

BOLETIN INFORMATIVO

PREDIF IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS

<https://asturias.impulsaigualdad.org/>

INDICE:

CERMI ASTURIAS.....	2
PREDIF ESTATAL.....	2
PREDIF ASTURIAS -Información relevante.....	3
PROGRAMA DE ORIENTACION Y ASESORAMIENTO PARA LA AUTONOMIA PERSONAL EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD FISICA.....	4
PROGRAMA DE PISOS AUTONOMOS.....	5
OFICINA DE VIDA AUTONOMA Y PARTICIPATIVA DE PREDIF IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS.....	6
PROGRAMA DE REHABILITACION FUNCIONAL EN EL MEDIO RURAL.....	8
PROMOCION DE LA ACCESIBILIDAD UNIVERSAL Y EL DISEÑO PARA TODOS EN EL AMBITO TURISTICO.....	10
INFORMACION FACILITADA POR LAS ENTIDADES MIEMBRO DE PREDIF IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS.....	11
Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas ASPAYM Principado de Asturias.....	11
Asociación de discapacitados físicos Cosa Nueva.....	23
Asociación de discapacitados físicos Llanera Sin Barreras.....	26
Asociación Alienta.....	29
Asociación AINDACE.....	30
Asociación para el desarrollo del Transporte Adaptado en Asturias.....	31
Asociación Asperger de Asturias.....	31
Asociación para la Eliminación de Barreras Arquitectónicas de Pravia.....	33

IMPULSA IGUALDAD

IMPULSA IGUALDAD 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:

NATURALEZA CONECTADA CONSOLIDA EN HUELVA UN MODELO DE ECOTURISMO QUE UNE ALBERGUES, ACCESIBILIDAD, SOSTENIBILIDAD E INNOVACIÓN

El proyecto, enmarcado en Experiencias España y financiado con fondos NextGenerationEU, cierra su recorrido con una ruta inclusiva por Marismas del Odiel y la presentación de resultados que muestran cómo el turismo accesible puede impulsar la conservación de la biodiversidad y la red de albergues juveniles.

ÉXITO DEL WORLD CAFÉ SOBRE INTELIGENCIA ARTIFICIAL INCLUSIVA EN VALLADOLID

35 personas de la cuádruple hélice participaron en la Universidad de Valladolid en una jornada de sensibilización y cocreación dentro del proyecto InclusIA de IMPULSA IGUALDAD. La jornada reunió a 35 participantes pertenecientes a los cuatro ámbitos de la cuádruple hélice: personas con discapacidad, investigadores, profesionales del tercer sector y representantes de empresas tecnológicas. Durante más de cuatro horas, compartieron reflexiones y propuestas sobre cómo garantizar que la inteligencia artificial incorpore la diversidad humana y no reproduzca nuevas formas de exclusión.

<https://www.impulsaigualdad.org/>

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 IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS - Información relevante

La Federación PREDIF Impulsa Igualdad 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 Impulsa Igualdad Asturias es integrante del CERMI Asturias.

PREDIF Impulsa Igualdad 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 Discapacitados 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 Discapacitados Físicos de Llanera "Llanera Sin Barrera". CIF: G74416314. Ámbito Autonómico. Domicilio: C/Carbayu 3, 33424 Posada de Llanera.
6. Asociación Asperger Asturias. CIF: G33905944. Ámbito autonómico. Domicilio social: Calle Villafra, 9 B 33008 Oviedo.
7. Asociación Para la Eliminación de Barreras Arquitectónicas de Pravia. CIF: G13679782. Ámbito autonómico. Domicilio: C/Pico Cueto, nº 1, Bajo, 33120, Pravia, Asturias.
8. Fundación AINDACE - Ayuda a la Investigación del Daño y Enfermedades Cerebrales. CIF: G74392077. Ámbito estatal. Domicilio: C/Campoamor, 27, 1º, Puerta 2, 33001 Oviedo.



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), 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 IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS. <https://asturias.impulsaigualdad.org/>

Información trasladada a lo largo de estos meses a las entidades miembro:

- Se les envía información relacionada con los premios LAB Impulsa Igualdad.
- Se les informa sobre una nueva formación en competencias digitales que queremos ofrecer a nuestros socios.
- Se les traslada información dirigido a personas con discapacidad que están cursando estudios en el curso académico 2025-2026, ya que la Fundación Universia ha lanzado su nueva convocatoria de becas de 1.000€.
- Se les envía información relativa a una conferencia virtual de reforma del seguro de accidentes de circulación.
- Se les hace llegar la convocatoria para la reunión técnica convocada entre todas las entidades miembro.
- Se les envía información sobre una actividad de ocio organizada para principios de octubre.
- Se le informa de la existencia de un nuevo convenio de colaboración entre AINDACE y PREDIF, con una clínica en Oviedo.
- Se les hace llegar el enlace para la conexión de la reunión online programada para todas las entidades miembro.
- Se desarrolla la reunión online técnica entre todas las entidades miembro.
- Se les informa de la asistencia de una nueva plataforma gratuita llamada Asistame.
- Se les envía las novedades del programa de vacaciones del IMSERSO para este nuevo año.
- Se habla concretamente con alguna de las entidades miembro para resolución de consultas en relación a la organización y programación de la actividad en conjunto, en relación a las actividades de ocio programadas por la entidad y en relación a justificaciones de proyectos.
- Se lleva a cabo la visita presencial a la sede de una de nuestras entidades miembro, AINDACE, para dar a conocer nuestra cartera de servicios.

- Se les traslada toda la información relativa a la actividad de ocio programada para el mes de noviembre de equitación positiva.
- Se les envía información relativa a la votación de la elección del destino del viaje del IMSERSO.
- Se les solicita información para la elaboración del boletín informativo de PREDIF.
- Se les comunica el destino elegido por votación y se les indica el plazo para hacer una previa inscripción.
- Se les traslada información sobre la actividad programada en conjunto con todas las entidades miembro, para la participación de sus socios.
- Se les hace llegar información sobre los talleres gratuitos de formación ofrecidos por el área de formación de la entidad.
- Se les solicita a las entidades miembro que preparen un video explicativo de la entidad para enviar a IMPULSA IGUALDAD por la celebración del 3D.

PROGRAMA DE PISOS AUTÓNOMOS

PREDIF IMPULSA IGUALDAD 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 comenzó a ejecutarse por primera vez en Asturias, como un proyecto piloto, en junio del 2022.

Este proyecto constituye un objetivo novedoso ya que no existe un proyecto similar en el Principado de Asturias. A través de éste, 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.

Durante el periodo de convivencia, desde PREDIF Impulsa Igualdad Asturias, se realiza 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.

¿Qué ofrecemos?

- ✓ Búsqueda de vivienda accesible y un aporte económico del coste mensual del alquiler
- ✓ Servicio de Asistencia Personal gratuito



Principado de
Asturias

Consejería de
Derechos Sociales
y Bienestar

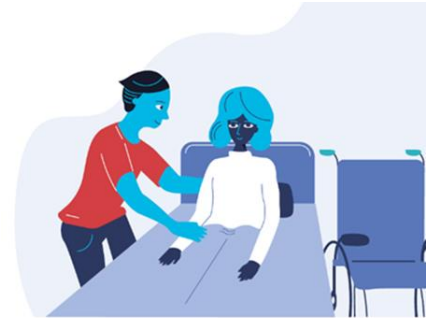


LA OFICINA DE VIDA AUTONOMA Y PARTICIPATIVA DE PREDIF IMPULSA IGUALDAD ASTURIAS

La Oficina de Vida Autónoma y Participativa de PREDIF es aquella encargada de buscar la máxima autonomía de las personas con discapacidad y/o dependencia a través de diferentes actuaciones que van desde la información y orientación hasta la gestión y tramitación de la Asistencia Personal.

El Servicio Integral de Asistencia Personal (SIAP), está vinculado a la Prestación Económica de Asistencia Personal, según normativa de la Ley 14 de diciembre de 2006 de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a Personas en Situación de Dependencia. Prestación que comenzó a asignarse en Asturias en 2019.

Es un servicio de atención centrado en la persona, basado en facilitar la autonomía a la persona con discapacidad y/o dependencia, mediante la contratación de un/una asistente personal. Este apoyo está basado en el empoderamiento de la persona con discapacidad y/o dependencia, que es quien decide su Plan de Vida Independiente y, por tanto, decide sobre los horarios, las tareas para las que va a necesitar este apoyo, y puede seleccionar su propio/a asistente personal.



Servicios ofrecidos a través de la OVAP PREDIF Impulsa Igualdad:

1. Información, orientación y asesoramiento:

Dentro de esta actuación informaremos, orientaremos y asesoraremos más concretamente sobre los siguientes servicios:

- Información en materia de Accesibilidad y productos de apoyo. Se informará cuando proceda del servicio de accesibilidad, un servicio dirigido a evitar la aparición de barreras (tanto arquitectónicas, urbanísticas, como del transporte, y la comunicación), así como a la supresión progresiva de las barreras existentes.
- Información sobre Asistencia Personal
- Información sobre Servicio de Rehabilitación, terapia ocupacional y apoyo psicológico.
- Información sobre el Servicio de Asesoramiento Jurídico.
- Información sobre prestaciones sociales existentes y vías de acceso.
- Información sobre entidades que realicen itinerarios de inserción laboral y búsqueda de empleo.



2. Información sobre el Servicio Integral de Asistencia Personal:

En cuanto a los servicios que se ofrecemos dentro de este eje, se encuentran:

- Informar y asesorar sobre el Servicio Integral de Asistencia Personal, tanto a profesionales, personas con discapacidad y familiares que pudieran estar interesados en el servicio, y a posibles futuros AP. Se les ofrece información sobre las características del servicio basado en la filosofía de vida independiente, información sobre tareas que puede desempeñar un asistente personal y sobre las distintas vías de acceso al servicio.
- Oferta del servicio y puesta en marcha para toda aquella persona que cumpla los requisitos para acceder al mismo.
- Información sobre la Prestación Económica de Asistencia Personal.
- Se llevan a cabo “Grupos de apoyo entre iguales” que favorezcan la participación y confianza en sí mismos/as.

3. Desarrollar e impartir formación sobre asistencia personal:

Dichos cursos se realizan a lo largo del año de forma online y gratuita, con una duración basada en 50 horas lectivas.



PARTICIPACION EN LA JORNADA “EMPREDIMIENTO CON APOYO”

El pasado 6 de noviembre, **PREDIF Impulsa Igualdad Asturias** participó en la jornada “EMcA: Emprendimiento con apoyo”, organizada por Inserta Empleo-Fundación ONCE en Oviedo. Como coordinadora de la **Oficina de Vida Autónoma y Participativa**, participé en la segunda mesa de debate, centrada en los apoyos necesarios para el emprendimiento inclusivo. En mi intervención, destacué **la figura del asistente personal como elemento clave para promover la autonomía y la participación activa de las personas con discapacidad** en sus proyectos de vida y laborales. El encuentro sirvió para compartir experiencias y fortalecer alianzas entre entidades, administraciones y emprendedores en favor de la inclusión sociolaboral.



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.

Llevamos desde el 2014 dando respuesta de rehabilitación especializada en la zona del Occidente de Asturias y también estos últimos años en el Oriente asturiano.

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
-  Morcín
-  Riosa
-  Mieres
-  Soto



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.

El tratamiento se centrará en: Terapia manual, Electroterapia y ejercicios de Mecanoterapia y/o Entreamientos Personales.

Actualmente se está llevando rehabilitación en zonas como Soto, Riosa, Avilés, Llanera y Lugones. En enero de 2026, se ampliarán a Piloña, Gijón/Villaviciosa Occidente (Cudillero, Trevias, Villamayor y Pravia).



Principado de
Asturias

Consejería de
Derechos Sociales
y Bienestar



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud

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, pluridiscapacidad 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:

Este proyecto está destinado a Personas con Discapacidad igual o superior al 33% o bien, que tengan reconocida una incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez, según el artículo 4.2 del Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, que considera a las mismas personas afectadas con un grado igual o superior al 33% de discapacidad.

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.

El fisioterapeuta es el encargado de realizar la terapia en el propio domicilio del usuario/a, pudiendo así llegar a zonas rurales o alejadas de los núcleos urbanos en las que residen las personas con discapacidad que tienen dificultad para desplazarse a un centro especializado.

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

Gijón/Xixón: turismo accesible para todas las personas

Gijón/Xixón se consolida como un destino líder en turismo inclusivo, gracias al compromiso del Ayuntamiento, Promoción Empresarial y Turística, y PREDIF Impulsa Igualdad Asturias. La ciudad ofrece playas, museos, gastronomía y rutas adaptadas para personas con discapacidad o necesidades de accesibilidad, integrando formación, tecnología e información adaptada.

A través de la plataforma TUR4all, es posible acceder a una oferta turística completamente accesible. Además, Gijón/Xixón ha sido reconocida por su innovación en espacios públicos, transporte inclusivo y propuestas culturales pensadas para todos.

Desde PREDIF Impulsa Igualdad Asturias, animamos a disfrutar de este destino sin barreras, donde la inclusión se vive en cada experiencia. **¡Gijón/Xixón te espera!**



PLAYA DE PONIENTE

La playa de poniente cuenta con pasarelas, duchas adaptadas, sillas anfibia y personal de apoyo, para que todas las personas puedan disfrutar del mar de forma cómoda y segura



Camping DEVA Gijón

El Camping de Deva, de 1ª categoría, ideal para explorar el Asturias más auténtico. Cuenta con instalaciones modernas y accesibles en planta baja, como recepción, restaurante, cafetería, supermercado, lavandería, piscina con grúa, y más. Dispone de dos bungalows adaptados con plaza de aparcamiento, terraza y equipamiento completo. El acceso general es posible en coche, autobús urbano o ALSA





HOTEL ARTIEM ASTURIAS

Está situado en el concejo de Villaviciosa. Tiene dos habitaciones adaptadas en planta baja donde también está un aseo y el acceso al restaurante. Dispone de gimnasio, Spa y piscina con grúa.



Alojamientos
Hoteles / apartahoteles / hostales / pensiones



Ruta de Interés Turístico Cimadevilla-Poniente

Esta ruta de algo más de 3 km comienza junto a la Plaza Mayor y recorre el casco antiguo de Gijón y el paseo marítimo hasta la playa de Poniente. Se puede acceder fácilmente en autobús y el trayecto transcurre por zonas peatonales y aceras amplias, siendo una opción ideal para disfrutar del corazón de la ciudad de forma cómoda y accesible.

Rutas
Rutas



✓ Más información y recursos

- Busca experiencias accesibles ☞ <https://www.tur4all.com/destinations/gijon-xixon>
- Programa de accesibilidad ☞ <https://www.gijon.es/es/turismo/destino-accesible>

INFORMACIÓN FACILITADA POR LAS ENTIDADES MIEMBRO DE PREDIF IMPULSA IGUALDAD 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

Si necesitáis poneros en contacto con la Asociación, podéis hacerlo a través del Tfno.: 985 244 253 - Email: 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

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 2025, contando con el apoyo de diversos financiadores tanto públicos como privados.**

ÁREA SOCIAL:

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 Reeducación 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 (Nerea Suarez Sanjurjo – Trabajadora Social).



Campañas de sensibilización:

Cambio de actitudes y conductas hacia las personas con discapacidad.

Dentro de éste se programan distintas actividades en Centros Educativos y en colaboración con la DGT (Campaña sensibilización sobre accidentes de tráfico).

Actividades:

1. Campaña “Discapacidad y Seguridad Vial”:



Es una campaña cuyo objetivo es la prevención de la lesión medular y la discapacidad por accidentes de tráfico. “Discapacidad y Seguridad Vial” incluye la realización de una jornada de sensibilización dirigida a los alumnos/as de educación primaria, con el fin de concienciarles de las consecuencias que tienen las actitudes no responsables en seguridad vial. Al mismo tiempo, esta jornada permitirá dar a conocer las barreras y dificultades de movilidad que encuentran en su día a día las personas con discapacidad como consecuencia de un accidente de tráfico, demostrando al tiempo las múltiples capacidades y los valores en positivo de estas personas.

Contacto personas/centros interesados en la actividad: 985 244 253 / 671 521 968. Trabajadora social.



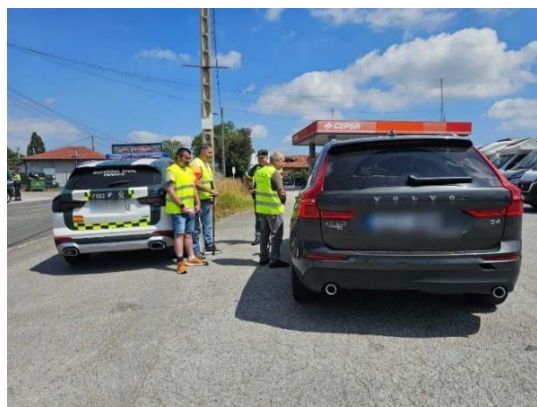
2. Campaña “No corras, no bebas...no cambies de ruedas”:

ASPAYM desarrolla esta Campaña con la participación activa de voluntarios, personas que, con una lesión medular víctimas de un accidente de tráfico, acompañan a los agentes encargados de realizar los controles de alcoholemia. En este momento el voluntario de ASPAYM se acerca al vehículo retenido trasladándole el mensaje común de la campaña y demostrando al mismo tiempo, con su presencia, las consecuencias y secuelas irreversibles de los actos imprudentes y entregando a los conductores de los vehículos retenidos un folleto que recoge las consideraciones y recomendaciones para evitar los accidentes de tráfico y sus consecuencias.

ASPAYM Asturias ha participado el 15 de julio, en la campaña nacional de tráfico ‘No corras, no bebas, no cambies de ruedas’, que se coordina desde la Federación Nacional con la colaboración de la Dirección General de Tráfico. El objetivo de esta campaña de verano es concienciar a la población frente al consumo de alcohol y drogas al volante para prevenir siniestros viales.

ASPAYM desarrolla desde el año 2007 la campaña de sensibilización ‘No corras, no bebas, no cambies de ruedas’, con la implicación de sus personas voluntarias con lesión medular junto a agentes de la Agrupación de Tráfico de la Guardia Civil y la Dirección General de Tráfico.

Contacto: 985 244 253 / 671 521 968. Trabajadora social



3. Campaña de Zambullidas “Con cabeza sí, de cabeza no”

Arranca un verano más la campaña de zambullidas 2025 ‘Con cabeza sí, de cabeza no’. Ante la apertura generalizada de las piscinas públicas y privadas y el aumento de actividad acuática en playas, ríos y pantanos, se vuelve a insistir a la sociedad en el mensaje de prudencia como la medida preventiva más eficaz que evite consecuencias indeseables, como una lesión medular.

Las lesiones en la médula por zambullidas son accidentes graves, pero se pueden evitar. Con información y prudencia es posible disfrutar del agua sin riesgos. También advertimos que tirarse de cabeza en sitios con poca profundidad o que no se conocen bien es una de las principales causas de este tipo de lesiones, sobre todo en verano.

Nuestra función consiste en llevar la información a diferentes piscinas de Asturias recordando a los bañistas la importancia de la observación y la prudencia para evitar una lesión medular como consecuencia de una inadecuada zambullida.



PROGRAMA DE VACACIONES Y OCIO INCLUSIVO DE ASPAYM PRINCIPADO DE ASTURIAS:

La Declaración de los Derechos Humanos de la O.N.U., en su artículo 34 dice: “El ocio es un derecho humano básico, que favorece el desarrollo de las personas y del que nadie debiera ser privado por razones de discapacidad,”.

El ocio incrementa la calidad de vida, mejorando la satisfacción, la socialización, el estado físico y emocional, contribuyendo a una vida saludable. Es por ello que nuestra entidad promueve actividades para todos y todas de las que poder disfrutar independientemente de sus condiciones personales.

A lo largo del mes de octubre se ofreció la actividad de visita al museo de bellas artes.

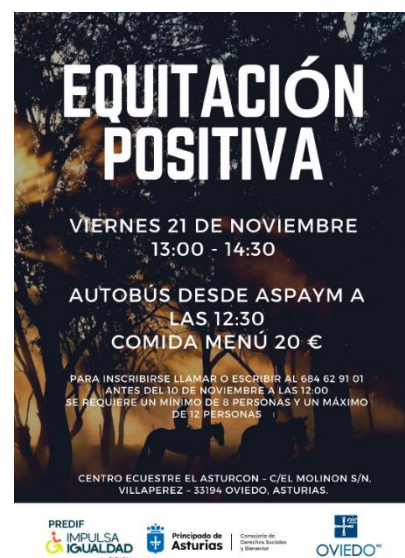


Pero finalmente no se pudo llevar a cabo.

Y para **NOVIEMBRE** está previsto la realización de las siguientes actividades:

🛋 **21 de noviembre:** actividad de equitación positiva.

🛋 **30 de noviembre:** Comida Anal de Socios/as.



ÁREA REHABILITACION:

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: 29€/ 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.

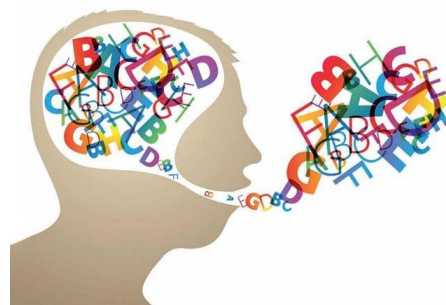
Se realizará una entrevista y valoración de las necesidades del paciente para planificar una intervención lo más individualizada posible.

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.

(12€/ sesión - 8€/ 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: 14€/ 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: 37€ /sesión - 16€/ 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)



ÁREA DE FORMACIÓN:

Talleres gratuitos ASPAYM – noviembre y diciembre 2025

ASPAYM organiza tres talleres gratuitos pensados para promover la creatividad, el aprendizaje digital y la autonomía personal.

Todos los talleres se impartirán en el Centro de Formación ASPAYM (Avda. Roma, 4 bajo – Oviedo).

- **TALLER DE MANUALIDADES NAVIDEÑAS**

Fechas: del 17 de noviembre al 22 de diciembre de 2025

Días: lunes, miércoles y viernes

Horario: de 9:30 a 13:30 h

Plazas: 10 personas (preferentemente con discapacidad)

Lugar: Centro de Formación ASPAYM – Avda. Roma, 4 bajo, Oviedo

Importante: las personas asistentes deberán adquirir sus propios materiales.

Un espacio para dejar volar la creatividad y disfrutar del espíritu navideño elaborando tus propias decoraciones.

- **TALLER DE USO Y MANEJO DEL MÓVIL**

Contenido: desde cómo realizar llamadas hasta el uso de aplicaciones, seguridad en Internet, edición de fotos y mucho más.

Dirigido a: personas con discapacidad o familiares mayores de 50 años

Fechas: del 17 de noviembre al 22 de diciembre de 2025

Días: lunes y viernes

Horario: de 11:00 a 13:00 h

Duración total: 20 horas

Lugar: Centro de Formación ASPAYM – Avda. Roma, 4 bajo, Oviedo

Aprende a sacar el máximo partido a tu teléfono móvil y mejora tu autonomía digital.

- **TALLER DE COMPETENCIAS DIGITALES**

Fechas: del 18 de noviembre al 23 de diciembre de 2025

Días: martes y jueves

Horario: de 9:30 a 13:30 h

Plazas: 10 personas (preferentemente con discapacidad)

Lugar: Centro de Formación ASPAYM – Avda. Roma, 4 bajo, Oviedo

Mejora tus habilidades informáticas básicas y aprende a utilizar herramientas digitales útiles para la vida diaria y el empleo.

Todos los talleres son gratuitos (excepto los materiales en el taller de manualidades).

Para más información o inscripciones, contacta con Sonia o Lauri de las siguientes formas:

Telf: 985964343; 677410236

Email: formacion@aspaym-asturias.es

Artículo Divulgativo:

Orgullo de progreso: jóvenes que avanzan en su formación

En el marco del programa **Joven Océano**, queremos destacar con especial orgullo los avances educativos del grupo participante. De los 20 jóvenes que iniciaron el programa, nueve no contaban con titulación académica; siete eran hombres y dos mujeres. Ninguno había finalizado la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), y varios presentaban carencias en competencias clave: ocho en Matemáticas (siete hombres y una mujer) y seis en Lengua (cinco hombres y una mujer).

Durante el desarrollo del programa, cuatro participantes se matricularon en el CEPA de Oviedo, en modalidad a distancia, con el objetivo de obtener el título de ESO. Tres accedieron directamente a 4.º de ESO y uno a 3.º, superando todos con éxito sus respectivos niveles. Además, este último se presentó a las pruebas libres de 4.º, logrando aprobar varios ámbitos; solo le queda pendiente el científico-tecnológico para completar la etapa.

También se organizó una convocatoria específica de pruebas de competencias clave. De los participantes que pudieron presentarse, tres superaron ambas competencias (Lengua y Matemáticas) y uno aprobó Lengua.

Estos logros no solo reflejan el esfuerzo y compromiso del alumnado, sino también la importancia de ofrecer segundas oportunidades formativas. Desde la entidad, queremos felicitarles y reconocer su ejemplo de superación. Son muestra clara de que, con acompañamiento y motivación, siempre es posible avanzar.

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
Facebook: <http://facebook.com/cosanuesa>
Twitter: [@cosanuesa](https://twitter.com/cosanuesa)
Linkedin: [Cosa Nueva Asociación](https://www.linkedin.com/company/cosa-nuesa-asociación)
Instagram: [cosanuesa](https://www.instagram.com/cosanuesa)

ACTIVIDADES:

Campañas de Prevención y Sensibilización “Ponte en su lugar”:

Las comarcas de Navia y Bimenes, serán los dos últimos centros educativos del año, de la Campaña de Prevención y Sensibilización “Ponte en Su Lugar”, más de dos décadas acercando 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:

Entrenamientos de Baloncesto en Silla de Ruedas del Club Deportivo Cosa Nueva. Para todo el que quiera probar o esté interesado en esta disciplina, los entrenamientos son los martes y viernes, de 18:00h a 19:30h. en el Polideportivo Jardín de Cantos de Avilés.

Para el que quiera ver BSR, tenemos dos competiciones en los próximos meses;

El sábado 22 de noviembre, se disputa el XXXI Trofeo Villa de Avilés, formato triangular, en el Polideportivo Jardín de Cantos de Avilés, desde las 12h.

Y sábado 13 de diciembre, el 3D Villa de Avilés BSR, también en formato triangular, y mismo pabellón, Polideportivo Jardín de Cantos de Avilés, desde las 12h.

Social:

Creación de La Plataforma 3D

Esta plataforma nace como un movimiento ciudadano que busca visibilizar nuestros derechos, con demasiada frecuencia invisibilizados y olvidados.

Estamos organizando la primera concentración asturiana el próximo 3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad o Diversidad Funcional para defender los derechos del colectivo.

Para ello convocamos una reunión el día 24 de noviembre a las 18:00 horas en la sede de CC.OO en la calle Sta. Teresa de Jesús, 15 Oviedo, todas las asociaciones están invitadas.



Social:

Nuestra Asociación, ha realizado diversos cambios estatutarios, adaptándolos a las nuevas leyes y normativas, su denominación, fines y actividades.

Desde hoy, nuestra entidad pasa a denominarse – ASOCIACIÓN COSA NUESA ALPE ASTURIAS –



ASOCIACIÓN DE DISCAPACITADOS FÍSICOS LLANERA SIN BARRERAS

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

LLANERA SIN BARRERAS EN LA GALA DE LOS GALARDONES HAZ+ 2025

El pasado 9 de octubre, la asociación Llanera sin Barreras asistió como invitada a la Gala de entrega de los Galardones Haz+ 2025, celebrada en Oviedo. El evento, organizado por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias y la Mesa del Tercer Sector, reconoció a diversas entidades por su compromiso con los derechos sociales y las buenas prácticas comunitarias.



LA FUNDACIÓN CAJASTUR ENTREGA LAS AYUDAS DE "ACCIÓN SOCIAL" 2025

El 15 de octubre La Fundación Cajastur hace entrega de las ayudas de ACCIÓN SOCIAL 2025, donde LLSB estuvo presente.



ACTO JORNADA DE SENSIBILIZACIÓN DE COGERSA

El 20 de octubre Llanera sin Barreras acudió un año más a la jornada de sensibilización que impartió COGERSA en el parque Cuno Corquera de Posada. Esta campaña, se centra en los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).



PRESENTACIÓN LIBRO “DONDE AÚN SE FORJEN LOS SUEÑOS” SILVIA LÓPEZ GONZÁLEZ

“Donde aún se forjen los sueños” es el título de la nueva novela escrita por la joven autora Llanerense Silvia López González.

La presentación del libro tuvo lugar en el RIDEA, ante la asistencia de un numeroso público que quiso acompañar a la escritora en este importante momento.

Llanera sin Barreras no quiso faltar al acto, arrojando a Silvia, un verdadero ejemplo de resiliencia, superación y talento joven.



FILANDÓN NA SERONDA

I Festival de Arte rural y Comunitario en Llanera: Llanera celebra los días 24 y 25 de octubre de 2025 el primer Festival de Arte Rural y Comunitario, titulado Filandón na Seronda, organizado por la Asociación Mar de Violetas con apoyo de diversos colectivos locales.

El evento, itinerante y participativo, destaca la creatividad y la aportación de las mujeres al ámbito rural mediante el arte, la memoria y la comunidad.



COMIDA DE NAVIDAD 2025

El próximo 30 de noviembre se celebrará la comida de navidad de Llanera Sin Barreras en el Restaurante Peña Mea (Guyame, Llanera).

**COMIDA DE NAVIDAD 2025**

**Peña Mea**
RESTAURANTE

Domingo 30 noviembre 14:00 h

MENÚ

Aperitivo de bienvenida

Pastel de pescados de roca
Ensalada de pollo con escabeche
Cecina con virutas de queso manchego

Lenguado relleno de frutos de mar
o
Cabrito con patatinos

Tarta Saint Honoré con helado de turrón y chocolate caliente

Sesión DJ

45€
SOCIOS

50€
NO
SOCIOS
20€
NIÑOS

**Reservas antes del
lunes 24 de noviembre
Mª José 619 301 344**

Nota: Aquellas personas que tengan alguna intolerancia alimenticia
rogamos nos los comuniquen.

Hotel Restaurante Peña Mea - Guyame, 43 - Llanera

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?

- **Mañanas que Alientan**- **Servicio de madrugadores inclusivo**. Todos los días de lunes a viernes en horario de 7:45 a 9:45 en colaboración con el AMPA ofrecemos este servicio de madrugadores en los colegios rurales agrupados de Llanes.



- **"Conciliación"**- programa de actividades inclusivas para la conciliación y la corresponsabilidad familiar: todos los días de lunes a viernes en horario de 16:00 a 19:00 y días sin cole ofrecemos este espacio de respiro familiar con actividades inclusivas dirigidas a menores de 3 a 16 años con/sin discapacidad.



- [Onda divergente- radio inclusiva](#): espacio radiofónico de podcast inclusivos creados, desarrollados y emitidos por jóvenes con discapacidad. Puedes escucharnos en la plataforma de podcast iVoox en "Onda Divergente".



- [Apoyo psicosocial](#) para familias con hijos/as con discapacidad y/o necesidades especiales.



FUNDACIÓN AINDACE

C/ Campoamor 27, 1º
33001 Oviedo Asturias
Tfno: 985209898
Email: info@fundacionaindace.org

ACTIVIDADES:

- [Visita al centro de IMMERSIVE OASIS](#): Durante el mes de octubre realizamos una pequeña visita al centro de Immersive Oasis con nuestros usuarios, con el objetivo de mejorar sus capacidades e introducir nuevos métodos de rehabilitación.



- **Celebración del Día Internacional del Daño Cerebral:** Durante el mes de octubre celebramos el Día Internacional del Daño Cerebral con diversas actividades de sensibilización.



- **Taller de heridas para Halloween:** Finalizamos el mes con un taller de heridas por Halloween, en el que nuestros usuarios disfrutaron mucho y pudieron trabajar diferentes habilidades.





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

ASOCIACIÓN ASPERGER DE ASTURIAS

C/Villafría 9, bloque B, bajo,
33008, Oviedo
Tlfn: 984 08 75 32
Email: 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
Tlfn: 679 14 17 79
Email: 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: Enero 2026.