciones de Avilés (CMAE). Canciones tan populares como Pastor que tas en el monte, Las sirenas , 3 reyes magos.. fueron el deleite de toda persona que se acerque a escucharlos.



[https://www.elcomercio.es/aviles/coro-difac-actua-tarde-cmae-20231215003543-nt.html?fbclid=IwAR03XfdieLH\\_TOrTAVGLG2wATaPLL4i0DCFYS47S5ld6T8VkmQ\\_fy0TcrEU](https://www.elcomercio.es/aviles/coro-difac-actua-tarde-cmae-20231215003543-nt.html?fbclid=IwAR03XfdieLH_TOrTAVGLG2wATaPLL4i0DCFYS47S5ld6T8VkmQ_fy0TcrEU)

**Día 19 de diciembre:** Actuación para los residentes del asilo de las Hermanitas de los ancianos desamparados (Avilés).

**Día 21 de diciembre:** Actuación en el centro de apoyo a la integración de Villalegre. No solo cantaron su repertorio habitual sino que también villancicos haciendo que los usuarios del centro pasasen una tarde divertida.

### **Valoración:**

Las actuaciones de este Coro van dirigidas a espectadores de diferentes rangos de edad, siendo su finalidad una labor social que aporta el subir la autoestima de los oyentes. Así mismo, otro objetivo es facilitar el acompañamiento de los oyentes como que disfruten de un momento de entretenimiento.

## **OTRAS ACTIVIDADES CULTURALES**

**Día 26 de enero:** Asistimos a la proyección de la película documental del cineasta lavianés D. Ricardo Alonso "*Aldea Encontrada*", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés). Esta actividad fue organizada con ocasión del 85 años del fallecimiento del escritor lavianés D. Armando Palacio Valdés.

**Día 27 de enero:** Asistimos a la inauguración de la exposición "*800 años de Castrillón LA ARBOLEDA*", en el centro cultural Valey (Piedras Blancas).



**Día 3 de marzo:** Asistimos a la inauguración de la exposición "*Lágrimas de sangre*" de Fernando Viñolo, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

Impresionante alegato contra la violencia y la injusticia que asolan África.

**Día 3 de abril:** Asistimos a la presentación de la exposición "*Vida e historia*", en la Sala Bocana del Hotel La Serrana.

Se trataba de una colección de ochenta imágenes que recogía parte del trabajo de Álvarez Buylla. Las imágenes correspondían a la autoría de: Aniceto Pérez, Micky López, Eloina y Gerardo Ferrero, Coco Velasco, José Ángel Galarraga, Poldo Marquínez y Ubaldo Puche".

**Día 25 de abril:** Asistimos a la presentación de la sociedad "*Amigos del museo de Bellas Artes*", en el Palacio Valdecarzana (Avilés), actividad organizada por la asociación Cultural La Serrana.

**Día 5 de mayo:** Asistimos a la presentación de la exposición de pinturas al pastel Avalos "A la manera de los colores secos", en la Sala Bocana del Hotel La Serrana.



**Día 15 de mayo:** Asistimos a la conferencia "AVILÉS y los estudios universitarios. Una historia con final feliz", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

Los ponentes fueron D. Roberto Crespo –Joglar, profesor titular y actual director de la Escuela Superior de Arte del Principado de Asturias y D. Román Antonio Álvarez, licenciado en historia,

**Día 8 de junio:** Asistimos a la presentación de la Temporada de Ópera 2023 - 2024 a cargo del gerente de la Opera Oviedo (D. Celestino Varela), en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 20 de septiembre:** Con motivo de la exposición "Alfarería tradicional de España", asistimos a la visita guiada de la exposición. El tema era la *alfarería para la miel y la cera*, en el centro municipal de Arte y Exposiciones (Avilés).

**Día 14 de octubre:** Asistimos a la conferencia - homenaje "Cien

*años de la quesería de La Peral*", impartida por impartirá D. Román Antonio Álvarez, en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

**Día 9 de noviembre:** Asistimos a la entrega de premios de La Voz de Avilés, en la Casa municipal de Cultura.

**Día 4 de diciembre:** Asistimos a la exposición colectiva de fotos "Redanimare", en los salones del Hotel La Serrana (Avilés).

## **"InfoDifac", espacio informativo enfocado al desarrollo de las personas con discapacidad.**

Espacio en el que se procura realizar actividades relacionadas con lo artístico, con la expresión y con la comunicación como herramienta para la inclusión de las personas con discapacidad. Estas actividades se han agrupado en diferentes talleres, sustentados en los intereses particulares de los participantes y en la inquietud de la asociación por utilizar nuevas estrategias de motivación en el aprendizaje.

Se pretende crear un espacio de sensaciones y emociones en el que el diálogo, la charla y el coloquio haga que la persona con discapacidad construya y presente su identidad a los demás. Un lugar en el que fluyan las subjetividades y donde cada participante se hace protagonista de la historia.

**De marzo a junio** y complementándolo en ocasiones con el taller de "Compartiendo

*lecturas"*, algunos socios han colaborado en este proyecto compartiendo vivencias personales haciendo aflorar emociones muchas veces olvidadas.

### **Valoración:**

Con este proyecto, DIFAC fomenta y promueve actividades culturales para que las personas con diversidad funcional se integren en el quehacer artístico en todos los géneros: música, danza, teatro, cine, literatura, pintura, escultura, etc.

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

Se han conseguido los objetivos previstos, destacando una buena incidencia del proyecto en las personas participantes, tanto a nivel individual como familiar.



## **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:

