

## BOLETIN INFORMATIVO PREDIF ASTURIAS

<https://www.predif-asturias.org/>

### ÍNDICE

CERMI ASTURIAS .....	1
PREDIF ESTATAL .....	1
PREDIF ASTURIAS - Información relevante.....	2
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA.....	2
PREDIF ASTURIAS - Información relevante .....	2
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA.....	3
PROGRAMA DE PISOS AUTÓNOMOS.....	3
PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA .....	3
PROGRAMA DE PISOS AUTÓNOMOS .....	4
SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL SIAP - PREDIF Asturias.....	4
PROGRAMA DE PISOS AUTÓNOMOS .....	4
SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL SIAP - PREDIF Asturias.....	5
PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL EN EL MEDIO RURAL.....	5
SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL SIAP - PREDIF Asturias.....	5
PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL EN EL MEDIO RURAL .....	6
PROMOCIÓN DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y EL DISEÑO PARA TODOS EN EL ÁMBITO TURÍSTICO.....	6
PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL EN EL MEDIO RURAL .....	6
PROMOCIÓN DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y EL DISEÑO PARA TODOS EN EL ÁMBITO TURÍSTICO .....	8
INFORMACIÓN FACILITADA POR LAS ENTIDADES DE PREDIF ASTURIAS.....	8
PROMOCIÓN DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y EL DISEÑO PARA TODOS EN EL ÁMBITO TURÍSTICO .....	8
INFORMACIÓN FACILITADA POR LAS ENTIDADES DE PREDIF ASTURIAS .....	9

---

## PREDIF ESTATAL

PREDIF ES UNA ENTIDAD SIN ÁNIMO DE LUCRO DE ÁMBITO ESTATAL, DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA, QUE REPRESENTA Y PROMUEVE ACCIONES A FAVOR DE CASI 100.000 PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA.

### Noticias de interés:

#### **FITUR E IMPULSA IGUALDAD CREARÁN LA GUIA DE BUENAS PRÁCTICAS EN ACCESIBILIDAD EN EL SECTOR TURISTICO.**

La Feria Internacional del Turismo, FITUR, en colaboración con IMPULSA IGUALDAD, anuncian la segunda edición de la sección de FITUR 4all, iniciativa que nació el año pasado para acercar a todas las personas con necesidades de accesibilidad a destinos y servicios turísticos. Con el objetivo de fomentar el turismo accesible e inclusivo, y anuncian la creación de la 'Guía de Buenas Prácticas en Accesibilidad en el Turismo by Fitur4all'.

A través de esta Guía se destacarán proyectos accesibles con el objetivo de cubrir la necesidad de acercar el turismo a todas las personas, fomentando un sector más inclusivo y consciente de la diversidad de los viajeros y mostrando una visión actualizada de las últimas tendencias y mejores prácticas en accesibilidad.

#### **IMPULSA IGUALDAD REITERA SU DENUNCIA ANTE LA FALTA DE ACCESIBILIDAD EN LOS HOTELES**

La Confederación IMPULSA IGUALDAD España vuelve a exigir que los establecimientos hoteleros cumplan con la normativa vigente en materia de accesibilidad, una reivindicación "recurrente" ante el incumplimiento sistemático por parte de numerosos hoteles de adaptar sus instalaciones para personas con discapacidad.

La confederación denuncia que, a pesar de las normativas existentes, son muchos los hoteles en todo el país que continúan sin ofrecer habitaciones y aseos accesibles.

## CERMI ASTURIAS

El **CERMI-Asturias** es exclusivamente una entidad de acción política de carácter representativo, que no sustituye ni anula la labor propia de las entidades asociadas, no llevando a cabo, por tanto, actividades de prestación o gestión de servicios y programas con incidencia directa entre las personas con discapacidad.

EL OBJETIVO PRINCIPAL DEL CERMI ASTURIAS ES ELEVAR EL GRADO DE INTEGRACIÓN SOCIAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN EL PRINCIPADO DE ASTURIAS. LA FEDERACIÓN PREDIF ASTURIAS ES MIEMBRO DEL CERMI ASTURIAS.

El CERMI-Asturias traslada ante los Poderes Públicos, los distintos agentes y operadores y la sociedad, mediante propuestas articuladas y contrastadas técnicamente, las necesidades y demandas del colectivo de la discapacidad, asumiendo su representación, convirtiéndose en interlocutor y referente del sector, para promover la plenitud de derechos, la no discriminación, la igualdad de oportunidades, y en general, la mejora de las condiciones de vida de los ciudadanos españoles con discapacidad y de sus familias.

Dentro del CERMI Asturias, hay varios grupos/comisiones técnicas: accesibilidad, sanidad, empleo, educación y de servicios sociales, constituidas por representantes y técnicos de las distintas entidades.

Página web CERMI Asturias:

<http://www.cermiasturias.org/>

## PREDIF ASTURIAS - Información relevante

La Federación PREDIF Asturias es una entidad sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública a fecha 13 de diciembre de 2022 y de ámbito de actuación autonómico, que representa a más de 1.300 personas con Discapacidad Física en el Principado de Asturias, y realiza programas a favor del colectivo de personas con discapacidad gravemente afectadas, de forma directa e indirecta, promoviendo acciones en beneficio de todo el colectivo.

Cuenta con una experiencia, a través de su Confederación Estatal PREDIF y de sus Asociaciones miembros, de más de 30 años de trabajo en el colectivo de personas con discapacidad.

La Federación PREDIF Asturias es integrante del CERMI Asturias.

PREDIF Asturias con fecha 10 de enero del 2023, recibe por resolución expresa la confirmación de estar inscrita en el Registro de Entidades de Voluntariado del Principado de Asturias con el número 154.

Actualmente, PREDIF Asturias está integrada por las siguientes **entidades**:

1. Asociación de Personas con Lesión Medular y Otras Discapacidades Físicas (ASPAYM PRINCIPADO DE ASTURIAS). CIF: G33344904. Ámbito Autonómico. Domicilio: Avda. De Roma nº8- bajo. 33011 Oviedo.
2. Asociación para el Desarrollo del Transporte Adaptado en Asturias. CIF: G52501921. Ámbito Autonómico. Domicilio: C/ Paseo de la Infancia, 7 Entlo. Dcha Oficina C- 33207 Gijón.
3. Asociación de Discapitados Físicos. Cosa Nueva. CIF: G33585324. Ámbito Autonómico. Domicilio. Plaza de Los Donantes de Sangre, 2 - Of.1 33401 Avilés.
4. ASOCIACION ALIENTA- Asociación de familias de niños y niñas con discapacidad y/o necesidades educativas especiales del oriente de Asturias. CIF-G-74460866. Ámbito Autonómico. Domicilio: C/ General Elorza Nº 62, 7ªA, 33001-Oviedo.
5. Asociación de Discapitados Físicos de Llanera "Llanera Sin Barrera". CIF: G74416314. Ámbito Autonómico. C/Carbayu 3, 33424 Posada de Llanera.
6. Asociación Asperger Asturias. NIF: G33905944. Domicilio social: Calle Villafría, 9 B 33008 Oviedo.
7. Asociación Para la Eliminación de Barreras Arquitectónicas de Pravia. CIF. G- 13679782. Ámbito autonómico. Domicilio: C/Pico Cueto, nº 1, Bajo, 33120, Pravia, Asturias.



## **PROGRAMA DE ORIENTACIÓN Y ASESORAMIENTO PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA**

PREDIF Asturias está formada por varias entidades, y la función principal dentro de este programa está dirigida a, mantener en contacto permanente a todas las entidades miembros de PREDIF Asturias por medio de llamadas telefónicas (**Nerea Suárez Sanjurjo- Trabajadora Social – 684 62 91 01**), o por medio de correo electrónico ([trabajosocial@predif-asturias.org](mailto:trabajosocial@predif-asturias.org)), informando, asesorando y orientando en temáticas variadas: subvenciones y su tramitación, eventos, actividades culturales, de ocio y tiempo libre y todas aquellas consultas y orientaciones que las entidades nos hagan llegar relativas a la discapacidad física y/o pluridiscapacidad, empleando así una metodología de trabajo en red de tal forma que exista una coordinación entre todas ellas.

Además, desde este programa se lleva a cabo la preparación de toda la documentación necesaria para presentar proyectos/programas de la entidad ante convocatorias de subvenciones y también se elabora su correspondiente justificación. Incluyendo también la elaboración de documentación relativa a la entidad de PREDIF Asturias.

Se suben noticias a la web de PREDIF ASTURIAS. <https://www.predif-asturias.org/>

### **Información trasladada a lo largo de estos meses:**

- Se envía información a las entidades miembro sobre un evento que se va a organizar en Gijón de vela inclusiva.
- Se traslada información a las entidades miembro sobre unas jornadas de Laser Run para personas con discapacidad que se realizarán en Oviedo.
- Se envía a las entidades miembro la resolución definitiva de la convocatoria de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar.
- Se envía información sobre la cartera de servicios de PREDIF Asturias.
- Se solicita información sobre últimas actividades realizadas a las entidades miembro para la elaboración del Boletín Informativo del mes de mayo.
- Se reenvía información a las entidades miembro de PREDIF, sobre un proyecto que presenta la asociación asperger a la 4ª edición de “la voz del paciente” para que colaboren y voten a dicha asociación.
- Se reenvía información sobre unas jornadas que están organizando el CERMI y Fundación Once del I Congreso Estatal de Juventud con Discapacidad que tendrán lugar en Zaragoza, para que la difundan entre sus socios/as, por si hubiese alguna mujer interesada en acudir.
- Se resuelven consultas planteadas por entidades miembro de PREDIF Asturias
- Se realizan cambios en la página web de PREDIF Asturias

## PROGRAMA DE PISOS AUTÓNOMOS

### PREDIF ASTURIAS CONTINÚA CON EL PROYECTO DE PISOS AUTÓNOMOS FACILITANDO EL ACCESO A VIVIENDAS ACCESIBLES A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Gracias a la colaboración percibida por parte de la **Fundación Once** y de la **Consejería de Derechos Sociales y Bienestar**, continuamos con el Proyecto de Pisos Autónomos, el cual dio comienzo el 01 de septiembre de 2023 y que se extenderá hasta el 31 de marzo de 2025.

Este proyecto constituye un objetivo novedoso ya que no existe un proyecto similar en el Principado de Asturias. A través de este, pretendemos apoyar a las personas con discapacidad física en su proceso de emancipación y consecución de su proyecto de vida independiente, proporcionándoles para ello, una asistencia personal que conlleve a la plena independencia, empoderamiento y autonomía.

Actualmente, se encuentran ocupadas las 2 plazas que tenemos para dicho, por dos chicos jóvenes con discapacidad física y/o pluridiscapacidad.

En el piso se cuenta con el apoyo del servicio de Asistencia Personal **GRATUITO desde el 1 de septiembre 2023 hasta el 31 de marzo de 2025**, que se organiza en función de las necesidades de los convivientes y del propio piso. Además, PREDIF Asturias ayuda económicamente a sufragar parte del alquiler del piso.

Durante el periodo de convivencia, desde PREDIF ASTURIAS, se realizará una labor de apoyo y asesoramiento, durante la convivencia y para la solicitud de la prestación económica de asistencia personal, a través del sistema de dependencia.

[Las personas interesadas en recibir información sobre este proyecto pueden hacerlo contactando con la Trabajadora Social \(Inés\), en el 671 521 561, en horario de 9 a 14 horas, de lunes a viernes.](#)



## SERVICIO INTEGRAL DE ASISTENCIA PERSONAL SIAP - PREDIF Asturias

### PREDIF Asturias y su Oficina de Vida autónoma y Participativa! (OVAP ASTURIAS)

A través de la Oficina de Vida Autónoma y Participativa, PREDIF Asturias lleva gestionando el Servicio Integral de Asistencia Personal desde el año 2017 y desde el 2019, mantiene la prestación del servicio a lo largo de todo el año.

El Servicio Integral de Asistencia Personal Asturias es un recurso que tiene **como principal objetivo posibilitar, a través de la asistencia personal, que la persona con discapacidad y/o dependencia pueda llevar a cabo una vida independiente, fomentando así su autonomía personal y su autodeterminación.**



No solo se limita a la prestación del servicio, sino que también se ofrece información y asesoramiento sobre Asistencia Personal y Vida Independiente, y se proporciona formación a personas interesadas en este ámbito profesional.

Entre las **tareas** que puede realizar un Asistente Personal se encuentran:

- ✓ Tareas personales
- ✓ Tareas del hogar
- ✓ Tareas de acompañamiento
- ✓ Tareas de coordinación

#### **TARIFAS DISPONIBLES:**

- **Vía subvencionada/ privada.**
- **Vía dependencia.** Para aquellas personas que tienen reconocido un grado de dependencia y quieren acceder al servicio a través de dicha vía.





**Las personas interesadas en este servicio pueden contactar con la Trabajadora Social (Inés), en el 671 521 561, en horario de 9 a 14 horas, de lunes a viernes.**



## PROGRAMA DE REHABILITACIÓN FUNCIONAL EN EL MEDIO RURAL

La población rural encontrará gracias a PREDIF un servicio profesional de FISIOTERAPIA A DOMICILIO y a precios competitivos para mejorar su calidad de vida.

Las zonas de actuación en las que actualmente estamos ofreciendo el servicio de rehabilitación a domicilio, además de la zona del oriente y del occidente de Asturias son las siguientes:

-  Carreño
-  Gozón
-  Corvera de Asturias
-  Llanera
-  Villaviciosa
-  Gijón
-  Ribera de arriba
-  Lena
-  Mieres



- Con este programa damos respuesta a la necesidad de las personas con discapacidad severa que les sea imposible desplazarse a un centro especializado y alejado, dado el delicado estado de salud. En estos casos la rehabilitación es fundamental para no poner en riesgo su salud y prevenir un empeoramiento.

El fisioterapeuta se desplaza hasta el domicilio con los elementos necesarios y realizará semanalmente la terapia con una duración de 50-60 minutos, realizando siempre una valoración previa para adaptar el tratamiento más indicado, dada la necesidad urgente de estos pacientes.



## La Fisioterapia en el Medio Rural Asturiano, tiene como objetivos:

- ✓ Favorecer la mejora de la calidad de la vida en el entorno rural de las personas con discapacidad física, pruridiscapacidad y personas mayores para un envejecimiento activo y saludable de núcleos rurales, frenando o retrasando la evolución de patologías crónicas y **previniendo futuras situaciones de dependencia**, previniendo complicaciones, y mejorando su autonomía personal y calidad de vida.
- ✓ Evitar en la medida de lo posible, o **retrasar en el tiempo, una intervención quirúrgica** (prótesis, operaciones de columna, problemas circulatorios, etc.), e incluso que los habitantes de estos núcleos rurales puedan degenerar en una situación de dependencia problemática no sólo para el usuario sino para las familias y para los servicios sociales que tendrán que buscar soluciones a esta situación de las personas mayores en el medio rural.

## BENEFICIARIOS:

En mayor parte va dirigido a personas con discapacidad física, y pluridiscapacidad pero también con el fin de prevenir futuras discapacidades junto a personas que presentan diferentes tipos de lesiones: mayoritariamente, limitaciones funcionales, con dolor musculoesquelético y afectaciones de tipo neurológico, así como afectaciones concretas derivadas de lesiones medulares y neurológicas (ICTUS, Lesión medular, TCE, PC, esclerosis múltiple, (hernias, artrosis, etc.), problemas circulatorios, falta de movilidad, problemas musculares, fibromialgia) entre otras patologías, podrá ser tratada por fisioterapeutas titulados.



### DOCUMENTACION ADJUNTA: (PRECIO SUBVENCIONADO)

- INFORMES MÉDICOS RECIENTES.
- ACREDITACIÓN DE SOCIO/A ENTIDADES DE PREDIF.
- FOTOCOPIA CERTIFICADA DE DISCAPACIDAD Y/O RESOLUCIÓN DE DEPENDENCIA. (SESIONES SUBVENCIONADAS).
- N ° CUENTA BANCARIA (SESIONES DE FISIOTERAPIA)

### TARIFAS

FISIOTERAPIA SUBVENCIONADA .....16€/ SESIÓN.  
FISIOTERAPIA NO SUBVENCIONADA 37€/SESIÓN.





## PROMOCIÓN DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y EL DISEÑO PARA TODOS EN EL ÁMBITO TURÍSTICO



El pasado 19 de junio y en colaboración con Promoción Empresarial y Turística de Gijón S.A, tuvo lugar la entrega de distintivos a los recursos turísticos de Gijón acreditados por PREDIF IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS en accesibilidad. Estas empresas y servicios gijoneses han recibido esta distinción por su trabajo en la mejora de la accesibilidad de sus instalaciones y/o servicios, así como en el compromiso de seguir mejorando.

En el siguiente enlace podréis informaros sobre estos establecimientos y sus condiciones de accesibilidad.

TUR4all: Turismo accesible - Buscador: gijon

Desde PREDIF IMPULSA IGUALDAD os animamos a visitar estos recursos y disfrutar del verano en Gijón.



## INFORMACIÓN FACILITADA POR LAS ENTIDADES DE PREDIF ASTURIAS

### ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON LESIÓN MEDULAR Y OTRAS DISCAPACIDADES FÍSICAS ASPAYM PRINCIPADO DE ASTURIAS.

Avda. Roma, 8 - Bajo,  
33011, Oviedo  
**Tfno:** 985 244 253  
**Email:** [aspaym@aspaym-asturias.es](mailto:aspaym@aspaym-asturias.es)

Si necesitáis poneros en contacto con la Asociación, podéis hacerlo a través del Tfno.: 985 244 253 - Email: [aspaym@aspaym-asturias.es](mailto:aspaym@aspaym-asturias.es). Horario de 08:00 a 15:00 h de lunes a viernes. Cita previa: Nerea Suárez Sanjurjo – Trabajadora Social. Avda. Roma, 8 – bajo (Oviedo).

Tfn: 985 244 253 (extension 1) - 671 521 968; email: [areasocial@aspaym-asturias.es](mailto:areasocial@aspaym-asturias.es)

La comunicación a través de las nuevas tecnologías es un reto y un presente para todas las entidades, por ello disponemos de nuestra web actualizada a la cual se accede de manera práctica y sencilla.

<https://www.aspaym-asturias.es/>

#### **ACTIVIDADES:**

- ✓ **ASPAYM renueva los servicios a sus socios y socias en este 2024, contando con el apoyo de diversos financiadores tanto públicos como privados.**

#### **AREA SOCIAL:**

Contacto: Cualquier socio/a que necesite de este servicio jurídico se deberá poner en contacto con la coordinadora del área social para que sea derivado a dicho servicio. Nerea Suárez **985 244 253 / 671 521 968**

#### Servicio de Información, orientación y asesoramiento:

Este servicio coordinado por la Trabajadora Social, funciona bajo cita previa para atención presencial los MARTES Y JUEVES. También se atiende por teléfono y se mantiene contacto y comunicaciones por wasap, a través del cual se envía información periódicamente, así como por email.

- Información, orientación y asesoramiento social a socios/as y familiares sobre derechos, servicios y prestaciones sociales existentes, ayuda en la complementación de solicitudes y en la presentación y redacción de escritos, resolución de dudas en los trámites (dependencia, discapacidad, u otras prestaciones sociales).
- Valoración de la situación social tanto personal como familiar, con intervenciones sociofamiliares para mejorar la calidad de vida y la de la familia si se precisa.

- Ofrecer información sobre los programas, servicios y actividades que lleva a cabo ASPAYM Asturias, a socios/as y a cualquier persona que lo demande.
- Detección, Estudio, valoración y/o diagnóstico de las necesidades y problemas sociales y derivación o contacto con otros recursos o entidades si se precisa para resolver la situación planteada.

### Atención Integral al Lesionado Medular- Tutorías:

La lesión medular, además del traumatismo, conlleva un cambio psicológico y social muy importante tanto en el individuo que la sufre como en las personas con las que más estrechamente se relaciona (amigos, familia, pareja...).

El cambio en su capacidad física obliga a la persona a aprender a vivir con nuevas limitaciones y circunstancias personales, por lo que es necesario que adapte su entorno (vivienda, familia, amigos, trabajo...) a su nuevo estado físico y psicológico, al tiempo que su entorno deberá adaptarse a esa persona.

Esta necesidad también la encontramos en lesionados/ as medulares que, sin ser nóveles y por diferentes circunstancias, no han desarrollado al máximo su capacidad de adaptación al entorno.

Con la Tutoría se pretende asesorar a los recientes lesionados/as medulares en una serie de actividades cotidianas, su conocimiento se considera imprescindible para mejorar su calidad de vida: o Cuidado y prevención de escaras. o Reeduación urinaria e intestinal. o Sexualidad. o Dominio de la silla de ruedas, utilización del transporte público, entrar y sacar la silla del coche y transferencias de todo tipo (cama, inodoro, sillas, sofás...) o Adaptaciones de los accesos a la vivienda familiar. o Adaptaciones dentro de la vivienda o Participación en actividades de ocio y tiempo libre y deporte recreativo. o Relaciones con el entorno de la persona: familia, amigos, pareja, etc.

**Teléfono consultas y cita previa:** 985 244 253 / 671 521 968  
[areasocial@aspaym-asturias.es](mailto:areasocial@aspaym-asturias.es) (Nerea Suarez Sanjurjo – Trabajadora Social).



### Servicio de Rehabilitación Funcional, Fisioterapia y Terapias Complementarias:

Se realizará tratamiento personalizado, dado que la misma patología no se comporta de la misma manera en una persona que en otra, instalaciones totalmente accesibles para personas con movilidad reducida

Dependiendo de la patología a tratar y de cada caso particular se incluye una valoración, prevención y tratamiento rehabilitador, así como un asesoramiento en los productos de apoyo, no solo se realizan tratamientos en lesión medular, también hay afectos de muy

diversas patologías postraumáticas, degenerativas como reumatismos y patologías infantiles, a modo de resumen entre las más habituales están las siguientes:

- Tratamiento de fisioterapia para traumatismo (recuperación de fracturas, luxaciones, prótesis, esguinces, tendinitis...)
- Tratamiento de fisioterapia para reumatismos (artritis, artrosis, espondilitis, espondilolistesis...)
- Tratamiento Neurológica (Ictus, PC, síndromes cerebelosos, daño cerebral, parkinson, lesiones medulares, reducción de la espasticidad...)
- Problemas de espalda (cervicalgias, lumbagos, ciáticas, hernias de disco, contracturas, puntos gatillo...)
- Problemas circulatorios (flebitis, piernas cansadas, retención de líquidos...)
- Tratamientos de electroterapia: diatermia, corrientes de potenciación, TENS, ultrasonido, microonda, magnetoterapia, presoterapia, etc...
- Fisioterapia Respiratoria, en pacientes con la capacidad respiratoria disminuida y eliminación de secreciones pulmonares.
- Vendajes Funcionales y Kinesiotaping.

Dependiendo de la patología a tratar y de cada caso particular se incluye una valoración, prevención y tratamiento rehabilitador, atendiendo a personas con y sin discapacidad.

La rehabilitación que se ofrece esta específicamente orientada al mantenimiento y mejora de la autonomía funcional, mejorando su calidad de vida, reeducando la marcha, dando mayor estabilidad, ayudando a reducir la espasticidad, el dolor, al igual que las sobre cargas musculares, así mismo mejorara la movilidad de cada usuario para las trasferencias y el manejo de su silla de ruedas mejorando la autoestima y la autopercepción de bienestar, como forma de prevenir empeoramientos, para evitar en lo posible futuros ingresos hospitalarios derivados de procesos crónicos.

Las sesiones de fisioterapia tienen una duración de hora y media. Contamos con equipamiento en electroterapia de última generación y con la posibilidad de transporte adaptado para acudir al tratamiento.

(Sesiones de 90 minutos aprox: 28€/ sesión socio fuera del programa de subvencionado y 35€/ sesión con transporte adaptado)



Existen además otras terapias complementarias:

➤ **LOGOPEDIA:**

El servicio de logopedia se centra en aquellos problemas de comunicación, habla y lenguaje que puedan presentar los usuarios, así como la intervención en trastornos de la deglución.

Se realizará una entrevista y valoración de las necesidades del paciente para planificar una intervención lo más individualizada posible.

La duración de tratamiento es de media hora de terapia individual y es dada por nuestra Logopeda.

**El servicio de Logopedia se centra en:**

- Rehabilitación de las alteraciones de:
  - Habla: Disastrias, parálisis facial, disglosias...
  - Lenguaje: Afasias, disfasias...
  - Voz: Disfonías.
- Rehabilitación miofuncional y orofacial.
- Intervención en alimentación adaptada para pacientes con Disfagia y pautas en reeducación de la nutrición y la deglución.
- Rehabilitación en problemas de la lectoescritura.
- Rehabilitación en alteraciones derivadas de accidente cerebro vascular, tumor craneoencefálico y deterioro cognitivo: Parálisis facial, Alzheimer, Parkinson, ELA, Esclerosis múltiple...
- Implementación de Sistemas Alternativos y Aumentativos de la Comunicación.

(10€/ sesión - 6€/ sesión si hay subvención)



➤ **ENTRENAMIENTOS PERSONALES Y GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA:**

Ejercicios guiados y actividades dirigidas, siendo la atención lo más individualizada posible para el aprovechamiento óptimo.

Tras un conocimiento previo de las características del usuario, se planifica un programa de actividad física con una dosis de ejercicio adaptada a sus necesidades según su patología o discapacidad y sus objetivos a lograr, así evitaremos la aparición rápida de fatiga neuromuscular y cognitiva, así como el aprendizaje de nuevos patrones motores.

La gimnasia abdominal hipopresiva se realiza bajo la supervisión de un fisioterapeuta especializado. Son ejercicios posturales que ejecutados de manera correcta activan de forma refleja la faja abdominal y el suelo pélvico para fortalecer y reprogramar las fibras musculares, devolviendo a la faja abdominal y al suelo pélvico su función para contener correctamente órganos y vísceras.

Evitamos así todo tipo de hernias, caídas de órganos e incontinencias urinarias, entre otras muchas patologías.

(Sesiones de 40 minutos: 11€/ sesión individual)



### ➤ **YOGA ADAPTADO:**

Adaptación de la clase de yoga a personas con movilidad reducida y/o limitaciones físicas.

Un yoga inclusivo para que todos, sea cual sea su edad, su morfología, su singularidad, puedan beneficiarse plenamente de esta práctica. Ya sea para aprender a aceptar mejor las propias emociones, a reducir el estrés, para ganar en flexibilidad y/o mejorar la movilidad.

Por lo tanto, no se buscará el rendimiento a toda costa durante estas sesiones, sino simplemente una oportunidad para salir de la zona de confort en algunos momentos.

Mejora en el desarrollo de fuerza, flexibilidad, equilibrio y concentración. Ideal para combinar el anclaje y la movilidad, se tratará de no forzar los límites sino de moverlos.

La práctica continuada del yoga aporta a las personas con discapacidad un equilibrio general del sistema nervioso, mejorando la higiene postural, la circulación sanguínea, la digestión y la respiración.

Gracias a él, las personas con lesiones medulares o problemas de movilidad pueden mover la columna en todas las direcciones, flexibilizándola, estirándola y haciéndola rotar, lo que ayuda a fortalecer el eje central del cuerpo. Mejorar la coordinación es otro de los efectos terapéuticos del yoga más reconocidos.



Otros de los beneficios físicos, mentales y emocionales del yoga son:

- Tonifica los músculos.
- Aumenta la resistencia, la flexibilidad y la capacidad pulmonar.
- Ayuda a controlar la respiración.
- Mejora la capacidad de atención, concentración y memoria.
- Facilita la circulación sanguínea.
- Permite un mayor autorreconocimiento corporal y emocional.
- Mejora la confianza y la autoestima.
- Promueve el desarrollo integral y continuo de cuerpo y mente, ya que se trata de una actividad progresiva.
- Promueve la integración y la empatía hacia otros.
- Ayuda a generar endorfinas y facilita el descanso nocturno.

(Sesión semanal de 1 hora en grupo: 25€/ mes)



## ➤ **TERAPIA OCUPACIONAL:**

La Terapia Ocupacional ayuda a las personas a participar en las actividades y tareas tanto personales como instrumentales, ayudando a las personas a participar en las actividades y tareas que quieren y necesitan realizar por medio de la utilización terapéutica de actividades diarias.

Desde nuestro servicio, conjuntamente con la rehabilitación y la logopedia, se hacen tratamientos y seguimiento de las siguientes patologías (las más frecuentes):

- Daño cerebral adquirido:
  - Accidente Cerebro Vascular
  - Traumatismo Cráneo Encefálico
  - Aneurisma
- Lesión medular de diverso origen (traumático, tumoral, congénito, vascular o degenerativo).
- Trastornos de la deglución y de la comunicación de origen funcional y neurológico.
- Enfermedades degenerativas.

Actividades realizadas por la Terapeuta Ocupacional:

- Valoración Funcional.
- Entrenamiento en Actividades de la Vida Diaria (AVD) para actividades de autocuidado: lavarse, ducharse, comer, vestirse/desvestirse. Entrenamiento prioritariamente en el domicilio de la persona para alcanzar buenos niveles de independencia.
- Adaptación/Readaptación funcional en el caso de nuevos lesionados medulares.
- Valoración, asesoramiento y entrenamiento de productos de apoyo.
- Adaptación de actividades y productos tecnológicos (tablets, aplicaciones etc).

La terapia se basa principalmente en el entrenamiento de funcionalidades para el desenvolvimiento en el entorno y en actividades de autocuidado. En la primera sesión se realiza una entrevista y valoración de las necesidades para planificar una intervención individualizada en base a unos objetivos a trabajar que se establecen con la persona. Posteriormente cada persona tiene un plan de trabajo, cuyas actividades se desarrollan prioritariamente en el domicilio. Puntualmente se hace asesoramiento en el centro cuando requiere.

(Sesión de 50 minutos en el domicilio: 35€ /sesión - 15€/ sesión si hay subvención)



## ➤ **APOYO PSICOLOGICO:**

El asesoramiento, la orientación y la información clara constituyen tres pilares fundamentales para superar determinadas situaciones de crisis emocional: depresión, ansiedad, estrés postraumático, etc. Desde este servicio se pretende dar respuesta a todas estas demandas. Las sesiones pueden tener una duración de media hora o una hora.

(30€/ sesión 1 hora      15€/sesión ½ hora)



## ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS COSA NUEVA

Plaza de Los Donantes de Sangre, 1  
33401 Avilés – Asturias

**Tfno:** 609 43 97 68  
**Web:** [www.cosanuesa.com](http://www.cosanuesa.com)  
**Facebook:** <http://facebook.com/cosanuesa>  
**Twitter:** [@cosanuesa](https://twitter.com/cosanuesa)  
**Linkedin:** [Cosa Nueva Asociación](https://linkedin.com/company/cosa-nuesa)  
**Instagram:** [cosanuesa](https://instagram.com/cosanuesa)

### ACTIVIDADES:

- Campaña 2024-2025:

Iniciamos la Campaña 2024-25 en colegios, IES, CIFP del deporte y Centros de Menores, concertando en distintos municipios asturianos, e intentando llegar a un mayor número de alumnos y centros, donde se mantiene la misma estructura y composición de las materias impartidas en años anteriores.

Más de dos décadas de la Campaña de Prevención y Sensibilización “Ponte en Su Lugar”, que acerca a los más jóvenes la realidad de las personas con algún tipo de limitación, a través de charlas de prevención, sensibilización y talleres de deporte adaptado en el Principado de Asturias.

Todo ello no podría llevarse a cabo sin el patrocinio de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias y Club Deportivo Cosa Nueva, este último quien cede todo el material deportivo adaptado.



- **Deporte:**

El Club Deportivo Cosa Nueva, ha realizado junto a la FBPA – Federación de Baloncesto del Principado de Asturias, el Tour 3x3 por diversas localidades del Principado, Gijón, Luarca, Luanco y Avilés, durante los meses de junio, julio y agosto.

En el mes de septiembre, participará también en el 3x3 de Llanera Urbn Fest y 3x3 Solidario a favor de Aspace Asturias.

3x3 en formato “inclusivo” con la participación de deportistas con y sin discapacidad.

Cosa Nueva participó el pasado mes de agosto, como invitada al Encuentro de Juventus Erasmus, #juventuenmovimiento, de ámbito nacional, celebrado en Lugo de Llanera, dando a conocer y haciendo un repaso del deporte adaptado en Asturias durante los 30 años de existencia, mediante charlas grupales y distintos talleres de deporte adaptado.



- **Ocio:**

Durante estos últimos meses del año, Cosa Nueva ejecutará diversas actividades lúdico-deportivas, para sus socios y familiares.

Pesca y rutas en handbike... son algunas de las jornadas previstas que se extenderán hasta el mes de diciembre.

## ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS LLANERA SIN BARRERAS

C/Carbayu 3.  
33424 Posada de Llanera  
**Tfno:** 619 30 13 44  
**Email:** llanerasinbarreras@gmail.com

### SERVICIOS, EVENTOS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LOS MESES MAYO/JUNIO:

#### ▪ Arranca los EXCONSURAOS 2024

Llanera sin Barreras quiso estar presente en los actos del día de hoy, participando en el pasacalle que tuvo lugar desde el Cruce hasta el parque Cuno Corquera, donde se celebró el pregón a cargo de D<sup>a</sup> Irene Díaz Rodríguez, vecina de Llanera y vicerrectora de investigación de la Universidad de Oviedo.

La fiesta comienza hoy día 5, (viernes de rebelión), día 6 (sábado de excomunión) y finalizará el día 7 (domingo de perdón) en el recinto ferial de Llanera.



#### ▪ El Boombastic 2024 llega a Llanera

La asociación se ha ocupado de procurar eliminar el mayor número de barreras y obstáculos para las personas que sufran alguna diversidad. Desde la organización nos transmiten su interés por mejorar cada año en todos los aspectos que tengan que ver con la accesibilidad y facilitar en la medida de lo posible todas las mejoras en instalaciones e infraestructuras.

De esta manera tod@s aquellos asistentes que sufran una PMR (personas con movilidad reducida) podrán acceder por sitios adecuados a sus necesidades, siempre y cuando se avise con antelación.





- **Fiesta Indiana en Ribadeo**

La visita planeada desde hace bastante tiempo para disfrutar de la fiesta Indiana Ribadeo 2024.

Fuimos 60 las personas que acudimos a disfrutar del día, de la fiesta, de sus calles engalanadas, y del ambiente indiano que se vivía en toda la villa. Más tarde nos dirigimos al Blanco Hotel Spa de Navia, donde disfrutemos de una suculenta comida y una agradable sobremesa.





## ▪ Gran Gymkana Inclusiva

Tuvimos el honor de ser invitados a participar por el equipo del curso de monitor de tiempo libre del Centro MDV Llanera · Danza, deporte y bienestar. Fueron más de 40 los niños que participaron en las distintas pruebas que consistía la gymkana. Nuestra presidenta, María José González Fernández destacó la buena iniciativa de este tipo de actividades donde se demuestra la empatía y solidaridad de verdad, normalizando cualquier tipo de diversidad que se pueda sufrir.



## ▪ Viaje Socio Cultural a Castropol

Fuimos más de 50 personas las que disfrutamos de un estupendo día.

En una jornada bastante completa donde comenzamos con la degustación de ostras, las explicaciones de su cultivo y las enseñanzas de cómo preparálas o incluso abrirlas. Después recorrimos las calles de la villa donde conocimos de la mano de nuestra guía local, parte de su historia, su cultura y sus fiestas, descubriendo rincones y miradores dignos de visitar. A continuación, dimos cuenta de una suculenta comida en el PeñaMar, único restaurante adaptado y con cabida para todo el grupo. Para despedir la jornada, un viaje en barco, donde pudimos apreciar el precioso entorno de la ría.



## Reinicio de Talleres

Después del descanso veraniego, retomamos de nuevo los talleres, con ilusión y ganas de ver de a los compañeros/as, y a las nuevas incorporaciones.

Los talleres previstos para los siguientes meses son:

- Taller de Fisioterapia impartido por las profesionales de SERPHYS, Servicios de Fisioterapia, Marta y Aroa. Los lunes y miércoles de 11,00 a 12,00 h. en local de bodas del Ayuntamiento, (en el Parque).
- Taller de Logopeda, impartido Carmen y Sandra del centro especializado Más que Hablar. Los lunes y miércoles de 12:00 a 13:00 h. en el local de Casa Participa.
- Taller de Ajedrez, impartido por Hector, de la federación de ajedrez. Todos los jueves de 11:00 a 13:00 h. en el local de Casa Participa
- Taller de Meditación Creativa "Zentangle", impartido por la profesora titulada Noelia Uria Alvarez. Todos los martes de 12:00 a 13:00 h. en el local de Casa Participa
- Talleres de Psicología, a cargo de la profesional Graciela Angood Paredes. Comenzarán el día 16 de septiembre, y serán los lunes cada 15 días de 17:30 a 19:00 h.: lunes, cada 15 días en el local de Casa Participa

Mencionar que estos talleres están destinados preferentemente a socios de Llanera sin Barreras.



### ▪ Denuncia de Actos Vandalicos

Llevamos muchos años luchando por erradicar cualquier tipo de barrera, social o arquitectónica, y sabemos que como asociación es nuestro deber inculcar y reeducar a la sociedad en la empatía hacia todo tipo de diversidades sea cual sea su patología.

Hemos logrado constituir gracias al AYUNTAMIENTO DE LLANERA (ASTURIAS) una comisión de barreras para ir erradicando y haciendo de Llanera un municipio libre de obstáculos y de perjuicios sociales.

Detrás de la eliminación de cualquier barrera, de una plaza de aparcamiento, del rebaje de un bordillo, del acceso a un edificio, de la instalación de columpios para niños con discapacidades...hay mucho trabajo y esfuerzo.

Llanera sin Barreras quiere hacer un llamamiento al civismo, a la empatía, al respeto a la convivencia y a cuidar de lo nuestro. Ese columpio como tantas otras cosas sale de nuestros impuestos.

Aprendamos a valorar lo que tenemos y a disfrutar de nuestro municipio.

Gracias



### ASOCIACIÓN ALIENTA

**Tfno:** 676 801 798

**Email:** asociacionalienta@gmail.com

Alienta es una Asociación de Familias con niños y niñas con discapacidad y/o necesidades educativas especiales del Oriente de Asturias.



En su Facebook actualizan puntualmente todas sus actividades.

## ¿QUÉ SERVICIOS PUEDES ENCONTRAR EN ALIENTA?

- ✓ **Grupos de Apoyo Familiar:** en la actualidad existen tres grupos de apoyo psicosocial específico; el grupo de familias con niños/as con Trastorno del Espectro Autista, grupo de familias con niños/as con Altas Capacidades y el grupo de familias con niños/as con Trastornos del Lenguaje. Estos grupos son espacios seguros de conocimiento, expresión emocional, de compartir experiencias y detectar necesidades, para elaborar proyectos posteriores. Si ninguno de estos grupos te representa, pero quieres conocer a alguna familia en vuestra misma situación, pone en contacto con nosotros y te informaremos.
- ✓ **Talleres:** a través de las reuniones periódicas y de los grupos de apoyo, surgen necesidades que las familias quieren abordar por parte de un profesional, por ejemplo, talleres de gestión emocional, talleres de primeros auxilios, talleres de relajación o mindfulness, talleres de Habilidades Sociales para los más pequeños/as, etc.
- ✓ **Escuela de Padres y Madres:** esta escuela surge ante la necesidad de compartir un espacio de apoyo, gestión emocional y resolución de conflictos, a través de herramientas educativas y profesionales. Las familias plantean sus conflictos o dificultades y profesionales ofrecen herramientas ajustadas a sus necesidades.
- ✓ **Actividades de Ocio y Tiempo Libre:** estas actividades se desarrollan en periodos no lectivos como fin de semana o vacaciones de Semana Santa, verano y Navidad. Se trata de jornadas generalmente matutinas, donde niños/as y jóvenes realizan tareas y actividades de enriquecimiento, a la vez que participan en un espacio donde conocen a otras personas y participan activamente.
- ✓ **Actividades de conciliación familiar:** este tipo de actividades se desarrollan en periodos no lectivos, Semana Santa, verano, Navidad, para ofrecer a las familias un espacio y tiempo, de respiro y conciliación familiar, a la vez que sus hijos/as disfrutan de un espacio de ocio y participación seguro.
- ✓ **Asesoramiento legal y atención especializada:** si tienes algún tipo de duda sobre trámites administrativos o legales (solicitud de ayudas, de certificados, etc) contamos con este servicio de información. También te asesoramos a ti a y tu familia sobre la red de profesionales de la zona según vuestras necesidades o recursos públicos y privados disponibles.

## SERVICIOS, EVENTOS Y ACTIVIDADES REALIZADAS EN LOS MESES MAYO/JUNIO/JULIO:

- **"Campamento Urbano inclusivo":** durante los meses de julio y agosto, de lunes a viernes, en horario de 10:00 a 14:00 en el centro social El Rinconín en Llanes, tiene lugar este campamento con el objetivo de ofrecer un espacio de ocio y participación adaptado a todas las personas y a todas las capacidades, a la vez que se dota a las

familias de conciliación familiar. En este campamento se desarrollan actividades de ocio, deportivas, culturales y comunitarias adaptadas.



- **"Voluntariado que Alienta- formación para el voluntariado"**: continuamos con este proyecto, en el que se ofrece formación gratuita para el voluntariado en materia de discapacidad, e intervención social. Esta formación es gratuita, y se realiza un taller al mes, con el objetivo de dotar al voluntariado de herramientas de intervención para enriquecer su acción voluntaria.



- **"Capaces- inserción y formación sociolaboral para jóvenes con discapacidad"**: seguimos formando y ayudando a encontrar trabajo a jóvenes con discapacidad en el Oriente de Asturias. Actualmente hemos ayudado ya a un 65% de nuestr@s jóvenes a encontrar trabajo. En este proyecto además de formación laboral, realizamos itinerarios personalizados, y damos a apoyo y asesoramiento a los/as jóvenes y a sus familias.



- Proyecto de señalización con pictogramas para la mejora de la accesibilidad a los servicios públicos municipales:** en el pasado mes de junio, hemos presentado este proyecto que hemos realizado junto con el plan municipal de infancia del ayuntamiento de Llanes y el Centro de educación Especial Nuestra Señora de Fátima-Don Orione. Hace un año se realizó una primera fase del proyecto con la señalización con pictogramas de los pasos de cebrá en el concejo de Llanes, en esta segunda fase se ha favorecido la accesibilidad en espacios municipales con la incorporación de materiales de apoyo a la comunicación (bucles magnéticos, libretas de comunicación, y kits de apoyo visual) y con la señalización de estos espacios con pictogramas, historias sociales y códigos QR informativos.



- "Onda Divergente- radio/podcast inclusivo":** continuamos con nuestro proyecto de radio, donde cada semana realizamos un taller de grabación y edición del contenido. Los programas se pueden escuchar a través de la plataforma Ivoox.





- **"Aniversario 5 años Alienta"**: el pasado 16 de junio Alienta celebró su quinto aniversario con un vermut solidario, donde se realizaron actividades deportivas para las familias, juegos infantiles y música en directo.



- **"Aliéntame- escuela de familias"**: aliéntame es un espacio de apoyo, acompañamiento, desahogo emocional y formación para las familias con hijos/as con discapacidad. Se oferta apoyo individual y grupal y se realizan talleres en base a las necesidades detectadas y demandadas por las familias de la asociación.



- **"Yo te llevo- programa de financiación y gestión de transporte para niños/as y jóvenes con discapacidad"**: a través de este proyecto ayudamos a niños/as y jóvenes que puedan acudir a terapias, actividades extraescolares, citas médicas y otras actividades deportivas o culturales, financiando y gestionando el transporte en las zonas más rurales.



## ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO DEL TRANSPORTE ADAPTADO EN ASTURIAS

Paseo de la Infancia, 7- entlo D Ofic. C  
33207 Gijón Asturias  
**Tfno:** 985 170 805 Fax: 985 171 043  
**Email:** [administracion@vercam.com](mailto:administracion@vercam.com)

## ASOCIACIÓN ASPERGER DE ASTURIAS

C/Villafría 9, bloque B, bajo,  
33008, Oviedo  
**Tlfno:** 984 08 75 32  
**Email:** [coordinacion@aspergerasturias.org](mailto:coordinacion@aspergerasturias.org)

Desde la Asociación Asperger Asturias ofrecen información sobre **cómo pueden ayudar a las personas con Síndrome de Asperger/TEA y sus familias.**

Su principal objetivo es poner a disposición de todas aquellas personas que necesiten nuestro asesoramiento profesional, además de **apoyar, divulgar, formar profesionales y preparar programas especiales que sirvan de ayuda en el tratamiento del SEA/TEA.**

## ASOCIACIÓN PARA LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS ARQUITECTÓNICAS DE PRAVIA

C/ Pico cueto, n 1, Bajo  
33120, Pravia, Asturias  
**Tlfno:** 679 14 17 79  
**Email:** [asociacionpravia24@gmail.com](mailto:asociacionpravia24@gmail.com)

La asociación para la eliminación de barreras arquitectónicas surge de la necesidad detectada por los vecinos de Pravia con movilidad reducida y sus familiares del acondicionamiento de las calles, aceras, pasos de cebra y accesos deteriorados por el paso del tiempo. Reivindican al Ayuntamiento la importancia de la accesibilidad universal.

**A lo largo de los últimos meses, dicha asociación ha conseguido numerosos avances gracias al trabajo y al esfuerzo dedicado:**

- ✓ Cambios de una docena de señales en la villa de Pravia por encontrarse en mal estado.
- ✓ Se han conseguido cuatro plazas de aparcamiento para personas con movilidad reducida
- ✓ Se han conseguido hacer tres rampas de acceso

- ✓ Una plaza aparcamiento en el centro de salud
- ✓ Se ha celebrado el día internacional de las personas con movilidad reducida sentando a los políticos en una silla de ruedas y haciendo un recorrido por la villa de Pravia para que vieran todas las dificultades con las que se encuentran las personas en su día a día.
- ✓ La asociación se encuentra actualmente trabajando con un estudio del parque Sabino Moutas ya que el empedrado está en mal estado. Tienen en marcha un proyecto con un arqueólogo ya que dicho parque pertenece al S X V III y están trabajando para sacar los permisos necesarios del Arzobispado.



**Próximo boletín: noviembre 2024.**