



APROMIPS
ASOCIACIÓN PRO MINUSVÁLIDOS
PSÍQUICOS DE CUENCA

COLABORAN



Junta de Comunidades de
Castilla-La Mancha

Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA



APROMIPS

www.apromips.org
centro@apromips.org

COORDINAN

Profesionales del centro

JUNTA DIRECTIVA

Presidente:

D. Elías Martínez Chueco

Vicepresidenta:

Dña. M^a Teresa García Paredero

Secretario:

D. Miguel Ángel Martín Ruiz

Tesorero:

D. Elías Martínez Chueco

Vocales:

D. Enrique Reyes Soria

Dña. María Gutiérrez Borrego

D. Alejandro Checa Osma

Dña. M^a del Carmen López Vergaz

ÍNDICE

1.- EDITORIAL	4
2.- QUERIDO AMIGO LUIS	6
3.- UNOS TALLERES DIFERENTES.....	8
4.- MUSICOTERAPIA: UN GRAN APOORTE EN EL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD	11
5.- LA ESTIMULACIÓN MULTISENSORIAL.....	12
6.- APLICACIÓN DE LA FISIOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA PATOGÍA VENOSA.....	16
7.- OSTEOPOROSIS.....	19
8.- EL VALOR DE LAS COSAS PEQUEÑAS.....	21
9.- MI INICIO EN APROMIPS.....	22
10.- BIBLIOTECA SOLIDARIA... PONER MOTOR A UNA BARCA	24
11.- OCIO INCLUSIVO. UNA APUESTA REAL.....	26
12.- DESPEDIDA	27
13.- A TODAS LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	28
14.- HOLA JOSE MARIA.....	29
15.- SUEÑO	30
16.- PORQUE MI SONRISA ERES TÚ	32
17.- ENTREVISTA M ^a JESÚS	34
18.- ANECDOTARIO.....	36
19.- HASTA SIEMPRE ISI	38
20.- LIBROS Y DISCAPACIDAD.....	39
21.- NUESTRO MUNDO	43
22.- NOTICIAS APROMIPS	44
23.- ACTIVIDADES CULTURALES.....	52
24.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS.....	54
25.- ACTIVIDADES LÚDICAS.....	57
26.- EXCURSIONES Y VACACIONES	68
27.- CONCURSOS	70
28.- NOTICIAS FEAPS.....	72
29.- CAMPAÑA "CONOCENOS" EN EL ÁMBITO EDUCATIVO	77
30.- NOTICIAS FORUM DE LA DISCAPACIDAD	78
31.- MANIFIESTO POR LA PLENA CIUDADANÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO	81



Hace un año que me dirigí a vosotros por primera vez. Año que ha pasado rápido, lleno de alegrías, empañadas por el doloroso e inesperado fallecimiento de un amigo y compañero en Nuestra Junta Directiva. La gran implicación y calidad humana que demostró, nos obliga a hacer una reflexión personal y a seguir luchando por todo en lo que creemos.

¿Y... hacía donde caminamos?

La misión de cualquier entidad perteneciente al movimiento asociativo FEAPS, es conseguir la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y de sus familias, calidad como obligación y entendida desde el compromiso ético.

En base a este objetivo, este año hemos trabajado sentando las bases para implantar una nueva gestión que nos permita llegar a alcanzar la "Excelencia" en nuestra organización.

La trayectoria de APROMIPS a lo largo de los años, nos exige seguir trabajando con más ahínco para conseguirlo, realizando los cambios necesarios que nos acerquen a la consecución del mismo.

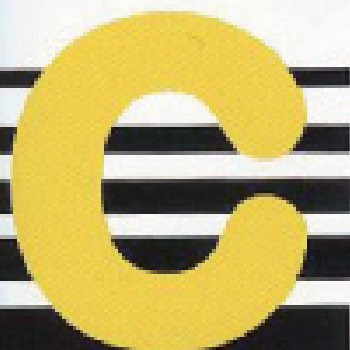
Cambios que afectarán en gran medida al funcionamiento y organización del Centro. Todos somos parte de este proyecto, y por eso, todos debemos exigirnos más. Desde la Junta Directiva creemos que se puede, y deseamos trasladar esta ilusión a todos, trabajadores del centro, voluntarios... con la seguridad de cada uno pondrá lo mejor de sí mismo para la consecución de este proyecto.

Agradecer, a la Consejería de Sanidad y Asuntos Sociales de la JCCM, que sin su apoyo colaboración y aportación no sería posible la consecución de este objetivo. Así como por las diferentes entidades locales.

Y como Presidente de APROMIPS y nuevo vocal de La Junta Directiva de FEAPS Castilla la Mancha (a los cuales aprovecho para agradecer dicho nombramiento) me comprometo, con el apoyo de todos vosotros, a seguir trabajando en favor de los derechos de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias, a conseguir la inclusión social de éstas como ciudadanos de pleno derecho.

Un abrazo y cordial saludo.

Elías Martínez Chueco
PRESIDENTE CAE APROMIPS.



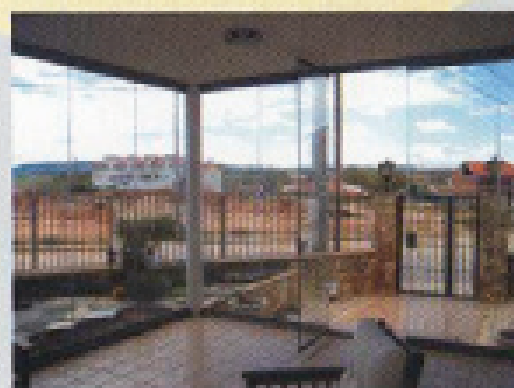
CARLOS

ALUMINIOS

Ventanas
Mamparas
Cristal
Escaparates
Ventanas de PVC
Terrazas
Persianas
División Oficinas
Mosquiteras
Muros Cortina
Ventana Mixta
(Aluminio - Madera)
Cerramientos sólo Cristal
(Cortinas de Cristal)
Techos móviles y Techos fijos
Automatismos
Apertura de puertas 24 horas
Trabajos en hierro:
rejas, puertas, vallas y más



Todas las series
cumplen el
Código Técnico
de la Edificación



MARCADO CE

CERTIFICADO DE CALIDAD ISO 9001

Polígono Industrial SEPES - C/ Cubillo, Nave 49. Cuenca
E-mail: aluminioscarlos@hotmail.com - www.aluminioscarlos.net
Tfno: 969 21 00 88 Fax: 969 253 068

QUERIDO AMIGO LUIS:

Se me hace difícil empezar esta carta, nunca me había visto despidiendo a un amigo para siempre.

Al irte de forma tan inesperada tu marcha ha sido peor, por eso todavía me parece mentira. Dejas un hueco que nunca se podrá llenar, porque eres sencillamente irremplazable.

Te conocía hace muchos años, y tenía un concepto algo distinto de ti, no tan cercano, pero el trabajo contigo desde octubre del año pasado codo con codo, pasar muchos ratos juntos en Apromips y fuera de él, nuestra afición conjunta, algunos quebraderos de cabeza, y algunas alegrías también, todo esto hizo que te conociese mucho mejor y esa fue mi inmensa suerte.

Con tu marcha dejas a dos familias desoladas. Una familia la tuya propia: Juanita, Juan Luis, Andrés y Paloma, tus nueras y tus nietos, desde aquí decirles que todo lo que necesiten



por mi parte y esté en mi mano ahí estaré para ellos.

Dejas una segunda familia, la de Apromips, todavía no nos creemos tu marcha. Tuviste una larguísima trayectoria en el Centro, eras socio fundador de la Asociación y conociste y te conoció mucha gente y en todas dejaste huella, tú no podías pasar inadvertido.

Nos dejas mucho y bueno, tu buen hacer, tu saber estar en todas las ocasiones, tu humor, porque tenías un gran sentido del humor a pesar de tu apariencia seria.

Te has ido, pero quiero que sepas que tu recuerdo siempre estará con nosotros y por eso mismo nunca te irás del todo.

Querido amigo Luis, estés donde estés un abrazo inmenso, te echaré mucho de menos.

Hasta siempre.

Elías.





- Maquinaria y equipamiento para hostelería
- Residencias y colectividades
- Higiene profesional: Productos, máquinas y equipos para limpieza

DISTRIBUCIONES VALVE

Polígono Industrial LA CERRAJERA, 83

Telf.: 969 240 021 - Fax: 969 214 557

16003 Cuenca

<http://www.distribucionesvalve.com>

UNOS TALLERES DIFERENTES

Quisiera llegar a cada persona que lea este artículo y contaros lo que deseáis saber sobre nuestros talleres, en algún momento habréis buscado información sobre terapia ocupacional, sí el trabajo nos hace sentirnos útiles, valorarnos a nosotros mismos y ser valorados por los demás. Pero el Taller de APROMIPS es mucho más que eso, son momentos diarios de aprender y vivir. Hemos comenzado una nueva dirección y juntos buscamos un camino para recorrer. UN CAMINO que nos lleve a hacer nuevas creaciones para vender en los mercadillo; que nos lleve a descubrirnos, conocernos y ser de la comunidad, donde mejorar nuestras habilidades y destrezas..., UN CAMINO DONDE SEGUIR CRECIENDO.

Nuestro taller es un tiempo donde todo el mundo tiene un sitio para ayudar, aportar nuevas ideas y apoyar en cualquier actividad que vayamos a emprender ¡OS INVITAMOS A REALIZARLAS CON NOSOTROS! Podéis venir a los talleres que tenemos cada lunes con la Biblioteca Solidaria, donde nos ayudan a sentir con todos nuestros sentidos y descubrir nuestro mundo, a acompañarnos en nuestras horas de senderismo, deporte o piscina, así como, a las diferentes salidas a Cuenca o compartir los proyectos que voy a contaros.

Un día pensamos que nuestra ciudad era muy generosa con nosotros, ¿Qué podíamos hacer por los demás?, ¿Cómo nos podrían conocer, como podríamos llegar a ser uno más en nuestra comunidad?..... Así nació nuestro proyecto: TODOS HACEMOS UN MUNDO NUEVO.

Nosotros hemos querido, enseñar a los niños de los colegios, con algunas de nuestras actividades a pensar, compartir, y agradecer todo lo que tienen y descubrir que con las cosas que tiran o les sobran, otras personas pueden vivir y ser más felices.

Les contamos la historia del RAINBOW VARRIOR y como un grupo de mujeres y hombres, salvaron vidas de personas y animales y así hicieron un mundo mejor. Aprendemos todos juntos que pode-



mos hacer otro mundo nuevo, pensando y ayudando a los demás, y para ello hemos confeccionado en nuestro taller un barco solidario que en vez de camarotes tiene cajones para ayudar a los demás.

El primer camarote del barco recogerá tapones para poder operar a una niña en Boston (EE.UU.) Fundación Seur.

El segundo de los camarotes se llenará de móviles en desuso para ayudar a la Educación en el Colegio CHANDARA en Camboya de 640 niñas escolarizadas (Fundación Vicente Ferrer. Quiosco Verde).

El tercero de los camarotes recoge legumbres y aceite, porque a nuestro alrededor hay gente que necesita para comer y lo que recojamos lo llevaremos al banco de alimentos de nuestro barrio.

El Cuarto Camarote se llenará de material escolar destinado a una escuela de Perú, (misionero Conquense Jesús López Hermosilla)

Hemos puesto una hucha para ir llenando con lo que nos sobra de las chuches, y así en una aldea de Mauritania poder tener un pozo con que regar y beber agua, ya que el agua está a cuatro horas andando de sus casas.

¡¡Que suerte tenemos de poder abrir un grifo y tener agua en nuestras casas, de tener libros y lápices y colegio, y comidas.....¡¡

Ahora, los niños del colegio de San Fernando, deben de elaborar un libro donde recoger todas las experiencias vividas y que vivirán en un futuro con su "barco de la ilusión".

Seguimos realizando esta experiencia porque somos capaces de ayudar a otros cerca y lejos de nosotros.

Con la biblioteca solidaria también hacemos otro proyecto "HAGO MI LIBRO", donde contamos la biografía de "Otto, un osito de peluche", descubrimos sentimientos y en un libro que nosotros le hacemos con tinción de papel, los niños dibujan y escriben sus vivencias.



Barader: Ramiro de Maestu, 7 - Tel.969 232 863
Fray Luis de León, 23 - Tel.969 234 593

CUENCA



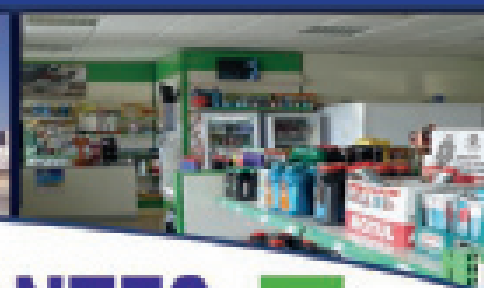
En el taller de cocina que se realiza un jueves cada 15 días, compartimos, compramos y cocinamos alimentos con el "chef" que ese día venga a enseñarnos. Con este taller hemos aprendido a hacer torrijas (con la familia de Javi Ovejero), pizza.... ¿SABES HACER ALGUNA RECETA? ¡A QUE ESPERAS PARA ENSEÑARNOS!

Todo día es una aventura, con pasión y con la creatividad posible buscamos experiencias que nos haga sentirnos intensamente vivos, como cualquier ser humano.

El obstáculo con el que nos encontramos para realizar estas actividades es la falta de personas que nos acompañen, así que os pedimos que rebusquéis un ratito de vuestro tiempo y seáis VOLUNTARIOS con nosotros, TENEIS VUESTRO LUGAR A NUESTRO LADO. Por eso no podemos olvidar de darles las gracias a todas las personas que nos ayudan.

TODOS SOIS UN TROZO DE NUESTRO CORAZÓN, VUELVO A DECIROS ¡GRACIAS!

*Amparo Redondo
EDUCADORA*

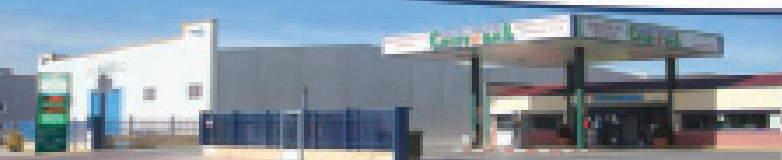


GASOLEOS Y LUBRICANTES CRISTOBAL

GASOCENTRO-GASOLINERA LAVADERO
Pol. Ind. Romica, c/ 4 Para. 106
Telf: 967 854 884 - Apdo. Correos 5455 - ALBACETE

GASOCENTRO Y OFICINAS
Ctra. de Iniesta, km. 2
Telf: 967 493 799 - Móvil 676 705 706 - 16235 INIESTA (Quencia)

e-mail: beatriz.dominguez@gasoleoscrystalbal.com



MUSICOTERAPIA: UN GRAN APORTE EN EL ÁMBITO DE LA DISCAPACIDAD

En los últimos años, la Musicoterapia ha adquirido un gran valor como herramienta complementaria de intervención terapéutica en diferentes ámbitos sociales; pudiendo definir esta como: *“la utilización de la música y/o de sus elementos (sonido, ritmo, melodía y armonía), en un proceso destinado a facilitar y promover comunicación, aprendizaje, movilización, expresión, organización u otros objetivos terapéuticos relevantes, a fin de asistir a las necesidades físicas, psíquicas, sociales y cognitivas. La Musicoterapia busca descubrir potenciales y/o restituir funciones del individuo para que el / ella alcance una mejor organización intra y/o interpersonal y, consecuentemente, una mejor calidad de vida. A través de la prevención y rehabilitación en un tratamiento.”*



Así, mediante la aplicación de la musicoterapia se ha podido constatar que muchas personas han mejorado considerablemente su discapacidad. En términos generales podríamos decir:

- La música como medio de expresión y de comunicación **favorece el desarrollo emocional**, mejora de un modo considerable las percepciones, la motricidad y la afectividad de la persona.
- La musicoterapia favorece la manifestación de tensiones, problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, etc. actuando como alivio y disminuyendo la ansiedad.
- La música suscita a la **actividad**, moviendo a la acción aceptada, que conlleva goce y satisfacción tanto a nivel individual como grupal.
- Estimula nuestros receptores sensoriales propioceptivos, táctiles y auditivos.
- Modifica algunas respuestas psicofisiológicas que se registran en diferentes parámetros: ritmo cardíaco, amplitud respiratoria, reflejo psicogalvánico, etc.
- Fomenta la relación y socialización a través de la experimentación y ejecución conjunta.
- Favorece la manifestación de tensiones, problemas, inquietudes, miedos, bloqueos, etc., actuando como alivio y disminuyendo la ansiedad.
- Suscita una actividad, mueve a la acción aceptada, que lleva a un goce y satisfacción tanto a nivel individual como grupal.

La conclusión final que podemos sacar es que nuestros usuarios pueden beneficiarse de la música y de sus capacidades terapéuticas si la practican de forma dinámica y participativa, no tanto como un conocimiento que hay que adquirir, sino como un medio para sentirse mejor con ellos mismos y con su entorno. Depende de nosotros que les ofrezcamos esta posibilidad.

Julián Aparicio
EDUCADOR

LA ESTIMULACION MULTISENSORIAL

La estimulación basal se consolida en España como un concepto educativo específico para aquellos usuarios con discapacidades más graves y permanentes.

Los inicios de este modelo de intervención psicopedagógica aparecen en Alemania a mediados de los años setenta. Es a principios de los 80 cuando la práctica se consolida como un modelo específico para personas discapacitadas gravemente afectadas y plantea toda una metodología que promueve el desarrollo integral de la persona en todos sus ámbitos a través de una intervención globalizada y multisensorial.

La estimulación basal no es ni un método ni una técnica, hay que entenderla como un concepto. Esto quiere decir un acercamiento mental a los problemas y dificultades de las personas gravemente discapacitadas. Concepto, se refiere a que no se trata de una terapia y pedagogía definida y fijada para siempre

sino un tipo de pensamientos fundamentales y esenciales que requieren una revisión y adaptación continuadas. En el centro está el ser humano, en su realidad física, que nos ofrece también un acercamiento personal, cuando aparentemente están dificultadas las relaciones comunicativas y mentales.



Se considera estimulación multisensorial al proceso de acción recíproca de percepción-motricidad-percepción. Multisensorial porque los estímulos ofrecidos no exigen ningún tipo de conocimiento ni experiencia previos para asimilarlos y porque son la base de la percepción más elevada. Y estimulación porque es la exposición del



- SILLAS DE RUEDAS MANUALES, ELECTRÓNICAS, ETC.
- ASIENTOS Y RESALDO DE POSICIONAMIENTO PARA PARÁLISIS CEREBRAL
- COJINES Y COLCHONES ANTIESCARAS.
- GRUAS ELÉCTRICAS E HIDRÁULICAS
- SUBESCALERAS Y ELEVADORES.
- CAMAS ELÉCTRICAS Y MANUALES.
- ANDADORES, BASTONES, PARALELAS, ETC.
- AYUDAS DE BAÑO, SUPLEMENTOS PARA W.C., ASIENTOS ACCESO A BAÑERA, BARRAS, ETC.
- MOBILIARIO ADAPTADO PARA LA CASA.
- MATERIAL QUE FACILITA VESTIRSE, COCINAR, COMER, BEBER.
- PRODUCTOS PARA REHABILITACIÓN.



SILVESTRE MANZANO RUIZ

TERAPEUTA OCUPACIONAL - E. EN ORTOPEDIA

C/ Antonio Machado, 28 posterior

Teléf.: y Fax.: 969 234 366 - Teléfono móvil: 630 686 567

16003 CUENCA

usuario, primero de forma semipasiva, a determinados estímulos cuya cantidad, tipo y duración se establecen primero desde fuera, es decir, por parte del profesor o terapeuta.

Para desarrollar plenamente la estimulación multisensorial es necesario:

- Proximidad: se refiere tanto a las personas como a los aprendizajes y experiencias que le son propuestos.
- Significación: corresponde a la necesidad humana de entender e integrar aquello que ocurre en nuestro contexto más inmediato.
- Intercambio: es la actividad y la necesidad humana por experiencia. No hay nada que no conlleve un cierto intercambio, ya sea con el entorno social o material.

Mediante la proximidad, la significación y el intercambio en la puesta en marcha nos aseguramos que nuestros usuarios puedan llegar a tener un papel decisivo y protagonista de su propio desarrollo, de su proceso vital.

Se concibe la percepción, no como un proceso pasivo, sino como aquel procedimiento según el cual ciertas sensaciones son dotadas de significación; dicha percepción puede ser de tres tipos: SOMÁTICA, VESTIBULAR Y VIBRATORIA.

- a) Percepción somática: toma como órgano perceptivo todo el cuerpo y en especial la piel. Contribuye a percibir de un modo intenso los sentimientos de proximidad y seguridad.



FRUTAS COLLADO, S.L.



Mercado de Mayoristas, Pto. n.º 2 (Polígono "La Cerrajera")

Telf. Mercado: 969 220 273 - Telf. Almacén: 969 225 106

C U E N C A

- b) Vibratoria: los huesos y otras cajas de resonancia son los encargados de posibilitar la asimilación de las ondas sonoras que nos llegan en forma de vibraciones tanto corporales como acústicas.
- c) Vestibular: es en el oído interno que regula la postura, el equilibrio, el tono muscular, la orientación espacial...etc. y de donde parte la información que posibilita nuestra orientación en el espacio y configura la construcción del equilibrio.

Los criterios para poner en práctica el concepto de estimulación multisensorial son los siguientes:

- Principio de estructura: la vida de todo individuo está pautada por una serie de ritmos que ofrecen cierta estructura. En el caso de usuarios con plurideficiencias son los biológicos como la respiración o el latir del corazón, aspectos que debemos tener en cuenta en toda intervención.
- Principio de contraste: presente en todas las áreas del ser humano (movimiento- quietud, sonido-silencio, luz-oscuridad).
- Principio de equilibrio: necesidad de ofrecer las experiencias contrastadas pero enmarcadas en cierto orden que facilite su mejor integración. Por ejemplo, no dedicar toda la mañana a actividades que impliquen relajación.
- Principio de simetría: implica trabajar con todo el cuerpo, tratando de devolver al usuario la imagen de su cuerpo lo más completa posible.
- Periodo de latencia: es necesario saber esperar las reacciones o respuestas del usuario, ya que a menudo el tiempo para asimilar un hecho es mucho mayor que el nuestro.
- Interacción personal: el tipo de interacción que se precisa necesita cierta actitud e implicación personal por parte del profesional. Se trata de una relación entre dos personas/compañeros donde ambas aprenden y perciben.
- Naturalización: el desarrollo como proceso natural no contempla la segmentación, el usuario se autorregula en la selección de estímulos, nosotros debemos ayudar en esta autorregulación.
- Individualización: desarrollo a partir del historial y la historia individual de nuestro usuario.

Antonio Miguel Valero Jiménez
EDUCADOR



Móvil: 637 529 717
E-MAIL: jose Luis.izquierdo@grupocuartero.com
E-MAIL: atencionalcliente@grupocuartero.com





EL MIRADOR

DE CUENCA

CENTRO COMERCIAL
tu punto de encuentro



la vida
por El Mirador

moda ocio hipermercado

• SERVICIO DE LUDOTECA •

Avda. Mediterráneo, s/n. • Cuenca • Tel.: 969 211 599



www.elmiradordecuenca.com

APLICACIÓN DE LA FISIOTERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LA PATOLOGÍA VENOSA

En la patología venosa siempre va a haber asociado aumento de presión venosa junto a la supresión, total o parcial, de la actividad motora de la pared de la vena.

La pared venosa tiene 3 capas:

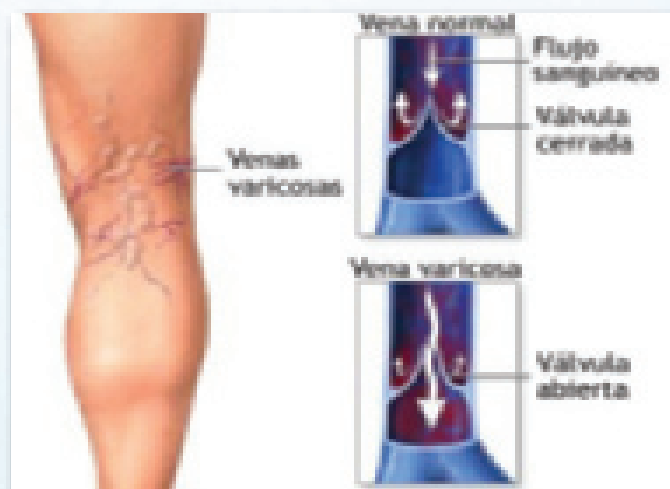
- **Intima:** en la que se encuentran las válvulas.
- **Media:** en la que se encuentran las fibras musculares.
- **Adventicia:** en la que se encuentra la red linfática, nervios y vasa vasorum.

El sistema venoso se distribuye en:

- **Sistema profundo:** recoge el 90% de la sangre.
- **Sistema superficial:** recoge el 10%, sobre todo a través de las venas safenas.

Las causas de la patología venosa son:

- Obstrucción: producida por un obstáculo en el retorno, trombo.
- Compresión extrínseca: causa externa.
- Aumento excesivo del tamaño: síndromes varicosos.
- Degradación de las capas de los vasos.
- Alteración de musculatura que ayuda al retorno y alteración del bombeo plantar.



La insuficiencia venosa se acompaña de:

- Edema en tobillos.
- Varices y pesadez de piernas, calambres, prurito (hormigueo o irritación de la piel que provoca el deseo de rascarte), y dolor. Aumenta con retención de líquidos y calor.

Las varices no solo se dan en MMII (miembros inferiores):

- **Varicocele:** en testículos.
- **Hemorroides:** varices en plexo hemorroidal, en el extremo distal del intestino.
- **Varices esofágicas.**

- Disminución del aporte de oxígeno a los tejidos circundantes (que les rodea).
- Afectación linfática.
- Necrosis y úlceras: producidas por lo anterior.

ENFERMEDAD VENOSA PRIMARIA

Factores de riesgo:

- Edad e historia familiar.
- Obesidad y estreñimiento.
- Trastornos hormonales y anticonceptivos orales.
- Insuficiencia cardíaca.
- Hábitos de vida: sedentarismo, bipedestación prolongada....

Tratamiento:

- **Drenaje manual:** es básico en el tratamiento y centrípeto (hacia el centro). El usuario se coloca, lo más relajado posible, con los MMII elevados, con flexión de cadera de 40°, rotación externa y ligera flexión de rodilla. Se asocia con respiración abdomino-diafragmática y a movilizaciones pasivas de los MMII.
- **Cinesiterapia activa:** se realiza de distal

a proximal, con resistencia baja, contracciones cortas (2-4 seg), con descansos dobles. Se debe terminar con ejercicios de glúteos, abdominales y abductores, porque favorecen el retorno venoso.

- Tipos de medias compresivas:

- Clase I: 10-15 mmHg. Se utilizan en enfermedades venosas en fases iniciales (pesadez de piernas, varices pequeñas, y en prevención).
- Clase II: 15-20 mmHg. Se utilizan en enfermedades venosas moderadas, edema al final de la tarde, varices francas y tras cirugía.
- Clase III: 20-25 mmHg. Se utiliza en varices con afectación cutánea (sin que presenten úlceras), enfermedad venosa crónica...
- Clase IV: mayor de 35 mmHg: Se utilizan en enfermedades venosas severas complicadas con linfedema (alteración del sistema linfático).

- **Presoterapia:** 20-60 mmHg, 30 min- 1h, 3 veces/semana. De distal a proximal.

- **Hidroterapia:** chorros de agua fría, entre 10-15°C, a baja presión y baños de contraste.



- Normas de higiene de vida:

- Evitar la bipedestación inmóvil.
- Evitar cruzar las piernas en subestación.





CENTRO INFANTIL – LUDOTECA “VEO – VEO”

MAESTRAS TITULADAS Y CON AMPLIA EXPERIENCIA EN EL SECTOR LUDICO-EDUCATIVO QUE ESTARÁN AL CUIDADO DE VUESTROS HIJOS.

CONTAMOS EN NUESTRAS INSTALACIONES CON UNA PIZARRA DIGITAL INTERACTIVA.

OFRECEMOS (SERVICIO DE COMEDOR (CATERING) O DE CASA.)

OFRECEMOS TALLERES DE TODO TIPO.

CELEBRA TU CUMPLEAÑOS CON NOSOTRAS.

PRECIOS ANTICRISIS

ABIERTO DE LUNES A VIERNES: 8:15H A 20:00H.

NOS ENCONTRARÁS EN:

C/ JOAQUÍN RUJAS, 1.

(Zona/Paseo de las Flores junto al colegio de Santa Teresita)

TUF: 653542540

web: veoveoveo.es | veoveoveo@gmail.com

Email: veoveoveo@gmail.com



- Evitar baños calientes y calefacción en el suelo.
- Utilizar calzado amplio, evitar los tacones.
- Evitar medias que compriman determinadas zonas.
- Evitar la obesidad y estreñimiento.
- Evitar cinturones apretados y ejercicios violentos.
- Elevar los pies de la cama 10-15cm.
- Descansos en la actividad laboral, elevando MMII en flexión de cadera de 90°.

FLEBOTROMBOSIS

Coagulo en la luz de la vena, sin inflamación, que no está firmemente adherido a la pared, con riesgo de formar émbolos. (Fragmentos que se trasladan a otras zonas del organismo).

Tratamiento:

- Reposo inicial: para evitar que se suelte y forme émbolos.

- Movilización progresiva: movimientos activos de MMII con elevación 60-70° y rodillas en extensión. En fases avanzadas se realizan movilizaciones activas de rodillas.

TROBOFLEBITIS

Trombo venoso, con inflamación de la pared, que puede acompañarse o ser causa de una infección local o distancia. El trombo difícilmente se desprende.

Tratamiento:

- Reposo en cama con el MMII elevado 15-22cm de la horizontal.
- Marcha con vendaje elástico cuando esté controlada la inflamación.

Raúl Valero
FISIOTERAPEUTA

CARNICERIA CHARCUTERIA



HERMANOS JIMENEZ SORIANO



**ESPECIALIDAD EN:
TERNERA, CORDERO
EMBUTIDOS CASEROS**

**SAN DAMIAN, 12-TLF. 969 23 05 00
RÍO MARIANA, 2-TLF. 969 23 05 01**



CUENCA



1.- DEFINICIÓN

Osteoporosis significa, literalmente, porosidad en los huesos.

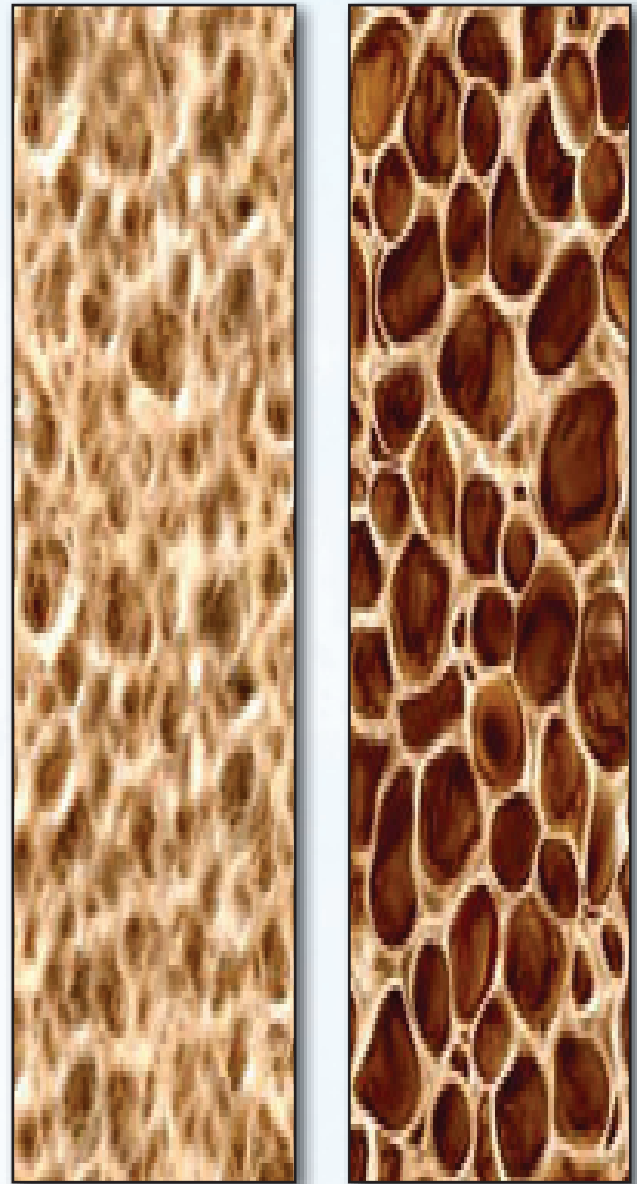
Con la osteoporosis los huesos se debilitan y tienen más probabilidad de fracturarse. Las personas con osteoporosis frecuentemente sufren fracturas de los huesos de las muñecas, la columna y la cadera. A medida que envejecemos, los huesos se degradan más rápido de lo que los reponemos.

2.- FACTORES DE RIESGO

- Dieta. Cuando se ingiere muy poco calcio se puede aumentar la probabilidad de padecer de osteoporosis. Si no se obtiene suficiente vitamina D se puede aumentar también el riesgo de padecer la enfermedad.
- Actividad Física. No hacer ejercicio y mantenerse inactivo por largos periodos de tiempo puede aumentar la probabilidad de padecer de osteoporosis.
- Peso corporal. Mantenerse demasiado bajo peso aumenta la probabilidad de tener osteoporosis.
- Tabaquismo. El cigarrillo puede evitar que el cuerpo use el calcio de la dieta.
- Medicamentos y Alcohol. Aumentan la probabilidad de padecer osteoporosis.
- Edad. La probabilidad de padecer osteoporosis aumenta a medida que envejecemos.
- Sexo. Las mujeres tienen huesos más pequeños que los hombres y pierden hueso más rápido que ellos, debido a los cambios hormonales que ocurren después de la menopausia.
- Antecedentes familiares. Tener un miembro de la familia cercana con osteoporosis, podría también aumentar el riesgo.

3.- SÍNTOMAS

- Puede suceder que no se sepa que se tiene osteoporosis hasta que sus huesos se de-



bilitan tanto que en un esfuerzo repentino, un golpe o una caída provoquen una fractura en la cadera o en una vértebra.

- Cuando una vértebra se rompe, puede causar intenso dolor de espalda, deformaciones en la espina o el desarrollo de una postura encorvada.
- Las fracturas afectan principalmente a los huesos de las caderas, las vértebras, las muñecas y los brazos.

- Los huesos pueden debilitarse tanto que un simple estornudo o una tos pueden causar la fractura de una vértebra.

4.- DIAGNÓSTICO

Se realizan pruebas especiales que miden la densidad ósea:

- Mediante las pruebas con rayos X, llamadas densitometría ósea se hacen exámenes de la columna vertebral, la cadera o la muñeca.
- Las pruebas nuevas con ondas sonoras, llamadas ultrasonidos, examinan los talones.

5.- TRATAMIENTO

Si tiene osteoporosis, su médico le puede aconsejar lo siguiente:

- Calcio. Asegúrese de ingerir suficiente calcio en su dieta o podría ser necesario que tome suplementos.

- Vitamina D. Ingiera cantidades adecuadas de vitamina D, lo cual es importante para ayudar a su cuerpo a absorber el calcio de los alimentos que come.

- Actividad física. Haga ejercicio la mayoría de los días, especialmente ejercicios con carga de peso, como caminar.

- Medicamentos. Hay una cantidad de medicamentos disponibles para la prevención y/o tratamiento ("control") de la osteoporosis.

M^a del Espino La Orden
DUE CAE APROMIPS



EL VALOR DE LAS COSAS PEQUEÑAS

Estamos viviendo una época en la que a todo se le atribuye un valor, un valor generalmente económico y cuanto mayor sea éste, máspreciado y demandado es por las personas.

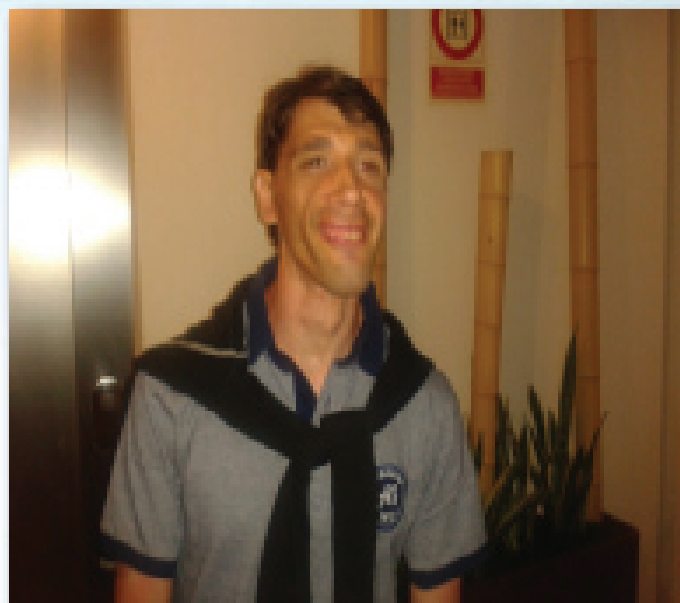
La sociedad está inmersa en una espiral cuyo centro es el poder económico, lo que nos obliga a competir con el resto del mundo para conseguir la mejor casa, el mejor coche, las mejores tecnologías, etc... y todo ello, ¿A cambio de qué? De nuestra felicidad.

Si las metas y objetivos que te marcas en la vida se compran con dinero, estás infravalorando el valor de ésta, y al final solo tendrás eso, dinero.

Por suerte, no todo el mundo está dentro de esa espiral. Cada día, en APROMIPS me encuentro con personas que se han marcado como meta ser felices y hacer felices a las personas que tienen alrededor.

Para ello hacen uso de su magia, magia que regalan a través de sus sonrisas, a través de sus abrazos, de sus gestos, de sus besos, de sus miradas, y a cambio sólo piden que estés ahí, recibéndolas.

Saben que lo más importante en esta vida son las personas que tienen alrededor, son sus familias, familias que como todas pasan por momentos difíciles, se enfrentan a duras decisiones



y eternas despedidas. Pero ellos están ahí, regalándoles sus sonrisas a destiempo y su amor incondicional, el mismo que les llena de fuerza para seguir luchando y les recuerda que merece la pena empezar un nuevo día.

A diario se enfrentan a nuevos retos, que no siempre salen bien, pero no se rinden, porque saben que no están solos, saben que somos muchos los que estamos ahí para ayudarles a convertir sus intentos en logros, y devolverles de alguna manera todo lo que nos enseñan y regalan cada día.

Gracias por recordarnos el valor de lo importante, por hacernos disfrutar de las pequeñas cosas, de los días de sol, de los paseos por el parque, por dejarnos compartir vuestra vida, y sobre todo por ayudarnos a mantener la sonrisa.

Ángela Cuevas Chacón
Trabajadora Social



MI INICIO EN APROMIPS

Al llegar a Apromips me sentí como en mi hogar gracias a los chicos ya que me acogieron como si fuera parte de ellos.

Todos me saludaban; me preguntaban como estaba; bromeaban conmigo demostrando que para ellos todos somos iguales.

Después de llevar un tiempo trabajando ya sabía todo sobre ellos. Son chicos muy agradecidos, sensibles y muy cariñosos, cuando demuestras cariño hacia ellos saben devolverlo. Como por ejemplo Miguel que siempre que me ve pregunta por mi familia, lo que he comido,

me da besos; en definitiva se preocupa por mi estado. No podría nombrar a todos los chicos ni mis ratos con ellos porque no tendría papel suficiente para describir lo que me demuestran día a día.

Y que decir de mis compañer@s, ellos han sido un gran pilar para mí porque todo lo que se sobre este centro se lo debo a ellos. Desde el primer día me aceptaron, instruyéndome en las tareas que debía realizar y ayudándome en todo lo que podían.

En este artículo os quería agradecer a todos el haberme tratado tan bien, mi aceptación por vuestra parte y todo el tiempo que hemos compartido, por estas jornadas amenas y fructíferas. GRACIAS.

Por supuesto, muchas gracias a esos chicos que me hacen sonreír devolviéndome esa sonrisa todos los días que acudo a Apromips. Seguid sonriendo. GRACIAS.

Gema



BRICO JC

Bricolaje José Carlos

Radio Control Maquetas Slot
Trenes Eléctricos Modelismo Naval Puzzles

Parque de San Julián 5

Télf.: 969 213 312

Ronda Oeste (junto a Tanatorio)

Télf.: 969 238 742

www.bricojc.com



CONSTRUCCIONES SERVICIOS REFORMAS

969 222 333

969 231 794

669 864 640

902 101 222

WWW.CCSSR.COM

Central de Servicios Redondo



EGURSERMAN
SEGURIDAD SERVICIOS MANTENIMIENTO

669864640

969222333

www.segurserman.com

Cm Resinero 24 16003 CUENCA

Av Cruz Roja sn 16003 CUENCA

BIBLIOTECA SOLIDARIA PONER MOTOR A UNA BARCA

Este año 2013 ha sido nuestro año, el año de Apromips y del programa Biblioteca Solidaria, un año lleno de buenas ideas, de reír juntos, de lanzar proyectos, de conocer nuevos amigos, de buscar apoyos en otras entidades amigas, de darnos a conocer, de ilusionarnos más; en definitiva hacer de forma conjunta que nuestros programas mejoren la vida de las personas a las que nos debemos, con quienes trabajamos, con quienes vivimos cada día.

Parece mentira pero ya hace casi un año que empezamos en aquella nueva aventura, "leer con los chicos de Apromips", ¿Cómo leer?, ¿Qué leer?,... a veces uno siente miedo a lo desconocido y el miedo nos hace marcar distancias, pero en este caminar juntos todo ha sido fácil ya que desde el primer momento hemos ido dando pasos firmes para que nos vayamos conociendo mejor.

Desde aquel día en que torpemente, los voluntari@s del Programa Biblioteca Solidaria no sabíamos como tratar, como acercarnos a personas con capacidades distintas, con las que había que leer de otra forma, aquel día en que los chic@s de Apromips entraban en una fría sala de usos múltiples de la Biblioteca Pública de Cuenca y se disponían a realizar una actividad nueva para ellos.

Pronto fuimos acomodándonos a esas vivencias, a esos espacios, a los nuev@s amig@s, y despejando todas nuestras dudas de cómo podíamos compartir momentos: leemos las lecturas más hermosas, hemos confeccionado trajes a rayas para la *Cebra Camila*, aprendemos a compartir las tareas, a la vez que vamos de caza con el león *Ernesto* hemos descubierto uno de los grandes enigmas de la humanidad, que pasaría *Si un día juntásemos todas las camas del mundo* y en este nuevo curso más... desde nuestra mesa de lunares de los colores seguimos leyendo con todos los sentidos y decimos *Hola*



mundo para que todo el que quiera unirse a nuestra singular aventura lo haga sin ningún temor.

Hemos tenido otras experiencias de acercamiento a otros colectivos, el Día del Libro o en la actividad de verano Cultura en la Ciudad, en la Biblioteca, mediante *Otto: la biografía de un osito de peluche*, enseñamos a "Hacer su propio libro" a alumnos de los colegios Fray Luis de León y Federico Muelas y a jóvenes de distintos programas de ACCEM. Con *La Historia del Rainbow warrior* hemos surcado otros mares que nos llevaron al Colegio San Fernando, a navegar con los chic@s de Cultura en la Ciudad de la Biblioteca, a llegar al puerto de la ilusión en la Escuela de verano de la Comunidad Educativo-terapéutica Escuelas para la Vida, a compartir un día de puertas abiertas con Aspadec y seguimos zarpando con nuestro barco "

Seguro que hay acciones que se nos escapan pero sobre todo lo que quería transmitir en este espacio que nos ofrece Apromips es el entusiasmo puesto por todos en esta aventura. Permitidme destacar la fuerza y el trabajo incesable de Amparo los apoyos de Queti, David y demás cuidadores, quiero manifestar mi grati-

tud con los voluntarios del programa Biblioteca Solidaria que pasan por el taller: Pili, Nerea, Beatriz, Ramona,...

Por encima de todo en la retina de mi memoria siempre estarán los sonidos de cada uno: el "si señor" de Esther, "en agosto frío al rostro" de Coni, el saludo más enérgico de Esmeraldiña "¡¡¡guapo!!!", el "hola amigo" de Rosa, el tintineo de la campana de Fefa, el cuento Caperucita Roja contado por Miguel, la sonrisa Cristóbal y Luisito, los abrazos de Juan Andrés o de Ani, los colores en los dibujos de Paloma, Marimar o Javi la dulzura de Carmen, el ímpetu de Raúl o de Alberto, las miradas de Jesús, de Elías, de Julián, de Rodrigo ... Gracias a todos por lo que



nos estáis dando, tan solo a cambio de lecturas... ¡cuanto por tan poco!

Biblioteca Solidaria

...enseñar español, organizar talleres de lectura con distintos colectivos, acompañamiento en trabajo de la lectura...



**Si te gusta la lectura y
quieres compartir tu
tiempo...**

**HÁZTE VOLUNTARIO del
programa de voluntariado
cultural de Biblioteca
Solidaria.**

Para más información:

Biblioteca Pública de Ourense
C/ Gloria González Palencia 1

<http://bibliotecasolidariasdelasbsosol.com/es/>

Teléfonos 988 179733 / 988 179722



OCIO INCLUSIVO. UNA APUESTA REAL

Tras cinco años de trabajo en solitario, abrimos nuestras puertas a la comunidad gracias al apoyo económico de la Obra Social La Caixa que ha visto, en nuestro proyecto de Servicio de Ocio Inclusivo, una apuesta real para el disfrute de todos. Por primera vez, nuestra ciudad cuenta con el primer servicio de ocio destinado a facilitar los apoyos y recursos necesarios para que, todo el mundo, pueda disfrutar de su ocio y tiempo libre con total garantía y calidad. Gracias a ello, mejoramos la calidad de vida de las personas con discapacidad proporcionando y promoviendo recursos y apoyos para el disfrute de su ocio en la comunidad.

La tarea no es fácil. Hay que indagar en los gustos e intereses de cada persona principio de autodeterminación para ofrecer un ocio individualizado y normalizado porque las demandas, necesidades y sueños de las personas con discapacidad son el motor de nuestras acciones.



Recogemos información, realizamos un Plan de Apoyo individualizado y ponemos en marcha lo que llamamos programas de mediación porque no ofrecemos actividades para las personas con discapacidad, no, lo que hacemos es buscar en la comunidad la oferta de ocio que cada persona elige: juegos populares, deportes, cultura, turismo, informática, dibujo, cocina... Actividades que conllevan encuentros y relaciones de amistad. Inclusión en definitiva.



El Servicio de ocio comenzó su andadura en enero del año 2009 siendo el centro, Infantas de España, el que apostó en su organigrama por la figura de una monitora de ocio. Ha sido la primera asociación en apostar por un ocio para todos y es que, cuando las personas disfrutan de su vida, cuando eligen lo que quieren hacer, cuando se les tiene en cuenta y se relacionan con distintas personas de su entorno habitual... todo cambia a mejor.

Cristina Muñoz Sánchez
Coordinadora del Servicio de Ocio Inclusivo
Centro Infantas de España

"El tiempo rueda". Este es el lema de mi reloj, y resulta que es cierto.

He tenido el privilegio de colaborar con APROMIPS y conocer durante los últimos años a "vuestros chicos" que me han dado mucho más de lo que yo les he podido aportar.

Pero el paso del tiempo es inexorable y mi "pata" ha dicho hasta aquí (es lo que decía mi amiga Rosa al pasear con ellos).

Siempre quedarán en mi memoria los alegres recibimientos, los besos, los paseos...; la ilusión y la ternura hacia quien, simplemente, le hace un poco de caso, dedicándoles un tiempo que no podía gastarse mejor.

Estos años me han servido también para conocer y compartir con mis compañeras de grupo.

Y desde luego, no olvido la labor impagable que realizan las personas que trabajan con ellos a tiempo completo que tanto necesitan que los atiendan y quieran. Ellos a cambio, les dedican todo su cariño, su gratitud y esas sonrisas desiguales que enamoran.

Además, la relación con unos y otros, me ha enriquecido de una manera extraordinaria, en un momento en que también me hacía falta. GRACIAS A TODOS.



Ahora espero y deseo que haya gente que siga esta estela y puedo decirles que al principio se asustarán un poco, pero poco a poco los atraerán y los llenarán plenamente. ¡ADELANTE!

Cuesta trabajo ir dejando las cosas a las que dedicas tu tiempo, pero como decíamos al principio, el tiempo vuela y todo tiene un fin.

Deseo de todo corazón que todos sigan teniendo mucha suerte y "nuestros chicos" nunca estén solos.

HASTA SIEMPRE, os recordaré con cariño y espero conservar vuestra amistad.

**DESDE NUESTRO CORAZÓN
TE DAMOS LAS GRACIAS.**

Celia
VOLUNTARIA DE LUZÁN



A TODAS LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

*Si necesitas mirar la luz
si quieres ver los colores
si precisas observar mi sonrisa...
mis ojos te dejaré.*

*Si necesitas oír los sonidos
si te gusta la música
si quieres oír mi voz...
mis oídos te prestaré.*

*Si necesitas palpar el calor
si quieres percibir el frío
si precisas tocarme...
mis manos te facilitaré.*

*Si necesitas respirar
si precisas saborear
si quieres oler mi perfume...
mi nariz y boca te cederé.*

*De ojos, oídos, manos, nariz,
boca... te dotaré
pues todos tus sentidos, yo
DESPERTARÉ.*

Paula Aparicio



SUMINISTROS HOSTELEROS

Juan Muñoz González

DNI 4532178-M

Servicio para Hoteles - Restaurantes - Bares y Cafeterías - Colegios

Almacén, Exposición y Oficinas:

**Antiguos Terrenos CAMPSA, Nave 8 - Telf. y Fax: 969 23 27 04
16004 CUENCA**

En este año 2013 te damos la bienvenida, a partir de tu entrada por la puerta de Apromips comenzamos un camino juntos. Vamos a compartir juegos, canciones, risas, meriendas, comidas ricas, travesuras, aventuras que van a surgir a nuestro alrededor y hasta dulces sueños.

Puede ser que te haya costado separarte de la gente que ya conocías, sobre todo pensando que todavía no nos conocemos, pero no te preocupes esto será temporal.

Los dos necesitamos tiempo para aprender a comprendernos sin palabras, para leer en nuestros ojos las necesidades, los estados de ánimo, para crear un lugar nuestro.

Un tiempo para que nuestras manos te resulten cálidas y te sientas seguro.

Un tiempo para que disfrutes de la compañía y juegos del resto de compañeros y trabajadores que formamos la familia Apromips, aunque en ocasiones tengas que compartir tu revista o juguete preferidos, pero seguro que ellos te darán lo mejor que tengan para cambiártela.

Un tiempo para adaptarnos, para construir lazos, para necesitarnos.

Seguramente, en estos primeros días aparecerán diferentes "síntomas": malestar, tensión, sentimientos de aceptación y de rechazo, que juntos iremos superando y también juntos conseguiremos transformar en sonrisas y sobre todo de mucho amor.

Juntos iremos construyendo la confianza que nos hará sentir seguros.

Quiero que sepas que, a partir de tu entra-



da por la puerta, TÚ eres muy importante para aquellos que trabajamos en el centro, a partir de hoy formas parte de nuestro día a día y estaremos allí para lo que nos necesites.

**¡¡¡TE DAMOS LA BIENVENIDA
CON TODAS NUESTRAS GANAS
DE HACERTE FELIZ!!!**

Julián Aparicio
EDUCADOR

TU SUPERACIÓN, TU CONSTANCIA, TODO TÚ ERES EL SUEÑO DE LOS QUE TE RODEAN. NUNCA PODRÉ SABER CUÁLES SON TUS SUEÑOS PERO, SÍ SÉ CUÁL ES EL MÍO "ESTAR SIEMPRE A TU LADO". TE QUIERO

Según la Real Academia de la Lengua, la definición de Sueño es:

"Acto de representarse en la fantasía de alguien, mientras duerme, sucesos o imágenes".

Partiendo de esta definición, todos tenemos sueños, todos tenemos ilusiones realistas o no, pero sueños son.

Cuando supe el tema del concurso de FEAPS de este año: "**¿Qué necesitas para que tus sueños se cumplan?**", fue difícil resumir en una sola frase los sueños que tengo por y para mi hermano. Existen dos tipos de sueños: los que se pueden llegar a cumplir y los que nunca podrán ser cumplidos (una pena, la verdad, porque son con los que más frecuencia soñamos y más deseamos....). Yo tengo muchos sueños pero voy a elegir dos de ellos, uno de cada tipo.

Sueño que nunca se cumplirá... "que mi hermano sea igual que los hermanos de mis amigos".

Sueño que sí se cumplirá... "que mi hermano sea muy feliz". Sé que este sueño sí se ha cumplido porque aunque nunca haya tenido una conversación verbal con él, me lo transmite día tras día, es la persona más feliz que he conocido nunca.



Siempre está riendo, he de confesar (que nunca le he visto llorar ¿será porque no sabe?, ¿O simplemente porque nunca ha necesitado llorar?). Yo me quedo con esta última aunque, eso sólo lo sabe él. En mi sueño, deseo que el no haberle visto llorar nunca, sea porque no lo ha necesitado.

Otro de mis sueños, "estar siempre junto a él", este también es de los sueños que se cumplen al 100% seguro, NUNCA ME SEPARARÉ DE ÉL.

Llegados a este punto, sobre este último sueño me gustaría comentar que, nunca entenderé a la gente que da de lado a estas personas, el aporte a nivel de valores pesa mucho más que el esfuerzo y sacrificio que conlleva tener a una persona así a tu cargo. Todo el mundo debería de tratar con personas como ellos, para tener un corazón mejor.

Para finalizar, me gustaría terminar con un fragmento de La vida es Sueño de Calderón de la Barca.

¿Qué es la vida? Un frenesí.
¿Qué es la vida? Una ilusión,
una sombra, una ficción,
y el mayor bien es pequeño;
que toda la vida es sueño,
y los sueños, sueños son.
Un consejo...

"NUNCA DEJÉIS DE SOÑAR"
María Díaz Tello

la mejor calidad en sus manos...



Itx Guantes, S.L., es una empresa dedicada a la distribución y comercialización de guantes para uso sanitario y hospitalario. Trabajamos con el objetivo de cumplir las expectativas de calidad y precio de nuestros clientes, garantizando un servicio óptimo en todo momento.

Tomando como base la especialización del producto, Itx Guantes, S.L., ofrece a sus clientes la posibilidad de servirles todas las referencias posibles en el campo de los guantes de uso hospitalario.



www.itxguantes.com

servidos en
24 horas

0€
gastos de envío

Curse su pedido, es muy fácil,
llame al teléfono:

953 544 830
(3 líneas)

PORQUE MI SONRISA ERES TÚ

"¿QUÉ MEJOR SUEÑO QUE SOÑAR CONTIGO?
SÓLO NECESITO CERRAR LOS OJOS Y VERTE SONREÍR".
"SE QUE ANTES DE EXISTIR SOÑÉ CON ALGUIEN FIEL, BONDADOSO Y PERFECTO,
CUANDO NACÍ ESTABAS AHÍ, MIRÁNDOME, CUIDÁNDOME...
PORQUE MI SUEÑO ERES TÚ"



Qué mejores frases que las citadas anteriormente para comenzar este pequeño artículo dedicado a ti, mi hermano. Con estas letras quiero rendirte homenaje una vez más, porque aunque cada año tenga la oportunidad de escribir sobre ti en la revista de Apromips, no habrá años en el mundo para describir todo lo que siento cuando te tengo a mi lado, y sobre todo cuando te veo sonreír.

Desde que tengo uso de razón soy consciente de todas las veces que me has hecho reír, porque eres el único que sabe alegrarnos el día sin mencionar una palabra, ¿Cómo? muy sencillo, apareces por la puerta de casa y ya te estás riendo entusiasmadamente porque estamos a tu lado, no nos dejas que nos vayamos de casa porque quieres estar con nosotros y utilizas tu sonrisa para que no te podamos decir que no... Por ello, cuando estás en el "cole" me encanta comentar estos momentos con amigos y familiares, o simplemente los recuerdo en cualquier situación y no soy capaz de borrar la sonrisa de mi rostro.

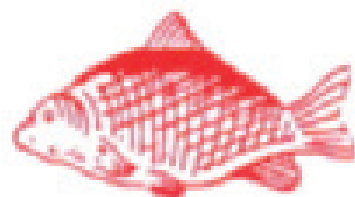
Pescados La Dorada, S. L.

**Polígono Industrial
"Los Palancares" D, Parcela 12
16004 CUENCA**

Teléfonos 969 222 551 / 969 228 722

C. I. F. / B 16 154 247

Nº R. G. S. A. 12.09582/CU



Así pues, este tipo de momentos no son otros que por ejemplo, cuando llego a casa de noche y me obligas a ponerme el pijama para que ya no me vaya...después tu sonrisa picaresca fluye inmediatamente.

También cuando llego de viaje y me abres las puertas del armario para que guarde mi ropa evitando con ello que me vuelva a ir a otro sitio y te deje solo. Además, nos encanta ver tu rostro cuando has dicho o hecho algo que no deberías y a la hora de regañarte nos sorprendes riéndote y diciendo: "nada, nada, nada..." Así... ¿quién te va a regañar?

Simple y sencillamente tu sonrisa es contagiosa, ya que muchas veces aparecemos por el salón y te estás riendo a carcajadas, de tal modo que no podemos evitarlo, y de repente nuestra sonrisa se mezcla con la tuya.

Por todo esto y mucho más yo no necesito ir a clases de risoterapia, me basta con tenerte a mi lado.



¡NUNCA DEJES DE SONREIR! TE QUIERO, TE QUEREMOS MUCHO JAVI.

María Teresa Ovejero.

MUEBLES CALDERÓN

**Muebles
CALDERON**



969 225 717

FAX

969 229 059

CUENCA

Ventas: Calderón de la Barca, 28 y 30

M^a JESÚS MARTÍNEZ MARTÍNEZ

Como en años anteriores hemos querido conocer un poco más sobre la vida de los familiares de nuestros usuarios, este año ha correspondido el turno a M^a Jesús Martínez, hermana y tutora de Francisco Martínez, "Fran" como lo conocemos. A través de una serie de preguntas nos ha hecho un pequeño recorrido de cómo ha sido tanto su vida como la de Francisco.

Me llamo M^a Jesús Martínez Martínez, nací en Cuenca hace sesenta años. Mis seis primeros años tuve la suerte de pasarlos en Tragacete, precioso pueblo de mis padres. Recuerdo esos nevazos que te dejaban en casa durante algunos días. Allí fue mi primera escolarización, durante el invierno todos los alumnos tenían que llevar su respectivo leño para la estufa, si se te olvidaba te hacían volver a casa a por él, y también una jarra para la leche que nos daban en el recreo.



Por motivos de trabajo de mi padre nos vinimos a Cuenca donde continué con mis estudios. Mi primer trabajo fue en las oficinas de una fábrica de maderas hasta que me casé a los veintidós años y tuve que marchar para Barcelona luego a Madrid. Finalmente el destino me trajo de nuevo a Cuenca ya que aprobé una oposición para entrar a trabajar en la administración de la Junta de C-LM. Tengo dos hijos maravillosos de mi primer matrimonio, me separé y ahora estoy felizmente casada por segunda vez.

Somos cinco hermanos Francisco, yo, Ángela, Benito y M^a Victoria, como se puede ver soy la que ocupa el segundo lugar aunque por las circunstancias siempre he sido la mayor. En el momento que empecé andar me cogí a la mano de mi hermano y en vez de llevarme él a mí era yo quien lo llevaba.

Tengo el convencimiento que antes de nacer elegimos a la familia por eso unos nacen preparados para desempeñar el papel que les toca vivir, siempre lo he entendido y lo he aceptado con agrado. Yo no podía jugar como otros niños siempre tenía que llevar a mi hermano conmigo.

Ahora la discapacidad está normalizada pero antiguamente no era así, recuerdo las veces que me he peleado con chicos mayores que yo porque se reían de mi hermano, a veces teníamos que salir del cine sin haber terminado la película por ese motivo. Él se daba cuenta de ello y se enfadaba mucho.

Cuando cumplió los dieciséis años era un chico fuerte, alto y difí-

cil de manejar, lo que llevó a la familia a tomar la decisión de ingresarlo en Ciempozuelos, no había otra elección. No había centros adaptados para él. Las visitas eran complicadas teníamos que ir mi madre y yo en un tren que salía a las seis de la mañana y regresábamos a las diez de la noche rotas de dolor por dejárnoslo allí. Mi madre murió muy joven a los 52 años y no pudo ver a su hijo trasladarlo a Cuenca. Al morir mi padre también fue cuando me hice yo tutora de mi hermano y espero serlo muchos años más.

Durante el tiempo que pasó en casa toda la familia se implicó en ayudar sobre todo mis tíos, doy gracias por la familia que tengo, porque aunque soy yo la tutora, mis hermanos colaboran por igual.

Al cerrarse la Diputación, el centro dónde anteriormente vivía, tuvimos dudas, al final nos decidimos, acertadamente, por Apromips, ya que suponía no salir del entorno, ahora estamos muy contentos con la elección. No tenemos ninguna queja de nadie, y no es dar "coba", sobre todo con el cariño con que los tratan para mí es de lo más importante. Mi hermano llegó en una situación de descuido total sin poder andar y gracias a los fisioterapeutas le solucionaron el problema.

Sobre las actividades que organizan en el centro estamos encantados no hay un aconte-

cimiento en la ciudad que no estén los chicos allí. Creo que el hecho de salir fuera ya es una actividad porque rompe la monotonía.

Algo que valoramos, y que no estábamos acostumbrados, es la comunicación tan rápida entre familia y centro.

Para terminar, creo que el que tengamos un "ser especial" en nuestra vida, no es una desgracia como dicen mucha gente, sino la suerte de hacerte ver la vida de una manera tan especial.



ANECDOTARIO

- **ESMERALDA:**

Estamos escuchando la canción de "chiquitita", le comentamos que es como ella. Nos mira y nos responde –*"Es que no me han dado Cola Cao como a ti"*.

- **ESTHER:**

Se encuentra escribiendo en su cuaderno, se va torciendo cada vez más, se le indica que tenga cuidado y que escriba más recto, nos mira y dice –*"Es el cable que no está bien enchufado"*.

- **MIGUEL:**

Al regresar de vacaciones a una de las cuidadoras le indica que si ya ha encargado el niño, le contesta que se han acabado. Al momento viene otra de las cuidadoras y dice que va a tener uno. En ese momento Miguel se levanta se dirige hacia donde está la primera cuidadora y le dice –*"date prisa que ya han traído niños nuevos"*.

- **ESMERALDA:**

Va al médico y le receta paracetamol y agua, a lo que ella le indica al médico –*"¿Y no puede ser con un zumito?"*.

- **CONI:**

Jugando al dominó, no tiene ficha para poner levanta la cabeza y nos dice –*"Pasopalabra"*.

- **MIGUEL:**

Está una de las cuidadoras dándole el sobre de la medicación que ya lleva tomando un par de semanas, la mira y le dice –*"Entre tú y María me vais a matar a polvos"*.

- **ESMERALDA:**

Durante la tarde no para de decir que mañana va a ir a ver a "Tenorio", al llegar la cena uno de nosotros empieza a cantar "Ave María, cuando serás mía", se da la vuelta y nos dice –*"Ese es el otro Bisbal y yo voy a Tenorio"*.

- **BELÉN:**

Al ir a la habitación donde duerme junto a Esther, ya que esta quiere ir al baño, Belén parece que está dormida. Al ir a acostar a Esther de nuevo se le dice "bombón" y de repente dice Belén –*"no, bombón yo"*.

- **API:**

Al ir al cuarto de baño se queda mirándose fijamente al espejo y empieza a repetir –*"Oto Api, oto Api"*.

- **PALOMA:**

Al terminar en el wc, se dirige hacia el armario donde se encuentran los pañales, coge uno, se lo pone en las piernas y se va hacia la tv., dirigiéndose hacia una de las cuidadoras y le dice –*"Para Merceditas"*.

- **ESMERALDA:**

Me dice Esmeralda: *"me duchas dentro de un año"* en vez de *"me duchas mañana"*

- **FEFA:**

En Termalia (a la hora que vamos a la piscina) una monitora en otra piscina estaba realizando una sesión de acuagimnasia indicándole varios ejercicios *"elevamos la pierna derecha y contaba 1, 2, 3."* y cantaba Fefa *"8,7.3,"* así en cada ejercicio. *"¡Vaya lío de cuentas hemos montado!"*.

- **ESMERALDA:**

Pido cola para pegar madera y Esmeralda dice: *"yo, ya me he bebido el cola-cao"*

- **ESMERALDA:**

Vamos al teatro y pregunta Blancanieves ¿quién es la más guapa del reino? y dice Esmeralda *"SOY YO"*.

- **MIGUEL:**

Vemos un chico por la calle que lleva un pañuelo en la boca y le dice Esther: *"¿por qué lleva el pañuelo mordiéndolo?"*; su padre responde: *"ha tenido unas crisis"*. A lo que comenta Miguel: *"sí, que estamos en crisis"*.

¡MUCHAS GRACIAS!



Flora Mombiedro Sandoval
Director Técnico

Princesa Zaida, 13 (Pasaje)
16002 CUENCA
TEL.: 969 225 772

HASTA SIEMPRE ISI



Quiero escribir unas líneas en recuerdo de nuestra amiga y compañera de viaje, ISI, porque todos los miembros de esta Asociación somos compañeros de viaje.

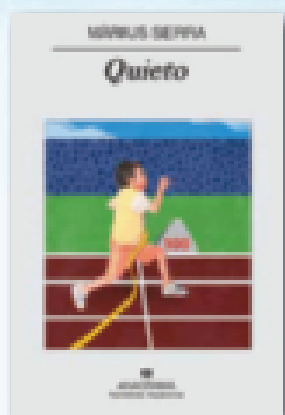
Darles las gracias por todo el esfuerzo y colaboración que durante todos estos años has prestado al CENTRO.

A su marido Juan y familia, decirles que no están solos, que estamos ahí en estos momentos tan difíciles para cualquier cosa que necesiten.

GRACIAS DE NUEVO POR TODO, ISI.... HASTA SIEMPRE.

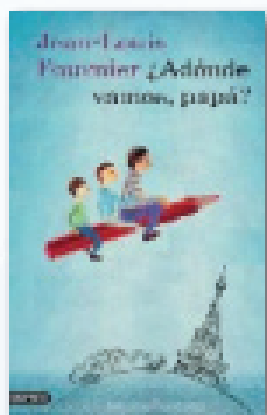
Elías Martínez Chueco.
Presidente CAE Apromips.





**QUIETO, MARIUS SERRA,
ANAGRAMA, 2008**

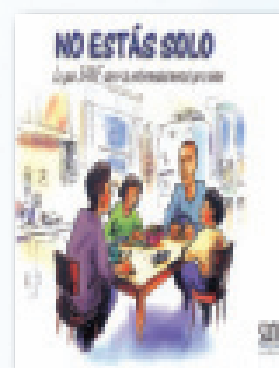
Quieto cubre siete años en la vida del hijo de Lluís Serra Pablo, alias Llullu, que nació con una grave encefalopatía que la ciencia neurológica aún no ha sido capaz de definir. En casa, todas estas etiquetas cuentan poco. En Quieto se ha buscado una forma narrativa de explicar el ambivalente estado emocional que provoca tener un hijo que no progresa adecuadamente.



**¿ADONDE VAMOS, PAPA? , JEAN-LOUIS
FOURNIER , DESTINO, 2008**

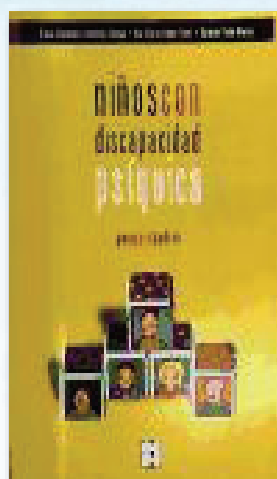
Una pequeña joya, una bellísima carta de amor incondicional, una hermosa lección de vida. Cuando hablamos de niños disminuidos, se nos pone cara de circunstancias, como

cuando hablamos de una catástrofe. Por una vez, quería probar a hablar con una sonrisa. Me han hecho reír hasta las lágrimas con sus chorradas, y no siempre involuntariamente. Escrita desde la sonrisa, el estupor, la tristeza, la ternura, la esperanza y el dolor por los que pasa un padre a medida que descubre, acepta y asume las limitaciones, tanto físicas como mentales, de sus dos hijos. Un libro extremadamente emotivo y conmovedor, que huye de la autocompasión y procura decir las cosas por su nombre, revelando una lúcida comprensión de lo que supone cualquier tipo de paternidad. Un libro distinto sobre una realidad muy dura, la de los niños disminuidos, escrito con ternura y sentido del humor.



**NO ESTÁS SOLO: LA GUÍA SANE SOBRE
LA ENFERMEDAD MENTAL PARA NIÑOS**

Libro para conocer la enfermedad mental, dirigida a los más pequeños. Dentro de la campaña Toda una Vida para Mejorar, este cuento está dirigido al público infantil, con la intención de sensibilizar a los más pequeños sobre el concepto de la enfermedad mental en un contexto familiar.



**NIÑOS CON DISCAPACIDAD PSIQUICA:
GUÍA PARA PADRES
M. FERNANDA FERNANDEZ BAROJA
CEPE. CIENCIAS DE LA EDUCACION
PREESCOLAR Y ESPECIAL, 2009**

En este libro, pensado fundamentalmente para padres, abordan los problemas que presentan los niños con discapacidad psíquica, intentando dar una respuesta a los interrogantes que se plantean los padres, y orientándolos sobre las medidas que se pueden tomar, los recursos existentes, el tipo de enseñanza, las perspectivas de futuro y su actuación directa en el proceso educativo. El objetivo es acercarlos a la realidad de sus hijos y a la comprensión de sus trastornos, con una exposición sencilla de las causas que lo originan, sus manifestaciones y características, a la vez que se les proporcionan pautas para favorecer su desarrollo personal, especialmente en el ámbito familiar.



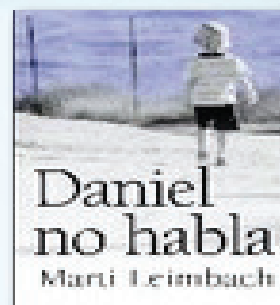
**LAGRIMAS POR TI:
VIVIR LA DISCAPACIDAD EN FAMILIA
MARIANO FRESNILLO
SAN PABLO, 2011**

Este libro recorre, a través de diferentes reportajes periodísticos, las vicisitudes de once discapacidades distintas: ceguera, sordera, autismo, síndrome de Down... Mediante entrevistas y conversaciones con profesionales dedicados al mundo de la discapacidad en diversos sectores -médico, jurídico, asistencial, psicológico-, y con familiares, el autor logra implicarnos en este complicado mundo. Son testimonios que nos informan de las características y necesidades específicas relacionadas con cada discapacidad, enfermedad y problema; que denuncian la falta de conocimiento y de apoyo, en muchos casos, por parte de las instituciones y de la sociedad, pero sobre todo que nos permiten acercarnos a las personas con discapacidad, que nos implican y nos comprometen con ellos en solidaridad y fraternidad.



**FAMILIAS Y PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
EN PROCESO DE EN VEJECIMIENTO
MIGUEL ANGEL VERDUGO
SINTESIS, 2009**

Esta investigación aporta datos referentes a las necesidades percibidas y a la calidad de vida de las familias de personas con discapacidad intelectual mayores de 45 años. Profundiza en la perspectiva de los cuidadores primarios, analizando los tipos de apoyo requeridos para atender a sus demandas y mejorar su calidad de vida. Los resultados presentados permiten diferenciar qué recursos son los más demandados y la calidad de servicio que reciben las familias. De este modo se ofrece una guía de prioridades de actuación para afrontar los nuevos retos de la dependencia.



**DANIEL NO HABLA , MARTI LEIMBACH,
BOOKS4POCKET, 2009**

Una conmovedora novela que explora la determinación de una madre por ayudar a su hijo, y extiende su sabiduría más allá de las limitaciones de la discapacidad para sumergirse en la esencia de la naturaleza humana. Llena de ironía y coraje, arranca una sonrisa a la vez que encoge el corazón. La autora de Elegir un amor nos ofrece una historia que toca nuestra fibra sensible. Una luminosa mirada llena de ternura, amor y sufrimiento, y sobre todo, una luminosa mirada a la esperanza.



**UN TUESTRO LLENO DE LAPICES
(COMETA + 8)
JUAN FARIAS
PLANETA, 2010**

Con un lápiz, un papel y grandes dosis de imaginación, Pablo nos invita a compartir su mundo familiar, en el que no faltan un padre ilustrador, una madre soñadora y una hermana muy especial. Este libro nos aproxima a la discapacidad de manera natural y espontánea desde la perspectiva de la integración, y nos enseña a combatir el aburrimiento con bien pocas cosas.



**EL SECTOR DE LA DISCAPACIDAD:
REALIDAD, NECESIDADES
Y RETOS FUTUROS
GREGORIO RODRIGUEZ CABRERO
CINCA, 2013**

El panorama económico y social actual, caracterizado por una crisis sin precedentes, reclama una reflexión acerca de la situación del sector social de la discapacidad en España; conocer la realidad de la ciudadanía con discapacidad y sus familias, así como del movimiento asociativo de la discapacidad, y hacer labor prospectiva sobre cuáles serán los retos que deberán afrontar a medio y largo plazo. Esta reflexión y prospectiva deben contribuir a desarrollar estrategias y tomar las medidas necesarias para asegurar que este sector de población goza de sus derechos y recibe un nivel de apoyo adecuado para su inclusión. El modelo de consideración de la discapacidad se ha apartado progresivamente de un enfoque médico en favor de un modelo que pivota sobre los derechos humanos; un esquema centrado en la idea de la autonomía personal y que condiciona el desarrollo de las políticas sociales y de la investigación social, que pone de relieve la creciente toma de conciencia de nuestra sociedad sobre la situación de vulnerabilidad que las personas con discapacidad y sus familias.



**DEJAME INTENTARLO:
LA DISCAPACIDAD:
HACIA UNA VISION CREATIVA
DE LAS LIMITACIONES HUMANAS
TOMAS CASTILLO ARENAL
CEAC, 2009**

En un mundo lleno de barreras, este libro quiere aportar una nueva visión: las limitaciones no definen a la persona. Tomás Castillo nos presenta una serie de reflexiones sobre la discapacidad que nos cuestionan muchos de nuestros principios y formas de entender las cosas. Las reflexiones que nos aporta el autor en este libro sugieren que la discapacidad, las limitaciones humanas, son un elemento común a todas las personas. Así nos sumerge en lo más íntimo de nuestra existencia, aportando además soluciones creativas que pueden cambiar la vida de muchas personas y la nuestra, si aún no conocemos la discapacidad por propia experiencia.

NUESTRO MUNDO

En nuestro mundo nos gusta coser para crear objetos nuevos con los que dejar pedacitos nuestros por todos lados.

En él dibujamos todo aquello que imaginamos para dar a conocer aquello que nos gusta.

En nuestro mundo intentamos no dejar hueco a la tristeza y para evitarla nos gusta escuchar música y bailar; además nos gusta contagiar nuestra alegría invitando de esta a nuestras mujeres de Luzán y los moteros.

En nuestro mundo vamos a la piscina y a correr al Eroski sin mirar nunca el resultado sino intentando disfrutar al máximo con el resto de amigos con los que allí nos encontramos.

En nuestro mundo nos gusta jugar con la nieve, pasear por la ciudad y los parques como tomarnos una fanta o una coca cola acompañada de unas patatitas.

En nuestro mundo nos gusta lijar y mientras lo hacemos hablamos sobre lo que hemos hecho en casa el fin de semana: nos levantamos más tarde ya que estamos calentitos en la cama, ayudamos a mamá comprando el pan y poniendo la mesa, salimos de paseo por el pueblo con papá o tocamos con él el piano.

Durante esos días nuestro mundo se hace más grande ya que damos cabida no solo a las personas y compañeros del "cole", sino que lo abrimos a nuestras familias, amigos y todas aquellas personas que nos quieren conocer y entre todos creamos un mundo todavía más grande.

Y después de todo esto...

...¿ QUIERES ENTRAR A NUESTRO MUNDO ?

V EDICIÓN TOY RUN



Un año más, el pasado día 13 de enero y con motivo del Día de Reyes, el Club de Moteros Rebels Cuenca en colaboración con Calamity Janne Cuenca Biker Club, Club Mega Scooter y Vulcan Club Cuenca llevaron la alegría e ilusión a los usuarios de los CADIG APROMIPS Y CRISOL con su particular cabalgata motera que este año alcanza el V Toy Run. Los Reyes "Moteros" alrededor de medio centenar, recorrieron las calles de nuestra ciudad en sus flamantes motos, y en su primera parada, el CADIG

APROMIPS, hicieron entrega de regalos a nuestros usuarios, posteriormente para concluir la jornada se trasladaran al CADIG CRISOL .

PROCESIÓN DE SEMANA SANTA JUNTO COLEGIO CEIP FEDERICO MUELAS



Por cuarto año consecutivo el pasado día 25 de marzo, nuestros usuarios participaron en la tradicional procesión que año tras año vienen realizando los alumnos del CEIP "Federico Muelas". Aunque el tiempo no acompañó nuestras ganas de procesionar pudo más que la lluvia y sacamos a hombros a nuestro "CRISTO DE LA COMPASIÓN".

CONFERENCIA: "CALIDAD DE VIDA FAMILIAR"



El 7 de junio CADIG APROMIPS, organizó la conferencia "CALIDAD DE VIDA FAMILIAR", a cargo de D. Carlos Díaz y cuya presentación corrió a cargo de nuestro presidente Elías Martínez.

Con esta conferencia se pretendió presentar un modelo de "Calidad de Vida Familiar" y los logros que ya se están obteniendo en algunas familias. Lo que cada familia entiende por calidad de vida puede tener un sentido diferente: se trata de un concepto que varía según cada familia y según la experiencia de cada uno de sus miembros. En ella se nos mostraron cuales eran las dimensiones esenciales para la Calidad de Vida de estas con un miembro

con discapacidad intelectuales y que tengan las herramientas fundamentales para contribuir a que las familias tengan vidas de calidad.

TALLER DE MUSICOTERAPIA



El 4 de julio realizamos un taller de musicoterapia, en el Centro Joven de nuestra ciudad que preparó nuestro amigo Javier, el cual nos gustó tanto que vamos a seguir realizando este tipo de actividad dentro de nuestra programación semanal. Por lo tanto que la música no pare.

HUERTO



A lo largo de este año hemos ido perfeccionando nuestras dotes de agricultores en nuestro huerto, este ha sido cedido por el Ayuntamiento de Cuenca; en el hemos ido preparando la tierra, sembrándola y regándola cada día para obtener como resultado tomates, pepinos, calabacines...; que luego hemos degustado en nuestras comidas.

PROGRAMA DE APOYO FAMILIAR

Un año más desde APROMIPS se ha puesto en marcha el Programa de Apoyo Familiar, en el que a partir de la presentación de un tema llevada a cabo por un profesional se ofrece la oportunidad a los familiares del Centro de debatir, compartir experiencias, aprender nuevas técnicas, etc...

Este año se han tratado tres sesiones hasta el mes de Octubre, se tiene previsto realizar dos sesiones más hasta final de año.

- **"Enfoque de la discapacidad Intelectual Centrada en la Familia"**
- **"Calidad de Vida Familiar"**
- **"Afrontamos nuevos retos en familia"**

Desde APROMIPS queremos dar las gracias a los familiares que asisten al Programa de Apoyo Familiar y a su vez animar al resto a que participen. Para los profesionales del Centro es muy importante la implicación y participación de las familias en el programa ya que nos comentan sus dudas y necesidades ayudándonos a conocer las problemáticas a las que se enfrentan donde intentamos entre todos buscar soluciones y trabajar de forma conjunta por el bienestar de los usuarios.

JORNADA SOBRE “DISCAPACIDAD Y MEDIO AMBIENTE”

Estas jornadas, dirigidas a profesionales del área de ocio y profesionales vinculados o interesados con el medioambiente, se celebraron los días 18, 19 y 20 de octubre en Cuacos de Yuste (Cáceres), con el objetivo de conocer herramientas para disfrutar de actividades relacionadas con el medioambiente y así fomentar la participación de las personas con discapacidad intelectual en él, como cualquier otro ciudadano.

Están encuadradas en las actuaciones que tienen como objetivo la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en la comunidad, y a través del ocio comunitario como puente hacia ésta, gracias al acuerdo de colaboración entre FEAPS CASTILLA LA MANCHA y el CENTRO DE EDUCACION AMBIENTAL DE CUACOS DE YUSTE (CACERES).

Como complemento a esta formación, desde FEAPS CASTILLA LA MANCHA se realizaron charlas dirigidas a profesionales de medioambiente, facilitándoles herramientas, habilidades y necesidades de las personas con discapacidad intelectual para el disfrute de visitas, rutas, o actividades futuras, que estas personas puedan realizar en entornos naturales.

DÍA DE LA DISCAPACIDAD

Con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad (3 de Diciembre). Desde APROMIPS tenemos previsto realizar una serie de actividades para conmemorar este día.

Sábado 30 Noviembre: Mesa informativa y mercadillo Solidario en Carretería, en el que participaran familiares, profesionales y personas con discapacidad.

Domingo 1 de Diciembre: Actividad Lúdica que se desarrollará en la ciudad de Cuenca, para dar a conocer el Centro a la sociedad.

Lunes 2 de Diciembre: Conferencia para familiares y profesionales orientada a personas con discapacidad.

AÑO DE LA PARTICIPACIÓN

FEAPS ha decidido dedicar este año 2013 a la participación, que tiene como principal reto conseguir la implicación de toda la sociedad en el trabajo que vienen realizando las entidades de personas con discapacidad. Para ello se han marcado tres objetivos principales:

Participación ciudadana: Lograr que los ciudadanos y los diferentes agentes sociales se involucren en nuestros proyectos ofreciéndoles formas novedosas de participación.

Dinamización asociativa: Revitalizar la vida de nuestras asociaciones implicando a socios, familiares, profesionales y voluntarios.

Empoderamiento: Preparar y dar oportunidad a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo para participar en la toma de decisiones de nuestras organizaciones.

Desde APROMIPS estamos llevando a cabo una serie de proyectos y actividades para alcanzar los objetivos anteriores.

1. PARTICIPACIÓN CIUDADANA:



“II Jornadas de Sensibilización en colegios”: Se han llevado a cabo en el Colegio “Isaac Albéniz y Federico Muelas”, los días 11 y 19 de mayo, con el objetivo de acercar la realidad de la discapacidad a los más jóvenes, para que ellos mismos creen su propio concepto, exento de sesgos y prejuicios. Proporcionándoles herramientas para que entre todos ayudemos a la inclusión total de las personas con discapacidad en la sociedad.



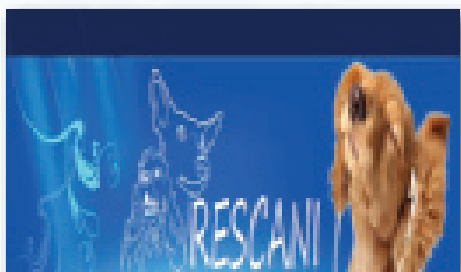
“Todos haremos un mundo mejor”: En la Biblioteca Pública de nuestra ciudad, a través de la historia del Rainbow Warrior, en el que un grupo de personas repararon un barco abandonado y lo sacaron a la mar para defender y rescatar animales en peligro, y personas en riesgo etc... Hemos creado nuestro propio barco con el objetivo de dar a conocer entre los más pequeños proyectos que han conseguido con su esfuerzo hacer “un mundo mejor” e implicarlos desarrollando su capacidad de elección, responsabilidad y compromiso con las necesidades del mundo que nos rodea. El barco está compuesto de cinco camarotes,

en cada uno de ellos se colabora con un proyecto diferente:

- Fundación Seur “Una sonrisa para Aitana”. Recogida de tapones de plástico.
- Asociación Vicente Ferrer “Colegios en Camboya para niñas”. Móviles usados.

- Banco de Alimentos Cuenca. Recogida de comida para personas sin recursos.
- "Manos Unidas". Pozo en Mauritania. Aportación económica para realizar un pozo.
- Material Escolar para niños en Perú.

"Un día Especial para todos". Cada día del año se celebra un día Especial para recordar en nuestra ciudad, país o planeta que hay personas que necesitan ayuda por tener un problema o necesidad determinada. Desde APROMIPS a través de los días Mundiales queremos dar a conocer nuestra visión particular del mundo, compartiendo nuestras vivencias sobre el día elegido haciéndonos más conscientes de las necesidades del mundo que nos rodea.



"Nuestros Amigos los Animales": A través de este proyecto queremos colaborar con la perrera provincial de Cuenca, aportando toda la ayuda que nos sea posible, cuidando de los animales que allí se encuentran a la vez que disfrutamos de su compañía y de todos los beneficios que estos nos aportan.

"Ven a Conocerme": Este proyecto se llevará a cabo en la Universidad de Trabajo Social y Magisterio con el objetivo de dar a conocer el Centro y todas las actividades que realizamos, invitándolos a que participen con nosotros.



"Compartimos Nuestro tiempo". En el mes de Noviembre hemos puesto en marcha un proyecto con la Residencia "Sagrado Corazón de Cuenca", en la que una vez a la semana realizamos actividades conjuntas con nuestros mayores, ofreciéndoles nuestra compañía, disfrutando a la vez de la suya y de su sabiduría.

"A pie de Calle": Se realizarán actividades en la calle para darnos a conocer a través de juegos, mesas informativas, etc..



"Mercadillo Solidario": Por segundo año consecutivo, El pasado 28 de diciembre, el CADIG APROMIPS instaló un Mercadillo Solidario en las dependencias del Centro Comercial "El Mirador". En él se expusieron los trabajos realizados por nuestros usuarios en los distintos talleres (costura, marquetería, cerámica, tinción de papel artesanal, reciclaje, de jabones, etc.). Entre las numerosas visitas recibidas podemos mencionar la presencia de la Concejala de Servicios Sociales, Igualdad y Cooperación del Excmo. Ayuntamiento de Cuenca, Ana Josefa De la Hoz Martín.



Para este año no solo instalamos en el C.C. El Mirador, nuestras creaciones, sino que el día 18 de mayo participamos en el Mercadillo solidario que tuvo lugar en el Barrio de la Fuente del Oro de nuestra capital con motivo de sus fiestas, en el que colaboramos junto a otras entidades de nuestra ciudad como la Asociación VIVIR.

2.PROMOCIÓN DE LA DINAMIZACIÓN ASOCIATIVA.

"Día de la Familia": Las familias participarán en las actividades que se realizan en el Centro, conociendo en primera persona el trabajo que se realiza en el Centro compartiendo sus experiencias con otros familiares, profesionales y personas con discapacidad.

"Jornada de convivencia familiar en el campo": Realizando una jornada de convivencia familiar, usuarios y profesionales del Centro podemos compartir experiencias y opiniones en un ambiente distendido fortaleciendo las relaciones existentes entre todos.

"Conociendo otras Asociaciones": Con este proyecto se pretende acercarnos a otras asociaciones de personas con discapacidad para compartir experiencias y poder aprender y ofrecer distintas estrategias de trabajo que nos puedan ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

“Planificación Centrada en la Familia”: Se realizará un seguimiento individualizado con las familias en el que a través de la detección de necesidades, se elabore un plan de acción conjunto con los profesionales del Centro en el que se ofrezcan todas las herramientas necesarias para que las propias familias solventen los obstáculos que les puedan surgir en el día a día.

3. PARTICIPACIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN LA ASOCIACIÓN.

“Entrena tus Habilidades Sociales”: Las habilidades sociales son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y satisfactoria. Desde el Centro se trabaja con los usuarios para fomentar estas habilidades y conseguir una integración plena en la sociedad.



“Te quiero contar”: A través de sistemas alternativos de comunicación (pictogramas, programas informáticos) se pretende favorecer la capacidad de las personas con discapacidad para comunicarse y expresar sus sentimientos y emociones, fomentando así su autonomía.

“Hoy me toca escoger a mí”: Se realizarán reuniones con los usuarios del Centro donde escojan qué actividades les gustaría realizar durante su tiempo de ocio.

ACTIVIDADES CULTURALES

ARCHIVO HISTÓRICO PROVINCIAL DE CUENCA

El 4 de febrero siguiendo con nuestras visitas a distintas instituciones no podíamos pasar por alto una visita al "**Archivo Histórico Provincial de Cuenca**". En ella nos mostraron el valor del patrimonio documental de nuestra ciudad y como se conserva este legado.



MUSEO DE LAS CIENCIAS

El 5 de febrero en el Museo de las Ciencias pudimos disfrutar de la exposición "**3 Millones de años**", donde nos mostraron la flora y la fauna que habitaba en nuestra península hace tres millones de años (plioceno). Posteriormente realizamos un taller didáctico con la realización de un puerco spin de plastilina y para concluir la jornada disfrutamos lanzando unos cohetes voladores.



CENTRO COMERCIAL “EL MIRADOR”

El 12 de febrero acudimos al Centro Comercial “El Mirador” de Cuenca el cual organizó la exposición itinerante del **Parque Temático “Dinópolis”** situado en Teruel. La cual nos permitió retroceder en el tiempo



MUSEO DE LAS CIENCIAS

El 5 de junio acudimos al Museo de las Ciencias donde llevamos a cabo el Taller “Diverquímica” por segundo año consecutivo, a través del cual mezclando diversos elementos conseguimos diversas reacciones.



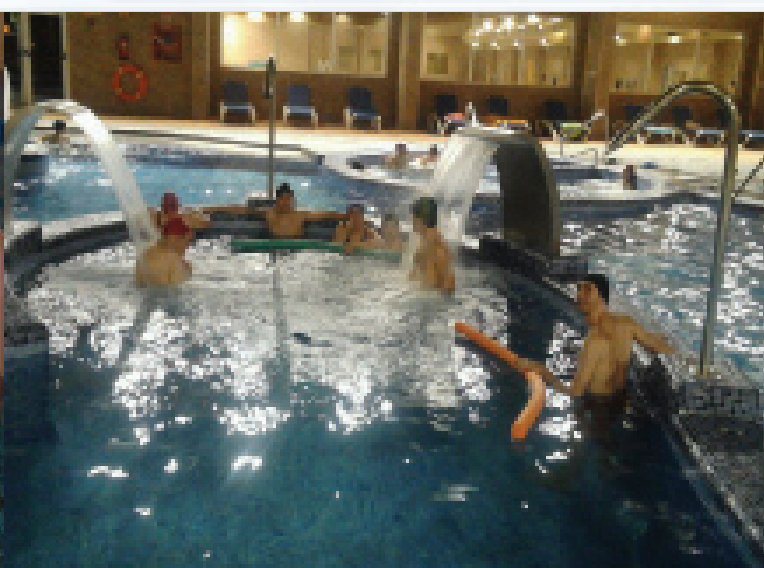
ACTIVIDADES DEPORTIVAS

TERMALIA Y PISCINA "LUIS OCAÑA"

Este año hemos seguido con la línea marcada el año pasado y hemos seguido incorporando a todos los usuarios del centro al programa de piscina, gracias al complejo deportivo "**TERMALIA SPORT**". En verano los usuarios autónomos cambian "**TERMALIA SPORT**" por la Piscina Municipal "**Luis Ocaña**".



A parte este año con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, el complejo deportivo "**TERMALIA SPORT**" obsequió a todos nuestros usuarios con una sesión gratuita de SPA lo que nos permitió disfrutar de unos momentos de relajación y de diversión.



VII MARCHA SOLIDARIA POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE

El pasado 25 de mayo, tuvo lugar la **"VII MARCHA SOLIDARIA POR LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE" ORGANIZADA POR ADEMCU** (Asociación de Esclerosis Múltiple de Cuenca). Nosotros como no podía ser de otra manera acudimos para colaborar y poner nuestro granito de arena.



"MÓJATE POR LA ESCLEROSIS"

Y como no podía ser de otra manera si acudimos a la marcha organizada por ADEMCU no podíamos faltar el día 15 de julio a la cita en la "Piscina municipal "Luis Ocaña" de la IX EDICIÓN DE LA CAMPAÑA SOLIDARIA "MÓJATE POR LA ESCLEROSIS", organizada por dicha asociación.



SENDERISMO

Este año hemos querido dar un paso más en el disfrute por parte de nuestros usuarios de los diferentes entornos de nuestra ciudad organizando actividades de **SENDERISMO** cuando el tiempo nos lo ha permitido, eso sí, sin olvidar a su término de tomar un buen tentempié.



ESCUELAS DEPORTIVAS

A través del programa Escuelas Deportivas Municipales 2013-14. Hemos podido hacer uso de las instalaciones deportivas para de esta manera poder mantenernos en forma y seguir igual de ágiles que siempre.



ACTIVIDADES LÚDICAS

FESTIVAL NAVIDEÑO

Por segundo año llevamos a cabo en dos ocasiones la representación de la obra teatral: "**Del cole... al portal**", la primera el día 13 de diciembre en la "**BENE**", junto al Centro Infantas de España y la segunda ocasión el día 22 de Diciembre dentro de nuestro tradicional **FESTIVAL NAVIDEÑO** para deleitar a todos nuestros familiares y amigos. Este año tendrá lugar el día 21 de Diciembre.



FIESTAS NAVIDEÑAS



Como manda la tradición, y después de un año portándonos estupendamente acudimos a ver a sus Majestades, en La cabalgata que se llevó a cabo el 5 de enero, pero antes de esta tuvimos la suerte de poder contar con la presencia del **REY MELCHOR** aquí mismo en nuestro centro, momento que aprovechamos para entregarle nuestras cartas.



Y al día siguiente a levantarse temprano para ver nuestros regalos. Después de un año comportándonos muy bien, para recibir lo pedido.



También en estas fechas navideñas aprovechamos para asistir a diferentes actividades que se llevan a cabo en nuestra localidad como han sido:

Los villancicos celebrados en el Paraninfo de Cuenca



La obra teatral llevada a cabo por los usuarios de la asociación ADOCU, en la sala de la Delegación

NEVADA

El pasárnoslo bien no implica siempre salir e ir a realizar actividades a Cuenca, también nos lo pasamos pipa con la **PRIMERA NEVADA** que cayó en nuestra localidad.



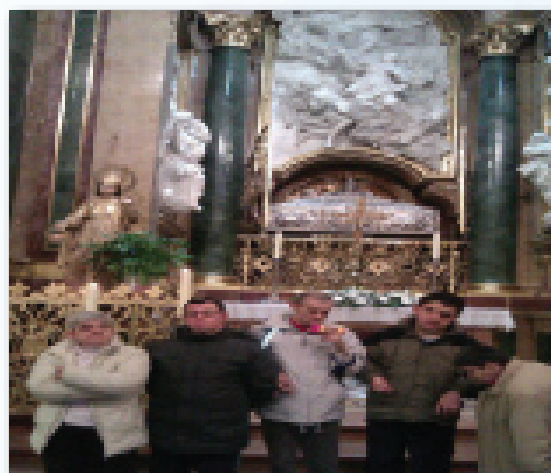
VIRGEN DE CZESTOCHOWA



El 21 de enero los usuarios de Apromips tuvimos la oportunidad de disfrutar el icono de la Virgen de Czestochowa a su paso por la ciudad conqunense dentro de la iniciativa titulada "De océano a Océano", a través de la cual recorrerá toda Europa en defensa de la vida humana y su dignidad. El recorrido comenzó en el Este de Rusia, y finalizará en Fátima (Portugal). Desde donde se llevará a Canadá para continuar por el continente Americano.

SAN JULIÁN

El 28 de Enero como un conqunense más subimos hasta el Santuario de nuestro **Patrón San Julián** para pedirle su protección.



"LA CALABAZA DE PIPPA"



El 3 de marzo asistimos al espectáculo musical "La Kalabaza de Pippa" en el Teatro Auditorio de nuestra capital. Con ella pretendían poner en relieve el valor de la amistad, el respeto por los mayores, así como la importancia de hábitos de alimentación saludable así como la realización de ejercicio físico. A parte nos sirvió para coger ideas para la realización de nuestro tradicional teatro navideño.

ADIOS A DON CARNAL Y BIENVENIDA DOÑA CUARESMA



El 13 de febrero realizamos con toda la pena de nuestro corazón el **Entierro De La Sardina**, despidiendo con ella don Carnal y dando la bienvenida a Doña Cuaresma.



SEMANA SANTA

Y el siguiente paso es disfrutar de nuestra Semana Santa asistiendo a las procesiones que llenan nuestras calles de incienso y velas.



VIA CRUCIS

El 23 de marzo tuvo lugar en Cuenca el **VIA CRUCIS**, con motivo del año de la Fe y en cual como no podía ser de otra manera no podía faltar nuestra presencia al estar siempre muy involucrados en todos aquellos temas relacionados con la Semana Santa de nuestra ciudad.



CONCIERTO MANU TENORIO

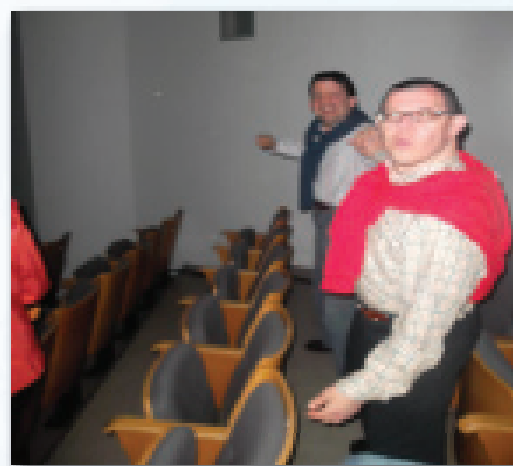
El día 6 de abril, la **ASOCIACIÓN DE SÍNDROME DE DOWN DE CUENCA (ADOCU)** nos deleitó con la celebración de un concierto a cargo de Manu Tenorio en la plaza de Toros cuyos beneficios fueron a esta Asociación. Aunque el tiempo fue inestable ahí estuvimos para mover el esqueleto.



CUENTAJUEGOS



El 7 de abril, tuvimos la oportunidad de disfrutar de la actuación musical de los **"CUENTAJUEGOS"** en los cines del Centro Comercial "El Mirador". Entre su repertorio canciones infantiles de toda nuestra vida.



CONCIERTO DEL GRUPO O'KILLED

El 13 de abril acudimos al **CONCIERTO DEL GRUPO CONQUENSE O'KILLED** un concierto didáctico de carácter benéfico en el que se recogieron alimentos no perecederos destinados al Banco de Alimentos de Cuenca y a la ONG Save the children.

MÚSICA EN LAS AULAS



El 17 de abril, en el Teatro auditorio de Cuenca se llevó a cabo el espectáculo teatral "El retablo del Flautista" a cargo de la Escuela de Arte José María Cruz Novillo, dentro del programa **MÚSICA EN LAS AULAS**. Y a la cual acudimos gracias al Instituto "Santiago Grisolia" que nos invitó a ella.

TITIRICUENCA

Del 10 al 16 de junio se llevó a cabo en diferentes lugares de nuestra localidad el festival **TI-TIRICUENCA**, y allí fuimos para disfrutar de las historias y mundos a los que nos transportaron los títeres.



V EDICIÓN JUEGOS DE MESA

Durante los meses de Junio y Julio se llevó a cabo la **V EDICIÓN DE JUEGOS DE MESA**, en un triangular entre nuestro centro, Infantas y Crisol, todo esto terminó con una fiesta en la Sala Babylon y con la consecución de varias medallas y regalos para todos.



ESTIVAL DAWAT PRESENTÓ 'HABÍA UNA VEZ UN CIRCO'.

'Estival Dawat Ciudad de Cuenca' se celebró el día 1 de Julio con la intención de luchar por la inclusión, uno de los pilares fundamentales del evento, al igual que la didáctica o la sostenibilidad. Una de las actividades de esta segunda edición es la que protagonizaron los chicos y chicas del centro 'Infantas de España' y de ASPADEC, con el musical "Había una vez un circo" en el Teatro Auditorio de Cuenca.



CANTAJUEGOS

Pero no solo disfrutamos con los Cuentajuegos, sino que tuvimos la oportunidad nada más y nada menos que en dos ocasiones de deleitarnos con las canciones de los auténticos **CANTA-JUEGOS**, en vivo y en directo, primero con nuestros amigos del centro Crisol y luego en la Plaza de toros dentro de los conciertos que se llevaron a cabo en las Ferias y Fiestas de nuestra localidad el día 30 de agosto.



FERIAS DE CUENCA



Pero en las Ferias de Cuenca no solo disfrutamos del citado concierto sino que disfrutamos de todas aquellas actividades que organizó el Ayuntamiento.

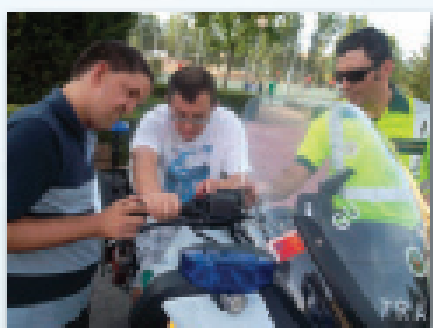


SAN MATEO



Y llegó **SAN MATEO** y este año quisimos participar de nuevo en el desfile dentro de la Peña Patrimonio para poder gritar: San Mateo, San Mateo, oe, oe, oe

III SEMANA PUERTAS ABIERTAS



El 26 de septiembre tuvo lugar la III Semana de puertas abiertas celebradas por ASPADEC, en su centro del Terminillo, hasta allí acudió una dotación de la Guardia Civil y nos estuvieron enseñando aquellas tareas que desempeñan a diario.

ACTIVIDADES EN EL "SANTIAGO GRISOLÍA"



Fieles a su cita de estos años atrás los alumnos del **MÓDULO DE ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA DEL INSTITUTO "SANTIAGO GRISOLÍA"** nos prepararon en diferentes fechas un Festival y una mañana de actividades de todo tipo para que disfrutásemos y pasáramos una mañana genial.



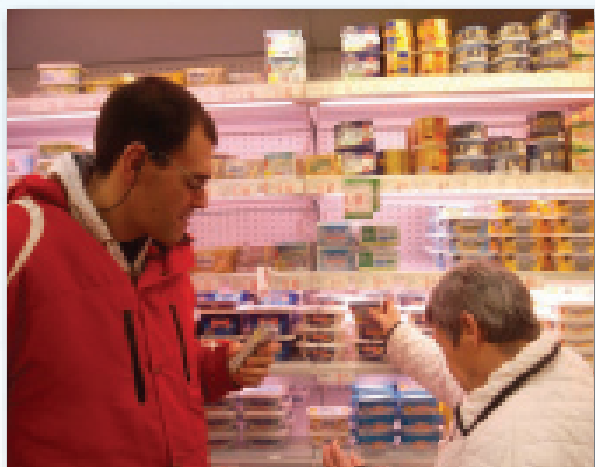
TITERES EN SAN ANDRÉS



Durante todo el año se han ido realizando en la **Iglesia de San Andrés** diferentes representaciones de títeres organizadas por "Amigos del teatro", a las cuales no podíamos faltar.

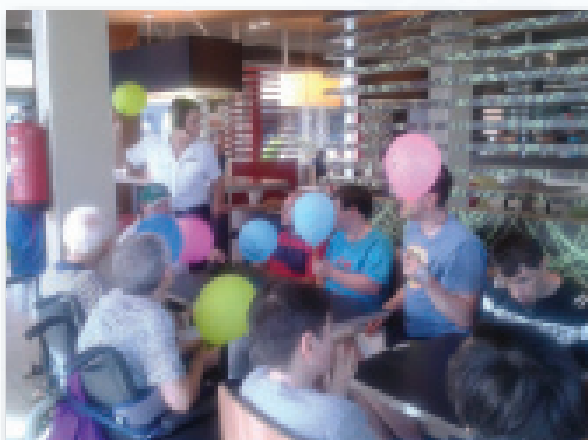


COMPRAS, FIESTAS Y TAPEOS



También a nosotros nos gusta salir de compras y elegir aquellos productos que nos gustan, un buen ejemplo es la mañana que pasamos por **ALCAMPO** seleccionando los alimentos que nos íbamos a tomar luego en las **fiestas, que realizamos en el centro, taller de cocina o en nuestros cumpleaños.**

Aunque esto no implica que también nos demos un caprichito y nos vayamos a celebrar nuestros cumpleaños fuera del centro.

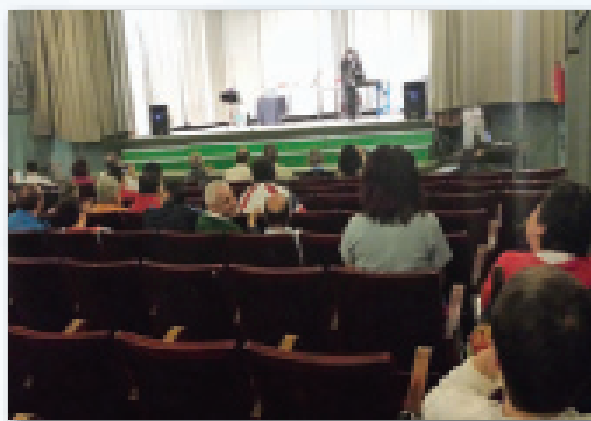


Pero no es necesaria una celebración para salir a tomar algo, cualquier momento es bueno y cuando nos apetece cogemos el autobús y nos ponemos las botas.



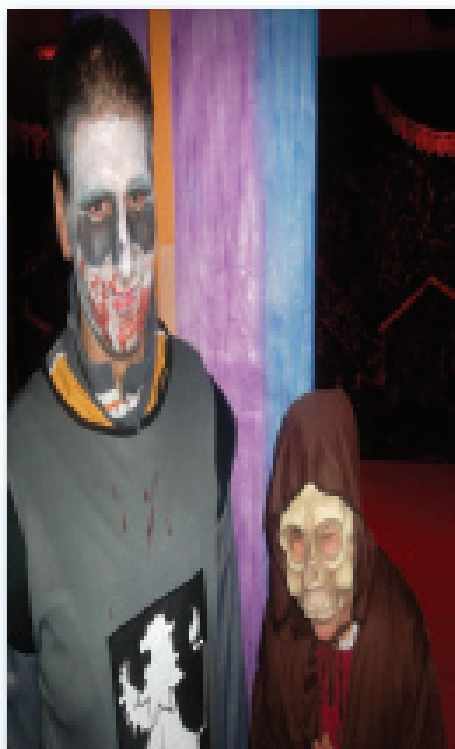
ASOCIACIÓN DE ILUSIONISTAS DE CUENCA

El día 21 de octubre tuvo lugar en el Salón de Actos de Caritas una actuación de magia compuesta por tres magos de la ciudad, quienes nos deleitaron con sus juegos de cartas, palomas y aros, dejándonos a todos con la boca abierta.



HALLOWEEN

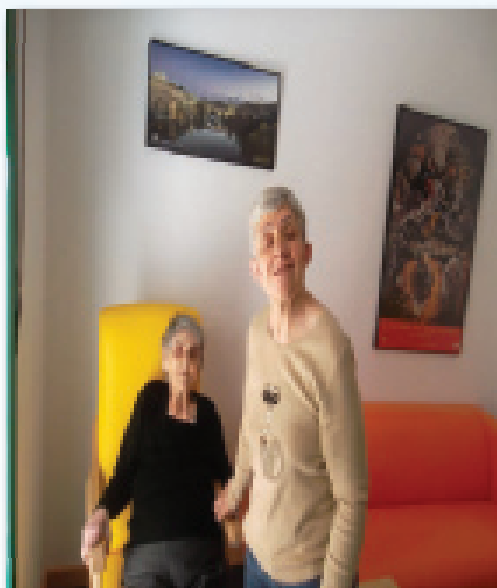
El jueves 31 de octubre celebramos junto a nuestros amigos del Centro Infantas de España nuestra particular noche de brujas, disfrazándonos y aterrorizando a todo aquel que nos encontrábamos a nuestro paso. No sin antes pedirle "truco" o "trato".



EXCURSIONES Y VACACIONES

FUENTELESPINO-SAN CLEMENTE Y BELMONTE

El 20 de abril aprovechando el viaje realizado, para que Esmeralda visitara a su madre, nos dimos una vuelta por los pueblos de alrededor para conocer un poquito de nuestra provincia como: **San Clemente y Belmonte.**



VACACIONES EN GANDÍA

Este año del 20 al 25 de mayo, aprovechamos para darnos el primer baño de la temporada. El lugar elegido para irnos de vacaciones fue Gandía y como el año pasado han sido organizadas desde el Centro brindando a las familias la posibilidad de poder asistir a estas.



TORRALBA

El pasado sábado 7 de septiembre nos trasladamos en el tiempo y llegamos a Torralba en plena Edad Media para celebrar en dicha localidad las **"II JORNADAS MEDIEVALES"**. Llevamos a cabo multitud de actividades (Muestra de lucha, Torneo de Juegos populares, exhibición de artes tradicionales, etc...) y llevamos nuestros productos para su venta.



TERUEL

El día 14 de septiembre nos fuimos hasta Teruel, **DINÓPOLIS**, para aprender como vivían nuestros antepasados, lo mejor de todo fue que disfrutamos un día en familia.



CONCURSOS

XXVI CONCURSO DE BELENES

El jurado calificador del Concurso compuesto por representantes del Ayuntamiento, Asociación de Belenistas de Cuenca y Federación Provincial de Asociaciones de Vecinos, Consumidores y Usuarios de Cuenca (FAVECU), premió nuestro Belén con el segundo premio dentro de la modalidad de "Entidades Sociales".



XXII CONCURSO DE MASCARAS ESPONTÁNEAS DEL CARNAVAL DE CUENCA 2013. CON EL LEMA "UN BOSQUE ENCANTADO"



VI CONCURSO DE FEAPS

V CONCURSO FEAPS CASTILLA-LA MANCHA.

La Federación de entidades en favor de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo de Castilla La Mancha. Convocó el V Concurso. *Algo que siempre te quise decir sobre...* "Qué necesitas para que se cumplan tus sueños" "EN POCAS PALABRAS...". En formato Twitter:

Las participantes este año fueron:

María Díaz Tello, hermana del usuario José Julián Díaz Tello con el mensaje: *"Tu superación, tu constancia, todo tú eres el sueño de los que te rodean. Nunca podré saber cuáles son tus sueños pero, sí sé cuál es el mío "estar siempre a tu lado". TE QUIERO"*

M^a Teresa Ovejero Bustos, hermana del usuario Fco Javier Ovejero Bustos con el mensaje: *"¿Qué mejor sueño que soñar contigo? Sólo necesito cerrar los ojos y verte sonreír".*

"Se que antes de existir soñé con alguien fiel, bondadoso y perfecto, cuando nací estabas ahí, mirándome, cuidándome... porque mi sueño eres tú"

TITIRICONCURSO 2013

Los usuarios del CADIG APROMIPS han participado en el X TITIRICONCURSO 2013 organizado por la Asociación Amigos del Teatro de Cuenca.

Según fallo del jurado tres usuarios de nuestro centro fueron merecedores de premios:

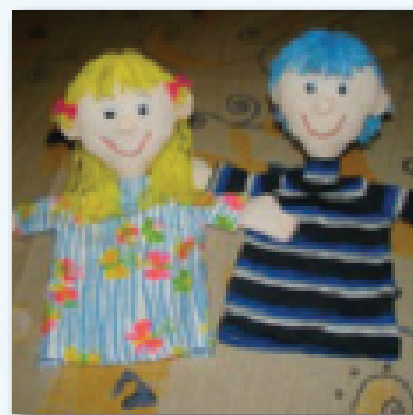
Tercer premio.- Rosa Gómez García

Y dos Accesit:

Primer accésit.- Julián González Mesonero

Tercer Accesit.- Juan Andrés Martínez Martínez

Las obras estuvieron expuestas y se pudieron visitar desde 22 de mayo hasta el 16 de junio en el escaparate de la Librería "El Toro Iberico" situada en la C/ Colón de nuestra ciudad.



ENCUENTRO DE FAMILIAS



El 27 de septiembre se llevó a cabo el **XIX Encuentro de Familias** organizado por FEAPS, este año la localidad elegida fue Azuqueca de Henares, donde nos congregamos alrededor de 600 personas, en dicho evento estuvo presente el consejero de Sanidad y Asuntos Sociales de Castilla-La Mancha, José Ignacio Echaniz. Este permite a las familias castellano-manchegas que tienen alguna persona con discapacidad intelectual, compartir experiencias, ilusiones y necesidades y también recibir formación sobre algún tema concreto.

Este año el tema central del Encuentro fue el del futuro de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

Emilio Duró, profesor en distintas Universidades y consultor de grandes empresas nacionales e internacionales, ofreció una ponencia sobre "optimismo e ilusión"; posteriormente Lola Jiménez, Almudena Cordones y Ana Martínez ofrecieron a los familiares la ponencia "El futuro que queremos

las personas con discapacidad intelectual". Un diálogo abierto entre personas con discapacidad intelectual y familiares

PROPOSICIÓN NO DE LEY QUE PERMITIRÁ EL DERECHO A VOTO DE LA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

El pasado día 24 de octubre se celebró el Día Internacional de Naciones Unidas, aprovechando su celebración, el día anterior, la comisión del Congreso aprobó una Proposición No de Ley mediante la cual solicitará al Gobierno la elaboración, en el plazo de seis meses, de un informe con medidas concretas para reformar la Ley Electoral y eliminar los límites al derecho de sufragio por razón de la discapacidad, que afectan a casi 80.000 ciudadanos y ciudadanas en nuestro país. Esta decisión servirá para avanzar en la adaptación efectiva de la Convención de la ONU sobre Derechos de las personas con Discapacidad.

II ENCUESTRO ESTATAL DE HERMAN@S Y CUÑAD@S



FEAPS ha celebrado su II Encuentro Estatal de Hermanos/as y cuñados/as de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo los días 5 y 6 de octubre. En este encuentro se han juntado casi 100 hermanos, hermanas, cuñados, cuñadas y profesionales de asociaciones de FEAPS.

Todos ellos han hablado sobre el futuro de las familias, la participación de los hermanos y cuñados en las asociaciones de FEAPS y la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual. También han asistido a unos talleres de risoterapia y de dibujo. Un animador ha recogido las conclusiones de forma divertida. Y luego los asistentes han colgado unos compromisos para el futuro en un árbol.

II ENCUESTRO DE HERMAN@S Y CUÑAD@S DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO DE FEAPS CASTILL-LA MANCHA

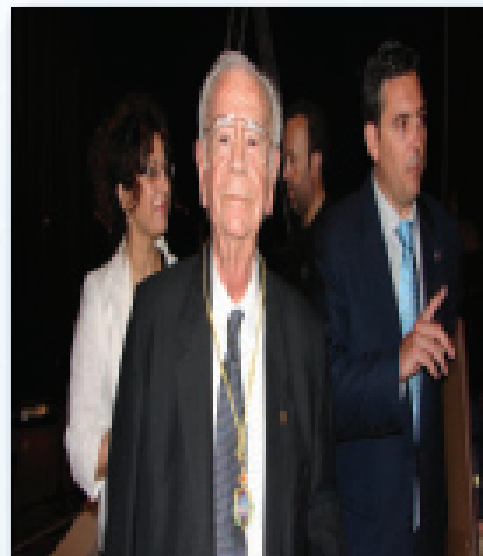
El pasado 23 de noviembre se celebró en Tomelloso el II Encuentro de Herman@s y cuñad@s con discapacidad intelectual; en este encuentro se trataron los siguientes puntos:

- Conocer las reflexiones y conclusiones que surgieron en el 2º Encuentro estatal de herman@s y cuñad@s FEAPS.
- Conocer el futuro que quieren las personas con discapacidad.
- Conocer, en el aspecto jurídico, el papel del tutor.
- Compartir experiencias sobre: "Como abordar el futuro".

FALLECE A LOS 100 AÑOS ROGELIO SÁNCHEZ RUIZ

Don Rogelio fue un pionero en el ámbito de la educación especial, fundando en 1974 ASPANA y uno de los grandes impulsores del movimiento asociativo de la discapacidad intelectual en Castilla-La Mancha y estuvo en la reunión fundacional de la Federación castellano-manchega

A lo largo de su vida recibió importantes reconocimientos oficiales: en 1998 recibió la Placa de Reconocimiento al Mérito Regional en el Día de Castilla-La Mancha, celebrado en Manzanares (Ciudad Real), en 2006 fue condecorado con la Medalla de Oro al Mérito en el Trabajo por el Consejo de Ministros, a propuesta del ministro de Trabajo y Asuntos Sociales, también en 2006 recibió la Medalla de Oro de FEAPS Castilla-La Mancha. El pasado mes de junio, el Ayuntamiento de Campo de Criptana le entregó la Placa al Mérito Social.



FEAPS ORGANIZÓ UNA FERIA PARA COMPARTIR CON LA CIUDADANÍA SUS EXPERIENCIAS DE PARTICIPACIÓN



FEAPS Celebra este 2013 su Año de la Participación, con el fin de implicar a la sociedad en la labor de sus entidades, capacitar a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo en la reivindicación de su papel en las entidades que les representan, y dinamizar la participación de las familias y socios en el movimiento asociativo FEAPS.

Con tal fin organizó una Feria de la Participación, que se celebró en Valladolid los días 8, 9 y 10 de noviembre.

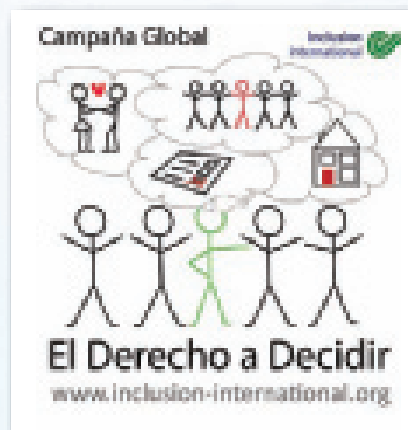
Esta cita pretendió reunir en la Cúpula del Milenio y otros espacios de la ciudad a multitud de organizaciones, instituciones, empresas y ciudadanos particulares con el fin de compartir experiencias relacionadas con la participación y la contribución social.

La Feria contó con un programa de Conferencias, Mesas redondas y microponencias.

Junto a ello, se celebraron 16 talleres relacionados con la participación, las redes sociales y las nuevas tecnologías, la comunicación, el empleo, la educación, la accesibilidad o la cultura, entre otros. También se proyectaron los videos preseleccionados del concurso "¡Que no te corten: participa!", convocado por FEAPS dentro del Año de la Participación, y la película "Máscaras".

Su cierre llevó a la consecución de un gran objetivo: hacer cómplice al conjunto de la sociedad en su propósito de crear un mundo más justo y solidario y de dar a las personas con discapacidad intelectual el protagonismo que merecen.

FEAPS SE SUMA A LA CAMPAÑA "EL DERECHO A DECIDIR", DE INCLUSION INTERNATIONAL



Inclusion International es una organización mundial que defiende a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familias.

Esta organización ha lanzado una campaña para reivindicar el derecho de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo a poder tomar sus propias decisiones.

Ahora mismo, muchas de estas personas están discriminadas y no pueden decidir sobre cosas que son importantes en sus vidas. Tampoco tienen apoyos para poder tomar ese tipo de decisiones.

FEAPS se ha sumado a esta campaña que se traducirá en una serie de acciones de sensibilización social y fomento de la autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. En el Año FEAPS de la Participación 2013, nuestro movimiento asociativo va a promover que las personas con discapacidad intelectual puedan participar en todas las facetas de la vida en comunidad, incluyendo el ámbito del empleo, el ocio, la educación, la participación política y social, etc.

LA JUNTA ADELANTA TRES MESES LA CONVOCATORIA DE LAS AYUDAS PARA ENTIDADES QUE ATIENDEN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD



El consejero de Sanidad y Asuntos Sociales, **José Ignacio Echániz**, ha anunciado la próxima publicación de la **convocatoria de ayudas de 2014** dirigida a entidades privadas de iniciativa social que se ocupan de la **atención a las personas con discapacidad**, que va a experimentar el próximo año un crecimiento de más de 952.000 euros, llegando a los 40,5 millones de euros.

Así se lo ha comunicado Echániz al presidente del CERMI, Luis Perales, en un encuentro celebrado esta semana en el que ha quedado patente el diálogo fluido y permanente con el sector. El consejero ha resaltado que “esta medida es una prueba más de que los programas de atención a la discapacidad son una prioridad para el gobierno de la presidenta Cospedal”, ha informado la Junta en nota de prensa.

Según ha manifestado el consejero, “el adelanto de la publicación de las ayudas va a permitir a las entidades una mejor planificación de sus programas para el próximo año, para que puedan dedicarse a lo importante, a la atención de las personas con discapacidad”. La publicación se anticipa cerca de tres meses respecto al año anterior que se publicó en febrero de 2013.

El presidente del CERMI, Luis Perales, ha asegurado que para el sector de la discapacidad “esta es una medida necesaria, que les da una gran tranquilidad ya que garantiza su estabilidad presupuestaria”.

Estas ayudas irán destinadas a desarrollar programas específicos de apoyo residencial en viviendas con apoyo, residencia o Centros de atención a grandes dependientes; integración socio-laboral en los centros ocupacionales; apoyo a la autonomía personal en los centros de día; y a la atención temprana en los Centros de Desarrollo Infantil y Atención Temprana.

7.500 FAMILIAS

El consejero de Sanidad y Asuntos Sociales ha puesto de manifiesto la importancia de estas ayudas, y ha asegurado que “la financiación global de estos proyectos en 2013 ha permitido la atención a más de 7.500 familias de personas con discapacidad”.

En concreto, en 2013 se han financiado 246 proyectos desarrollados en 74 centros de día con un total de 2.266 plazas; 91 centros de carácter residencial con 1.135 plazas y 34 centros y servicios de atención temprana y desarrollo infantil de la región, que atienden a más de 3.600 familias.

PRESENTACIÓN DE LA ESCALA INICO-FEAPS EVALUACIÓN INTEGRAL DE LA CALIDAD DE VIDA DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO

El pasado día 13 se presentó en el Salón de actos de BBVA en Madrid, la Escala INICO-FEAPS Evaluación Integral de la Calidad de Vida de personas con Discapacidad Intelectual o del Desarrollo.

Esta herramienta servirá a los profesionales para obtener evidencias de validez y fiabilidad en la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual o del desarrollo, que a su vez les permitirán mejorar los apoyos y servicios que les prestan.

El acto de presentación contó con la presencia de los organizadores (FEAPS, INICO y Grupo AMÁS), y con la colaboración de la Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad).

La jornada comenzó con la intervención de Ignacio Tremiño, director general de Políticas de Apoyo a la Discapacidad, señalando la importancia de la escala y cómo se ha desarrollado: "se ha hecho un trabajo de campo importante (más de 1.600 personas han respondido), y se ha tenido en cuenta la opinión de las personas con discapacidad intelectual, porque el objetivo es mejorar su calidad de vida y lograr así su plena ciudadanía".

Tras el director general, Antonia Alonso, vicepresidenta de Calidad FEAPS, explicó que "la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual es nuestra razón de ser". "Esto es aún más explícito desde 1996, cuando el movimiento asociativo consensuó la misión. Cuando conocí FEAPS, me enamoré del proyecto, porque está formado por organizaciones que promueven que las personas con discapacidad intelectual tengan los apoyos suficientes para vivir sus propias vidas. Derechos, autodeterminación y calidad de vida son acciones más fáciles de conseguir si tenemos una herramienta gratuita y accesible como la que hoy se presenta".

Por su parte, Ismael Carrillo, director general de Grupo AMÁS, señaló que "más de 700 encuestas se han llevado a cabo en Grupo AMÁS, porque sabemos el potencial de la escala para producir cambios en las personas, pero para que estos se produzcan debe haber cambios en las organizaciones. Un paso más del movimiento asociativo debe ser la existencia de organizaciones sólidas que puedan dar mejores respuestas a las personas con discapacidad".

Después de la inauguración del acto, el director de FEAPS, Enrique Galván, explicó el marco estratégico de FEAPS en relación con la investigación y la calidad de vida. En su intervención, Galván ha destacado que "FEAPS no hubiera podido desarrollar su actual Misión si no hubiéramos investigado. El cambio de paradigmas sobre la discapacidad intelectual ha venido dado por la investigación". Además, ha calificado la Escala como algo totalmente "aterrizable" y "aplicable", y ha añadido que esta herramienta "construye misión y hace posible la aplicación de la Convención de la ONU sobre derechos de las personas con discapacidad".

Una vez introducida la herramienta, Miguel Ángel Verdugo, director de INICO y uno de los autores de la propia Escala, fue el encargado de explicar "El marco de evaluación en el campo de las discapacidades del desarrollo". Asimismo, el director gerente de la entidad APROSUBA-3, Daniel Clavero, presentó la aplicación informática de esta escala INICO-FEAPS, que próximamente estará disponible en la web de FEAPS: www.feaps.org

CAMPAÑA “CONÓCENOS” EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



La sociedad en la que vivimos ha dado grandes pasos en la comprensión de la discapacidad y su relación con el entorno.

La superación de los viejos prejuicios en relación con la discapacidad facilita nuestras intervenciones sociales, amplía nuestras concepciones sobre las personas que tienen mayores limitaciones, modifica nuestra visión del ser humano valorando la diferencia y la diversidad, ayuda a la normalización, determina una convivencia en la que nadie viva la exclusión porque se procura la igualdad de oportunidades con independencia de nuestra edad, sexo, ideología, capacidad, intereses.

Enmarcado en este contexto el Fórum de la Discapacidad de Cuenca, realiza la Campaña “Conócenos” porque es fundamental seguir sensibilizando a los niños y jóvenes sobre las diversas discapacidades.

Con el programa-campaña CONÓCENOS, se pretende iniciar una actividad intra-escolar, donde varias personas con diversas discapacidades compartirán aspectos propios de su experiencia con la discapacidad y sobre su propio sistema normalizador.

En 2013 la Campaña sea realizado en el C.R.A. Campos de la Alcarria de Huete, el INS de Huete, el C. R.A. Elena Fortún, en las Aulas de Villar de Olalla, Arcas, Chillarón, y Fuentes.

El Fórum de la Discapacidad, considera fundamental seguir sensibilizando a los jóvenes sobre las personas con discapacidad. Con esta actividad “Conócenos” se trata de “concienciar” a la sociedad en general, desde el conocimiento y el acercamiento a ellas, porque lo que no se conoce, no se comprende, ni se entiende, ni se valora, ni se aprecia. Lo desconocido suele generar miedo, rechazo e indiferencia. También de hacer visible al colectivo. Muy a menudo, lo más evidente se hace invisible para nuestros ojos. Las personas con discapacidad no quieren ser invisibles, quieren que se les vea, tener voz, que cuenten con ellos, pueden ser muy valiosos y enriquecedores para todos. Igualmente se pretende educar en valores como la igualdad, la solidaridad, la empatía y el respeto a la diversidad.

Todos ellos no quieren compasión, ni caridad, ni lástima. Quieren y se merecen comprensión, respeto e igualdad de derechos y deberes y oportunidades, como ciudadanos de pleno derecho.



Fórum de la Discapacidad de Cuenca
Noviembre 2013

NOTICIAS FORUM DISCAPACIDAD

BAILE POPULAR



El 21 de noviembre, tendrá lugar en la sede del Club de Atletismo de Cuenca situado en el Centro comercial "El mirador" el tradicional **BAILE POPULAR** organizado por el Forum de la Discapacidad de Cuenca y al cual asistiremos como todos los años a bailar y merendar.

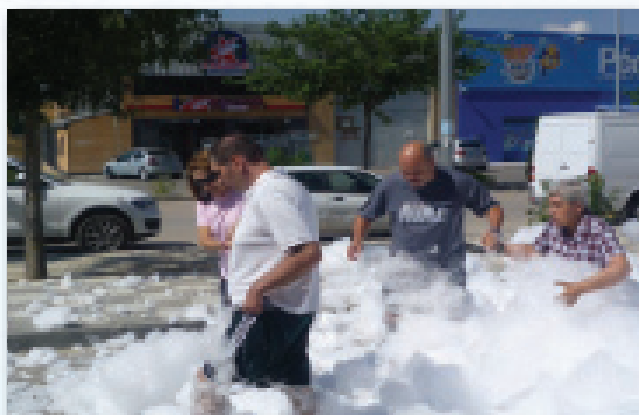
"CARRERA FORUM DE LA DISCAPACIDAD", "CARRERA DEL CORAZÓN"



El sábado 22 de junio se celebró la "Carrera Forum de la Discapacidad", "Carrera del Corazón" enmarcado en el mes del deporte del Club de Atletismo de Cuenca Deporte Inclusivo para todos, en colaboración con el Centro Comercial "El Mirador" que cedió el parking para disfrutar de esta jornada de "Deporte Inclusivo".

Asistieron, Javier Polo presidente de Club de Atletismo Cuenca, Isolina Martínez presidenta del Forum y Alicia Garrido vicepresidenta, miembros de la Fundación Menudos Corazones entre otros, además de representantes las asociaciones de la Entidad, entre las cuales estamos nosotros y donde pasamos una tarde muy entretenida.

EL CORREQUIJOTES



El pasado 31 de agosto el Club de Atletismo de Cuenca en colaboración con el Centro Comercial el Mirador organizó un año más **EL CORREQUIJOTES** y como no podía ser de otra manera ahí estuvimos para poner nuestro granito de arena. Este se celebró en las inmediaciones del C.C "El Mirador"; allí pudimos disfrutar de (gymkhanas, piscina de espuma, colchonetas, etc..).

JORNADAS DE INTEGRACIÓN E HIPOTERAPIA



Los días 19 (niños) y 25 (adultos) de octubre se celebraron las Jornadas de Integración e Hipoterapia en colaboración con el Picadero Fierro. Como expertos jinetes que somos, como ya hemos ido demostrando en años anteriores no podíamos dejar pasar la oportunidad y al galope nos fuimos hasta allí.



MATO ANUNCIA QUE LA LEY GENERAL DE DISCAPACIDAD SE APROBARÁ A FINALES DE AÑO



Esta ley, supone, el reconocimiento expreso de que las personas con capacidades diferentes son titulares de derecho y que los poderes públicos están "obligados a garantizar su ejercicio pleno superando el concepto asistencial de antaño". La titular de Sanidad ha explicado que la Ley General de Discapacidad se ha elaborado con la participación y el consenso de las asociaciones de personas con discapacidad.

Ha señalado que la nueva norma recupera los incentivos a los contratos de este colectivo, las "medidas a favor" de los jóvenes emprendedores con discapacidad y, permite "por

primera vez" que coticen a la Seguridad Social y generen derecho a prestaciones.

Además, Mato ha recordado que el Gobierno ha aprobado una reserva del 0,7 por ciento de las plazas de formación sanitaria y de las de oferta pública de empleo para las personas con discapacidad.



*Cuenta con nosotros
por un fin social*



Limpiezas Integrales



Prevención de Legionela



Desinfecciones



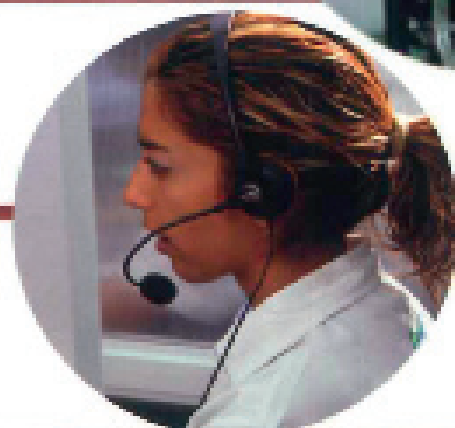
Mantenimiento de Jardinería



Lavandería Industrial



Servicio de Call center



Un servicio de calidad al mejor precio.

Tlf. 902 106 986
www.inico.org

MANIFIESTO POR LA PLENA CIUDADANÍA DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL O DEL DESARROLLO



CÁDIZ, 19 DE OCTUBRE DE 2012. ORATORIO SAN FELIPE NERI

Manifiesto por la plena ciudadanía de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo

Reunidos los grupos de autogestores que representamos a las personas con discapacidad intelectual de toda España, **QUEREMOS MANIFESTAR:**

Este año 2012, "La Papa" cumple 200 años y además es el año de la ciudadanía de FEAPS.

FEAPS es la Confederación Española de Organizaciones en favor de las Personas con Discapacidad Intelectual. Nos ayuda para que cada uno de nosotros pueda tener una vida mejor y estar incluido en la sociedad.

Las personas con discapacidad luchamos porque necesitamos que nos considere ciudadanos de pleno derecho.

Queremos participar en la sociedad, en nuestra comunidad y en nuestros barrios.

Sabemos muy bien que tenemos derechos y obligaciones.

Nuestros derechos están reconocidos en la Constitución Española de 1978.

Esta constitución es la misma para todos los españoles con y sin discapacidad.

Los derechos también están recogidos en la Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad.

Esta convención dice que nuestros derechos deben cumplirse como los del resto de ciudadanos.

Sin embargo, todos los días vivimos situaciones en las que mucha gente no respeta nuestros derechos. Esto nos impide ser ciudadanos y ciudadanas como los demás.

Por ejemplo:

- Otras personas deciden por nosotros sin tenernos en cuenta.
- Sentimos que no nos tratan con respeto y que nos discriminan.
- Muchos de nosotros estamos incapacitados. Por eso no nos dejan votar.
- Nos encontramos con barreras arquitectónicas que nos impiden movernos con libertad. También nos encontramos con carteles informativos que no entendemos.
- Durante años nos preparamos muy bien en Centros Ocupacionales. Pero luego no tenemos oportunidades de conseguir trabajo.

- Tampoco tenemos muchas oportunidades de aprender, porque no tenemos la ayuda que necesitamos en la educación.
- Muchos de nosotros no podemos tener una pareja y formar una familia.
- Otras personas nos niegan la sexualidad.
- Nos impiden participar en la comunidad como el resto de ciudadanos y ciudadanas.

Por todo ello, reivindicamos lo siguiente:

- Queremos un trato de igual a igual, de adulto, de ciudadano. Para esto, necesitamos el apoyo de los gobiernos y los medios de comunicación. Necesitamos que los medios den a la sociedad una imagen positiva e inclusiva de nosotros.
- Pedimos a jueces, abogados, médicos y fiscales que nos conozcan y que se informen. Tienen que conocernos bien antes de firmar nuestras sentencias de incapacitación. ¡Somos capaces de hacer muchas cosas y tomar decisiones!
- Necesitamos ciudades y pueblos accesibles para poder participar, entender la información, pasar por las calles y entrar en los sitios públicos. Pregúntanos cómo hacerlo. Queremos colaborar con vosotros para conseguirlo entre todos.
- La educación es un derecho de todos. Pedimos ayuda a los profesionales y las Asociaciones de Madres y Padres (AMPAs) para tener una educación de calidad para TODOS.
- Día a día nos formamos para trabajar. Exigimos que las empresas y administraciones cumplan con la ley, y reserven empleo para las personas con discapacidad. Exigimos a los sindicatos que nos defiendan.
- Nos preparamos para ser independientes y vivir como cualquier persona. Podemos hacerlo. Sólo necesitamos apoyo para conseguirlo.
- Pedimos al movimiento FEAPS que aumente la creación de grupos de autogestores en todas las entidades. En los grupos de autogestores podremos prepararnos para formar parte activa de las Juntas Directivas de nuestras asociaciones. Así podremos participar en las decisiones.
- Exigimos a los responsables de asociaciones vecinales, culturales, deportivas y de ocio que cumplan las normas de acceso a sus instalaciones. Igual que nosotros cumplimos con todas las normas que nos exige la sociedad.

Solicitamos el compromiso firme de la Junta Directiva de FEAPS, de todas las entidades que forman parte del movimiento asociativo FEAPS, y de las Administraciones Públicas para que este manifiesto se transforme en acciones concretas.

PORQUE QUEREMOS SER UN CIUDADANO MÁS, TENEMOS DERECHO

*Nuestro Agradecimiento a Todos Aquellos
que han hecho Posible, de Alguna Manera
la Publicación de este Ejemplar*



APROMIPS
ASOCIACIÓN PRO MINUSVÁLIDOS
PSÍQUICOS DE CUENCA