

Amica

EL BOLETIN
Julio de 2008 nº 59

**Asamblea de
Socios 2008**

**Concesión del
Sello de Calidad
Europea
EFQM (+400)**

**Celebración del
24 aniversario**



La Asociación, que ha cumplido ya 24 años de funcionamiento, ha desarrollado una inmensa labor de apoyo a más de cuatro mil personas en este periodo. Ello ha prestigiado a AMICA como una gran entidad prestadora de servicios a las personas con discapacidad y sus familias.

Menos conocida es la otra vertiente de AMICA como generadora de riqueza, devolviendo a la sociedad con creces gran parte de los recursos que recibe. AMICA, junto a sus centros de empleo, tiene una plantilla media que supera los 500 trabajadores. Muy pocas entidades en Cantabria cuentan con este número de trabajadores, lo que sitúa a la Asociación en una de las mayores organizaciones que tiene la Región por número de empleados, solo superada por los servicios del Estado, el Gobierno de Cantabria, los ayuntamientos de Santander y Torrelavega, y algunas grandes empresas.

Este dato, es motivo de satisfacción, porque significa el éxito del trabajo coordinado y planificado por una Asociación compuesta por familias, profesionales y personas con discapacidad. Es todo un logro de la economía social, generada desde el llamado "tercer sector", que es capaz de mantener un amplio abanico de clientes, entre los restaurantes y hoteles de Cantabria, a los que se confecciona, alquila y lava la ropa; así como los grandes hospitales de Cantabria (Valdecilla y Sierrallana), y todos los ambulatorios del Servicio Cántabro de Salud, a quienes también se les presta a diario un servicio de confección, alquiler y lavado de ropa en cuatro lavanderías industriales. La actividad se amplía a otros seis centros residenciales que cuentan con equipos de lavandería dependientes del centro especial de empleo SOEMCA. En total en 2007 se



EDITA: AMICA

Sierrapando nº 508. 39317 Torrelavega
Tlf. 942 895 209 - www.amica.es

COMPOSICION: Ediciones del Norte
Matilde de la Torre, 51 39012 Santander
Tlf. 942 291 200

IMPRESION: CAMPHER

DEPOSITO LEGAL: SA 269 1007

economía social

han lavado 5,6 millones de kilos de ropa por personas con discapacidades.

Además de este sistema de gestión de lencería, otro centro especial de empleo, SAEMA, gestiona el papel y cartón que se recoge en amplias zonas de la Región, y separa en un Centro de Recuperación y Reciclaje los envases provenientes de los municipios del arco de la Bahía de Santander y zona oriental de la Región. Casi 11 millones de kilos tratados el pasado año para su reciclado dan cuenta del enorme servicio que se presta a la sociedad cantabra, en colaboración con MARE.

Más de 330 trabajadores con discapacidad encuentran su oportunidad, su derecho al trabajo, gracias a esta iniciativa social, patrimonio de toda la sociedad cántabra. No es acertado ver esta organización social como una empresa. Esta organización está basada en la democracia interna, (son las personas las protagonistas y no el capital), carece de ánimo de lucro, (y como tal está reconocida de Utilidad Pública), el proyecto no es propiedad particular, sino de toda la sociedad, en estrecha colaboración con el Gobierno de Cantabria. Ha sido ejemplo de buena gestión a nivel europeo, por lograr la puesta en marcha de 25 centros y servicios, partiendo de la nada, gracias también a la capacidad de soportar un fuerte endeudamiento financiero.

AMICA es la expresión de lo que la iniciativa social organizada es capaz de hacer, de ser competente, y actuar en el mercado como una gran corporación, contando con un sistema de gestión de calidad que ha merecido el sello de plata de la EFQM, la certificación ISO 9001, que es auditada externamente todos los años, y controlada su gestión transparente por la Fundación Lealtad. Una entidad que asume una enorme responsabilidad social

manteniendo económicamente a centenares de familias de Cantabria, principalmente, a personas con especiales necesidades y cuyos únicos recursos dependen de la buena marcha económica de la Asociación.

Es una enorme responsabilidad que asumimos sabiendo que nos corresponde en nuestro trabajo desarrollar una doble vertiente: la de apoyar a las personas en sus dificultades personales, y la de crear la economía social necesaria para que cada persona tenga su oportunidad.

Gestionar, en 2007, casi 13 millones de euros de presupuesto, hace grande a una entidad, pero también puede hacerla débil por la inexistencia de un respaldo económico, de un capital. Su garantía de continuidad, su mayor "capital" es el humano, es la unidad de todas las personas que estamos implicadas en este gran proyecto, y el apoyo de la sociedad de Cantabria, de su Administración.

En situaciones de crisis económica, como la que iniciamos, son las personas y los grupos más vulnerables quienes sufren las peores consecuencias. Es en esta situación cuando de nuevo AMICA cumplirá también su responsabilidad como gran motor de economía social en Cantabria.





24 años de sueños cumplidos

Una tarde calurosa de junio, alrededor de 350 personas empezábamos a celebrar el 24 Aniversario de AMICA arrancando con el diseño de una carroza para hacer entre socios y amigos de cara al 25 Aniversario. Proyectamos muchas siluetas como inicio y a partir del otoño empezaremos a trabajar entre todos para conseguir que la carroza del 25 aniversario sea una realidad. Muchas personas ya se han apuntado, y desde este boletín también queremos animaros a colaborar con esta bonita actividad asociativa.

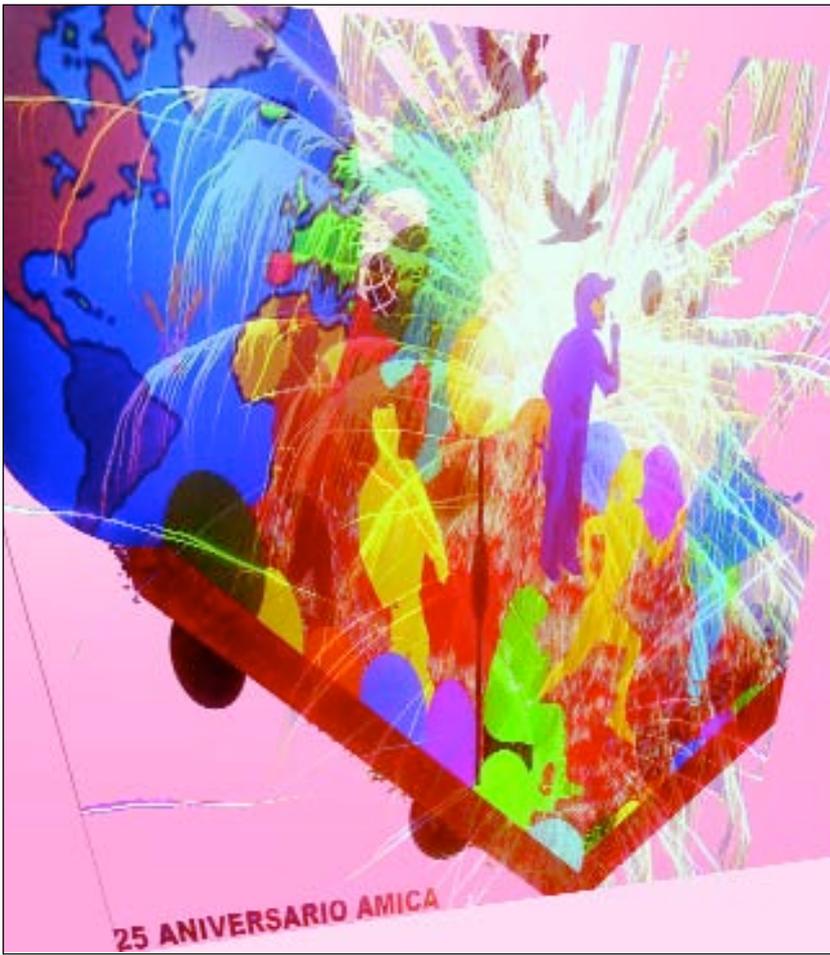
Después el juego de la escoba musical, la carrera de cucharas con pelotas y actuaciones de baile nos siguieron amenizando la tarde. Tuvimos la oportuni-

dad de presenciar el estreno de la obra de títeres "El circo de la Luna", todo elaborado por el grupo que viene participando en el taller de títeres y que recibió muchos aplausos.

Un año más no faltó la tómbola y subasta a favor del proyecto de AMICA-Oruro de Bolivia, cuyos beneficios superaron con creces a los del año pasado, logrando 1.313 euros. Felicidades por ello a todos los participantes y nuestro agradecimiento más sincero a todos los comercios que lo han hecho posible y a los dos artistas: José Manuel Peña y Rafael Crespo, que nos donaron sus cuadros.

Tras una rica barbacoa, no faltó el cumpleaños feliz entonado por todos, más actuaciones de bailes de





salón y como no, ber-bena hasta las 12 de la noche, en donde no faltó ni el 'Chiki-chiki' ni 'Paquito el chocolatero'. Afortunadamente, salvo una corta lluvia que empezó antes de que pudiéramos ver los fuegos artificiales,



y que se repitió un poco después, el tiempo nos respetó y pudimos disfrutar un año más del cumpleaños de nuestra Asociación.

Aprovechamos estas líneas también para felicitar y trasladar nuestro agradecimiento a todas las personas que han colaborado en la organización. Cada año somos más participando y lo mejor de todo, es que mantenemos la ilusión como el primer día. Así, que a reservar energías para el 25 aniversario y ¡muchas felicidades!

ENTIDADES COLABORADORAS

INFRAESTRUCTURA

Ayuntamiento de torrelavega

CENA

Carrefour

Nestlé

TÓMBOLA

Adriana Calzados

Draco

Los Locos

Wurk, ferretería y menaje

Librería Arkansas

Adriana Modas

Lencería Rosa

Nueva Lencería

Bambino Joven

Surf 33

Deportes Bolado

Marga

Perfumería Ingelmo 3

El Rastrillo Complementos

Gallery House

Calzados Pajares

Papelería Fólder

Cadena Cien Jason

Ferretería La Carredana

Sonido Don Disco

Perfumería Blanco

Bodegas Buelna

Complementos Tamai

Precios Únicos

Caja Cantabria

Escuela de Surf Sardinero

Banco Santander

Olga Complementos

Librería Estudio

Diego y Fdez. Abascal Ópticos

Nieves Castillo

Prensa Surco

Liza Perfumería



Nuevas propuestas innovadoras

Las acciones propuestas se centran en el apoyo a las personas con discapacidad para su promoción personal y participación en la comunidad como eje del trabajo para el año 2008.

En la Asamblea General celebrada en la sede social de la entidad, que contó con la participación de más de 200 asociados se aprobaron la memoria de actividades y económica de 2007 y el plan anual de actividades y los presupuestos para el año 2008 de AMICA, Soemca Empleo y Saema.

A destacar la aprobación por todas las personas que asistieron del Código de Buenas Prácticas de la entidad, herramienta que va a permitir contribuir a la defensa de los derechos, la dignidad y la igualdad de las personas con discapacidad y en situación de desventaja. Previamente, habíamos organizado charlas en los centros para difundir el Código entre los socios y



BALANCE ECONÓMICO AMICA

ORIGEN DE LOS INGRESOS	2007
Subvenciones públicas	2.099.049,43 euros
Subvenciones privadas	239.669,59 euros
Socios, cuotas y donaciones	499.837,11 euros
Ventas y otros ingresos	360.000,00 euros
Extraordinarios y varios	360.254,00 euros
TOTAL	3.558.810,13 euros
DESTINO DE LOS GASTOS	2007
Procesos estratégicos	557.309,81 euros
Procesos de apoyo	186.776,99 euros
Atención social y Valoración multidisc.	5.834,73 euros
Atención a la infancia	50.618,47 euros
Rehabilitación, I.T.H., prog. experimen.	223.226,71 euros
Atención de día	654.638,20 euros
Alojamiento	628.342,09 euros
Formación	763.061,92 euros
Empleo	122.178,09 euros
Ocio	73.143,81 euros
TOTAL	3.265.130,82 euros
TOTAL INGRESOS	3.558.810,13 euros
TOTAL GASTOS	3.265.130,82 euros
RESULTADO (SUPERAVIT)	293.679,31 euros

recoger propuestas.

Se aprobó el presupuesto global de 2008 de gastos e inversiones para AMICA y los Centros Especiales de Empleo por 1.512.812 euros, para una plantilla global de 487 trabajadores.

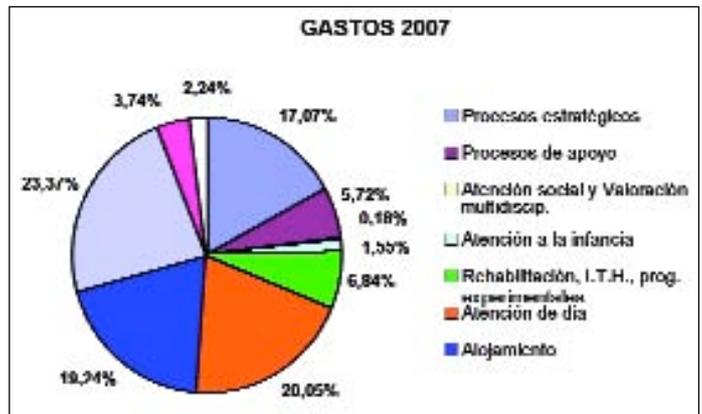
Entre los proyectos inmediatos, el año 2008 se destaca por la apertura del Centro de Día en Santoña y el desarrollo de los servicios de atención domiciliaria para la atención de personas protegidas por la Ley de Promoción de la Autonomía personal.

Se señaló, también, la satisfacción por el inicio en 2007 del desarrollo del segundo plan estratégico 2007/09 en donde destaca el impulso al desarrollo de apoyos a las personas que permitan su participación en la sociedad y la eliminación del déficit que AMICA venía acumulando, a través de la puesta en marcha de medidas de control presupuestario y a que la aportación privada ha cobrado más protagonismo. Durante el año pasado 893 personas recibieron apoyos en sus 25 Centros y núcleos de actividad (Ver Memoria de Actividades del año 2007, Plan de Actividades del año 2008 y Código de Buenas Prácticas en la web de Amica).

GENERAL



Charla de difusión del Código de Buenas Prácticas en febrero.



DIMENSION ECONOMICA Y DE GESTION

AMICA. Gastos, ingresos e inversiones 2007

Total gastos	3.029.915,40	3.265.130,82
Total ingresos	2.743.274,98	3.558.810,13
Result. Contable Explotación	286.640,42	293.679,31
Inversiones	223.430,83	212.303,73

SOEMCA. Explotación e inversiones 2007

Total gastos	8.338.476,55	7.724.896,19
Total Ingresos	8.281.283,93	7.735.413,45
Result. Contable Explotación	57.192,62	10.517,26
Inversiones	1.317.764,78	1.123.392,02

SAEMA. Explotación e inversiones 2007

Total gastos	190,27	1.465.368,41
Total Ingresos	-	1.528.399,01
Resultado Contable Explotación	-190,27	63.030,60
Inversiones	-	196.446,48

(Cifras en euros)

PRESUPUESTO 2008

AMICA. Gastos, ingresos e inversiones

Total gastos	3.949.042 euros	20,95%
Total ingresos	4.150.484 euros	16,63%
Resultado contable (Superavit)	201.442 euros	
Inversiones	81.000 euros	

Aplicación del Superávit

Amortización deuda bancaria 201.442 euros

SOEMCA. Explotación e inversiones

Total gastos	7.481.362 euros	-3,15%
Total Ingresos	7.555.984 euros	-2,32%
Resultado Contable Explotación	74.622 euros	
Inversiones	1.265.279 euros	

SAEMA. Explotación e inversiones

Total gastos	7.481.362 euros	-3,15%
Total Ingresos	7.555.984 euros	-2,32%
Resultado Contable Explotación	74.622 euros	
Inversiones	1.265.279 euros	

Elecciones sindicales

Ya han pasado cuatro años desde que el Comité de Empresa de SOEMCA se puso en marcha y, tras esta primera legislatura, en el mes de abril se inició el segundo proceso electoral de un comité de empresa independiente para cada centro especial de empleo SOEMCA y SAEMA.

El calendario electoral se inició el uno de abril con la constitución de las mesas electorales y, posteriormente, se llevaron a cabo las votaciones el día 29 del mismo mes.

En SOEMCA el índice de participación para la elección de técnicos y administrativos fue de un 52,5%, mientras que en el apartado de los técnicos no cualificados y especialistas, fue del 75,6%.

No hubo ninguna candidatura presentada para los técnicos y administrativos de SAEMA, donde hubiera correspondido un representante, quedando por tanto desierto. El índice de participación para los técnicos no cualificados y especialistas fue de un 90%.

COMPOSICIÓN DE LOS COMITÉS DE EMPRESA

SOEMCA: Técnicos y administrativos:

Modesto Ruiz Granda	(CC.OO.) Secretario
Lola Sáez Trigueros	(CC.OO.)

SOEMCA: Técnicos no cualificados y especialistas

Mónica García Fernández	(CC.OO.) Presidenta
Yolanda Gil Alvaro	(CC.OO.)
Manuela Real Saiz	(CC.OO.)
Emilio Rubio Zunzunegui	(CC.OO.)
José M Rábago Ruiz	(U.G.T.)
Isabel García Madrazo	(U.G.T.)
Cristina E. López Rodríguez	(U.G.T.)
Gregorio Trueba Salces	(U.G.T.)
José Antonio Pereira Rivera	(U.S.O.)
Manuel Varela Sámano	(U.S.O.)
José A. Fernández Martínez	(U.S.O.)

SAEMA: Técnicos no cualificados y especialistas

J. Fernando Lobeto García	(CC.OO.) Presidente
Isidoro Torre Laso	(CC.OO.) Secretario
Jose Luis Gutierrez Ruiz	(CC.OO.)
Alberto Díaz Moralejo	(U.G.T.)

REPRESENTANTE DE FORMACIÓN DEL CENTRO HORIZON

Entrevista a Miguel Berrouet

Cuando se cumplen 2 años de las elecciones para representantes en las Comisiones de Participación de los centros nos ha parecido interesante hacer una entrevista a Miguel Ángel Berrouet para que nos cuente su experiencia durante este periodo.

¿Qué sentiste cuando saliste delegado?

Mucha emoción porque me votaron mis compañeros y también me sentí nervioso porque era la primera vez y no sabía qué tenía que hacer.

¿Qué funciones tienes como delegado?

Hablar sobre las actividades que se hacen en el centro Horizon y las necesidades que mis compañeros quieren que transmita.

¿Es muy duro el trabajo y la función de delegado?

No, porque se tiene la ayuda de

los profesionales del centro.

¿Te pones nervioso al hablar en público?

Sí, porque soy una persona tímida, pero me sirve para quitar mi timidez.

¿Qué es lo que más te gusta de tu cargo?

Las reuniones con la Junta Directiva, y participar en la sede haciendo grupos para opinar sobre la ley de Autonomía Personal, y asistir a las charlas de la presentación del libro de Tomás Castillo.

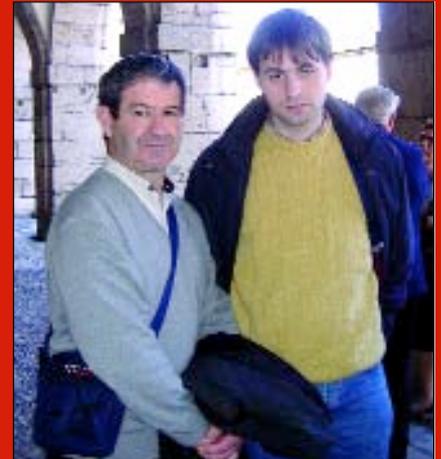
¿Crees que tus compañeros se sienten representados por ti?

Hasta el momento sí, ya que he ido a todas las reuniones y me siento orgulloso de haber participado en ellas.

¿Son muy largas las reuniones?

No.

¿Te encuentras con más dele-



gados de otros centros?

Sí. En las reuniones con la Junta Directiva que se hacen en la sede, en excursiones y en viajes cuando Tomás Castillo presenta su libro fuera de Cantabria.

¿Te presentarás a las siguientes elecciones?

Sí, me gustaría.

¿Te gusta ser delegado?

Sí, porque puedo ayudar a mis compañeros.

¿Las funciones de delegado te quitan mucho tiempo de ocio?

No, porque me siento orgulloso de las cosas que hago.



AMICA en el Consejo de la Juventud de Cantabria

El Consejo de la Juventud de Cantabria aprobó la incorporación de AMICA como entidad prestadora de Servicios a la Juventud en su XXXII Asamblea Ordinaria celebrada en mayo en Torrelavega.

El Consejo de la Juventud es un organismo democrático de cooperación juvenil creado en 1985 para defender y reivindicar los intereses y derechos de la juventud cántabra y ofrecer un cauce de participación y desarrollo político, social, económico y cultural. El Consejo está integrado en el Consejo de la Juventud de España y está compuesto por asociaciones juveniles y entidades prestadoras de servicios a la juventud.

Cuenta con una estructura interna cuyo máxima representación es la Asamblea, donde los delegados de las entidades miembros del Consejo toman decisiones sobre su presente y futuro.

La Asamblea esta formada por delegados/as de las asociaciones miembro del Consejo, cuya pertenencia al mismo puede ser de pleno derecho o como miembro observador, siendo la Asamblea el último organismo donde son admitidos nuevos miembros del Consejo tanto de pleno derecho como observadores

El máximo órgano de decisión entre Asambleas es la Comisión de Portavoces que se reúne varias veces al año y que está formada por un componente de cada entidad miembro y por la Comisión Permanente del Consejo.

El Consejo trabaja en las siguientes áreas:

- Participación asociacionismo y consejos locales
- Relaciones internacionales y cooperación al desarrollo
- Igualdad y derechos humanos
- Medio ambiente y desarrollo rural
- Educación formal y no formal
- Empleo y vivienda
- Salud



Covenio con la Cámara de Comercio de Torrelavega

AMICA, siguiendo con su línea de trabajo en común con las entidades de representación empresarial de Cantabria, ha firmado un convenio de colaboración con la Cámara de Comercio de Torrelavega, para el desarrollo de iniciativas favorecedoras del empleo para personas con discapacidad. SOEMCA EMPLEO, es miembro del Pleno de la Cámara de Comercio de Torrelavega desde hace ya diez años.

ASOCIADOS a APEMECAC

SOEMCA EMPLEO S.L. se ha adherido recientemente a APEMECAC, Asociación de pequeños y medianos empresarios, autónomos y comerciantes, con la que AMICA firmó a finales del año pasado, un convenio de colaboración.



- ORTOPEDIA
- AYUDAS TÉCNICAS
- SUMINISTROS CLÍNICOS
- EQUIPAMIENTO GERIÁTRICO
- ELEVADORES Y SUBE ESCALERAS
- DISTRIBUCIÓN, INSTALACIÓN Y REPARACIÓN

Marqués de la Hermita, 44 (Plaza).
39009 SANTANDER - CANTABRIA ESPAÑA.

Tel. 942 05 22 38
Fax 942 05 22 39

www.ortored.com
e-mail: ortored@ortored.com



AMICA se incorpora a la Coordinadora Cántabra de ONG's

Amica considera de vital importancia el desarrollo de alianzas y trabajo en red en materia de cooperación y, por este motivo, solicitó en abril su ingreso en la coordinadora.

Desde nuestra experiencia en materia de cooperación y en otros proyectos e iniciativas, se considera de vital importancia trabajar en red con el resto de entidades para favorecer y fomentar el intercambio de experiencias, el apoyo y la gestión del conocimiento entre las instituciones.

La Coordinadora Cántabra de ONG's para el Desarrollo y Colectivos de Solidaridad con el Tercer Mundo, es una asociación sin fines lucrativos, que según lo dispuesto en el Art. 22 de la Constitución y en la Ley Orgánica 1/2002, tiene como finalidad coo-

perar con los pueblos del Tercer Mundo en orden a su desarrollo, mediante la acción coordinada de las ONG's que tengan ese fin.

Fines y actividades de la Coordinadora

- Colaborar para aumentar y mejorar la cooperación internacional al desarrollo, así como la realización de proyectos comunes, en respuesta a los intereses y objetivos de los pueblos del Tercer Mundo, esforzándose por no crear dependencias y formar la conciencia ciudadana sobre estos temas.
- Estudiar cuestiones de interés común y proponer, defender y ejecutar acciones coordinadas dirigidas a la opinión pública, a las fuerzas sociales y

políticas, a las instancias internacionales, a la Administración del Estado, de las Comunidades Autónomas y de las Entidades Locales.

- Dinamizar la constitución de comisiones de trabajo coordinadas en las áreas de educación y programas para el desarrollo, emergencias, proyectos, derechos humanos, voluntariado y cooperantes, sensibilización y cualquier otra que la Asamblea General o la Junta de Gobierno consideren convenientes.
- Promover las acciones necesarias para la sensibilización de la sociedad cántabra sobre los problemas que generamos en los pueblos del Tercer Mundo y la necesidad de Cooperación al desarrollo y otras acciones en esos países.

Premio sobresaliente del año

AMICA fue galardonada junto al Racing, Jana Producciones, Francisco Odriozola, Manuel Díez de Velasco, José Angel Obeso y el Colegio San Juan Bautista de Los Corrales en la decimotercera edición de los galardones creados por los colegios Torrevelo y Peñalabra de Fomento de Centros de Enseñanza de Cantabria y la Fundación Schola, en colaboración con la Cadena Cope en Cantabria, Telecabarga y el Diario Montañés.

A través de estos premios se reconoce a instituciones que hayan destacado en el desarrollo de valores humanos, culturales, sociales, deportivos, empresariales y del entorno de la familia y de la educación.

A AMICA se la reconoció en el área de Acción Social por su trabajo en el desarrollo integral de



la autonomía e independencia de las personas con discapacidades, en sus casi 25 años de existencia.

La entrega del premio tuvo lugar en el hotel Bahía, donde nuestra presidenta en un emotivo discurso, trasladó la satisfacción de participar en este proyecto y

de compartirlo con las personas con discapacidad, otras familias y el equipo de profesionales, estando una buena parte de ellas presente en el acto.

Desde aquí, nuestro agradecimiento al jurado y felicitaciones al resto de los premiados.

Ley de Cantabria de Cooperación Internacional al Desarrollo

Esta Ley quiere reflejar, la voluntad y compromiso del Gobierno de Cantabria de contribuir al desarrollo de los países empobrecidos, para alcanzar el cumplimiento de los compromisos asumidos por los países desarrollados en el marco de las Naciones Unidas, garantizando que cada año se destine un mínimo del 0,7% de los fondos del presupuesto regional para ayuda al desarrollo de las poblaciones más desfavorecidas.

La Ley, que se estructura en seis capítulos, regula:

I. Objeto, ámbito de aplicación y principios rectores de la política de cooperación al desarrollo, así como sus objetivos y áreas de actuación preferente.

II. La planificación, incluyendo los instrumentos y modalidades de ayuda, los sistemas de evaluación, seguimiento y control de las acciones y proyectos de cooperación para el desarrollo, así como los instrumentos que midan el impacto real, la eficacia en el cumplimiento de objetivos definidos y la sostenibilidad de las acciones en la sociedad receptora.

III. Los órganos competentes en la política de cooperación internacional al desarrollo en Cantabria.

IV. La participación social en la cooperación Internacional al desarrollo.

V. Recoge los recursos humanos y materiales que la Comunidad Autónoma pone al servicio de la Cooperación Internacional.

VI. Se dedica a la promoción de la educación y sensibilización de la sociedad cántabra en materia de cooperación para el desarrollo.

Como consecuencia de la Ley, se crea el Consejo Cántabro de Cooperación Internacional al Desarrollo, como máximo órgano colegiado consultivo y de participación de la iniciativa social en la definición y la aplicación de las políticas de Cooperación Internacional al Desarrollo en el ámbito de la Comunidad Autónoma de Cantabria. El Decreto 28/2008, regula la composición, organización y funcionamiento

El Gobierno de Cantabria ha aprobado la creación de la Fundación Fondo Cantabria Cooperera con el fin de seguir avanzando en la implantación de estructuras que permitan consolidar la política pública en esta materia y tiene como fin el ser “un instrumento económico para impulsar actuaciones integrales en materia de cooperación internacional y favorecer la máxima participación ciudadana”. De esta manera, el Gobierno de Cantabria contará con un mecanismo que otras comunidades autónomas ya están utilizando dentro de lo que se conoce como cooperación internacional al desarrollo descentralizada. Fundamentalmente, lo que se pretende es unificar y coordinar las políticas públicas en esta materia entre el gobierno regional y los municipios para hacerlas más efectivas y transparentes evitando, así, la dispersión de recursos.

Visita del nuevo director general de Cooperación al Desarrollo del Gobierno de Cantabria

El nuevo Director General de Asuntos Europeos y Cooperación Alberto García Cerviño visitó el Centro de Recursos y Sede Social de AMICA, donde fue recibido por la presidenta Sargario Cagigas, el director gerente Tomás Castillo y el Grupo de Cooperación, quienes le presentaron los programas que desarrolla la entidad tanto en Cantabria como en Oruro (Bolivia). Así mismo, comentaron algunas iniciativas puestas en marcha con el anterior director general, el fallecido José Félix García Calleja, encaminadas a lograr que la discapacidad sea un tema transversal en la Cooperación española.



Seminario del foro 'Otra Mirada' sobre Autonomía Personal

Durante toda la jornada del sábado 10 de mayo un nutrido grupo de más de 50 familiares, personas con discapacidad y profesionales tuvo la ocasión de debatir y profundizar sobre la importancia de la Autonomía Personal en nuestra vida, y su implicación en el desarrollo de políticas activas que deben contemplarse en la aplicación de la mal llamada 'Ley de Dependencia', que debería denominarse 'Ley para la Promoción de la Autonomía Personal...'

El Foro "Otra mirada" lo constituyen expertos que han trabajado toda su vida con personas con discapacidad en distintos ámbitos de la Administración Pública y del mundo asociativo, en diferentes regiones. Entre sus objetivos se encuentra el enriquecer el debate sobre el significado y contenido de la Ley de Autonomía Personal para que podamos producir políticas más imaginativas de apoyo a las personas, para que puedan valerse al máximo por sí mismas.

Durante el Seminario se abordó la definición de autonomía, lo que cada participante entiende por autonomía, y las actividades cotidianas que pode-



mos englobar en este concepto. Una dinámica muy participativa, por grupos, permitió contrastar puntos de vista entre la forma de vivir los problemas que plantea la autonomía a las personas con limitaciones, a los familiares y a los profesionales que prestan apoyos. Se analizaron los ámbitos del manejo personal, la accesibilidad, el disfrute de las relaciones personales, la toma de decisiones... Fue realmente una experiencia enriquecedora que todos los participantes han pedido repetir. Esperamos pronto contar con un documento consensuado que sea nuestra aportación a este problema.

Presentación del juego 'Me Muevo'

El 20 de mayo fuimos a la sede para asistir a la presentación del juego "Me Muevo" a los colegios de la zona, creado por la Asociación ADICAS de Castro Urdiales.

Es un juego de mesa para todas las edades en el que cuatro jugadores con distintas discapacidades recorren la ciudad y se aportan ideas para mejorarla. Las personas de ADICAS nos enseñaron a jugar y nos regalaron unos juegos para el centro. De parte de La Vega y de AMICA, ¡Muchas Gracias!



A la semana siguiente se presentó también a los colegios de Camargo en el Centro Marisma.

Un trimestre lleno de intercambios de experiencias

Primero nos acercamos un grupo de 37 personas de las comisiones de participación de los centros y de la Junta Directiva. Así que el 3 y 4 de abril, personas usuarias, familias y profesionales cogimos el autobús para Lugo y empezamos conociendo el Aula ocupacional de nuevas tecnologías del Centro de Recursos para la Discapacidad 'Fingo', en COGAMI Lugo, donde también pudimos intercambiar nuestra experiencia con RETADIS. Por la tarde en Santiago pudimos acudir a la presentación por parte de Tomas Castillo del libro "Dejáme intentarlo" en la Facultad de Ciencias de la Información. Por supuesto, no faltó nuestro paseo turístico hasta llegar al Obradoiro. Tras un descanso merecido, al día siguiente mantuvimos una jornada de trabajo, en la que miembros de COGAMI, nos expusieron sus



Miembros de la Confederación Gallega de Personas con Discapacidad (COGAMI) y de AMICA.



Visita de los miembros de ADACEN al centro La Barca.

proyectos más novedosos, finalizando la visita a unas magníficas instalaciones para el tratamiento medioambiental de vehículos "Trameve", que a todos nos impresionaron por la limpieza, el orden y el tipo de actividad, tan interesante.

La visita por parte de COGAMI a AMICA no se hizo esperar, y el 22 de mayo recibíamos a 26 personas, miembros de COGAMIS provinciales, COGAMI Galicia y Asociaciones que forman parte de esta Federación. Durante casi 3 días pudimos compartir nuestros proyectos y acercarnos también a COCEMFE-Cantabria.

Tras un intenso trabajo, acordamos empezar a trabajar en la propuesta de un convenio de colaboración, donde podamos compartir nuestros proyec-

tos, modelos de gestión y estrechar esta relación iniciada.

A los pocos días teníamos también la visita de otra asociación amiga desde hace años: ADACEN (Asociación de Daño Cerebral de Navarra). Una vez más se acercaba Toya, acompañada de nuevos miembros para conocer nuestra experiencia y sistemas de organización y participación. Ahora nos toca devolver de nuevo visita, aunque el grupo de centros de día que en junio se fue de viaje a Navarra aprovechó para saludarles y disfrutar de un día con ellos.

Y para terminar junio, otro grupo de 28 personas decidió acompañar de nuevo a Tomás Castillo a la presentación de su libro a Vitoria, a un emotivo acto organizado por la Fundación Fernando Buesa. Aprovechamos para conocer dos centros de la Diputación Foral de Alava para personas con Discapacidad, que amablemente nos enseñaron, comprobando una vez más su amplio desarrollo en servicios sociales.

Félix Apellániz 4, entlo.
38300 Torrelavega. Cantabria
Teléf.: 942 89 48 74 - Fax: 942 89 28 58
www.diazvillegas.com



DÍAZ VILLEGAS ASESORÍA

Díaz Tresgallo

CORREDURÍA DE SEGUROS



GESTIÓN DE EQUIPOS DE PROTECCIÓN

Los galardones forman parte de Incorpora, programa de la entidad que ha logrado que más de 10.000 personas en riesgo de exclusión social encuentren un empleo

La Obra Social 'la Caixa' premia a una empresa de Cantabria por su labor destacada en el ámbito de la integración laboral

Los premios se han entregado en El Caixa-Forum Madrid durante la inauguración del primer Congreso Incorpora, un espacio de debate en relación a la integración laboral de personas en riesgo de exclusión social, que ha reunido a 500 personas entre empresarios y expertos entorno a la responsabilidad social corporativa.

La empresa Transportes y Logística Cabo de Puento Viesgo ha recibido una mención especial en la I Edición de los Premios Incorpora.

La secretaria general de Empleo del Ministerio de Trabajo e Inmigración, Maravillas Rojo; el director general de la Fundación La Caixa, Jaime Lanaspá; y el director ejecutivo territorial de La Caixa en Madrid, Juan Carlos Gallego; han presidido la entrega de la I Edición de los Premios Incorpora. Estos galardones creados por la Obra Social La Caixa reconocen las mejores prácticas de responsabilidad social corporativa puestas en marcha en el marco del programa Incorpora de la entidad, que promueve la integración laboral de las personas en riesgo de exclusión social como paso previo a su integración social.

El programa Incorpora se implantó en Cantabria en el año 2006, cuenta con la colaboración de cuatro entidades sociales especializadas en el trabajo grupos de población en situación o riesgo de exclusión social; Amica, Cantabria Acoge, Talleres Juveniles Brumas y COCEMFE. Tiene a ocho técnicos especialistas que han contactado con las empresas logrando la integración laboral de 278 personas.

Con los Premios Incorpora, la Obra Social La Caixa reconoce la labor de las más de 3.700 empresas que están participando en la actualidad en el programa de la entidad, empresas que integran de una manera voluntaria las preocupaciones sociales en su es-



trategia empresarial y que colaboran en la creación de una sociedad más justa, solidaria y sostenible.

El Jurado de la I Edición de los Premios Incorpora de la Obra Social La Caixa, presidido por Rosalía Mera –presidenta de la Fundación Paideia- y compuesto por personas relevantes del mundo empresarial y expertos en integración laboral externos a la entidad, ha premiado iniciativas empresariales en pro de la integración laboral en función de la calidad de la ocupación generada, el número de puestos de trabajo creados y el perfil de los trabajadores integrados, como es el caso de la empresa Transportes y Logística Cabo, que ha recibido una mención especial.

Transportes y Logística Cabo, dedicada al transporte nacional e internacional, ha sido premiada por la integración que ha llevado a cabo de personas con discapacidad. Durante 2007, contrató a siete personas gracias a su participación en el programa Incorpora para realizar tareas de clasificación, carga y descarga, seis de ellas con contrato de fomento del empleo y una persona con contrato temporal. La empresa cuenta con más del 70% de empleados con discapacidad pero no es un centro especial de empleo. Para este año 2008 quiere ampliar su participación en el programa Incorpora contratando personas inmigrantes.









Transportes y Logística CABO, S.L.

Bº La Gándara, parcela G7 - 26 • 39679 VARGAS. PUENTE VIESGO (Cantabria)
Teléfono: 942599009 • Fax: 942599023 • www.transportesylogisticacabo.com



Recordando a: **Alberto Diego Gómez**

Alberto, donde quiera que estés vete contento, alegre y feliz, como cuando estabas aquí que siempre te reías de todo y no te enfadabas por nada y eras el mejor compañero que jamás hemos tenido porque no te enfadabas con nadie. Te queremos y te echaremos de menos. Un saludo y un beso de todos tus amigos.



LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

¡Gracias!, AMICA

Hola, soy Maribel. Llegué a AMICA solicitando Residencia, a pesar de que para mí pensar en ello era como una pesadilla y me angustiaba mucho. Necesito ayuda para levantarme, asearme y acostarme, y mi familia y yo pensábamos que sería imposible mantenerme en mi hogar cuando mi madre fuera un poco más mayor. AMICA me ofreció el servicio de Intervención Terapéutica en el hogar dos días a la semana y lo aceptamos; o sea, comenzó a venir a mi casa una psicóloga, que me ha cambiado la vida y mi forma de comportarme. Yo estaba angustiada, muy depresiva, con mucha ansiedad por una serie de motivos, como la muerte de mi padre, casi seguido de la de mi abuela, mi operación en la que me extirparon un riñón y la idea de tener que vivir en una residencia con gente desconocida lejos de mi casa; todas esas cosas me quitaron las ganas de vivir. Es más, estaba convencida de que me iba a quedar en la operación, pues tuve una mala experiencia anterior. Le tenía terror a la anestesia (si no hubiera sido por la psicóloga, yo habría llegado a cometer cualquier tontería). Afortunadamente, todo salió bien; pero es que, además he cambiado gracias a ella (que se llama Raquel), he cambiado bastante mi forma de ser, pues era muy egoísta, me creía la Reina del mundo, todo lo quería al momento, nunca pensaba en las necesidades de los demás, y poco a poco voy cambiando. Gracias al apoyo que he recibido, he cogido confianza en mí misma y me he atrevido a salir a ver actuaciones, a mi Peña Taurina (es mi mayor ilusión y no iba desde que mi padre enfermó y no podía llevarme, hace años ya), me informo yo misma sobre actuaciones de teatro, de fútbol, me he apuntado a un grupo de danza adaptada en COCEMFE, he celebrado mi cumpleaños por primera vez en la vida, he hecho manualidades (al principio me sentía incapaz) y sobre todo voy



a ir a la Feria de Santiago de toros. He ido toda mi vida, me encanta, pero hace años que no voy porque no tenía con quién ir y este año por fin volveré y seré muy muy feliz. Lo más importante, es que he ganado la confianza en mí misma para hacer todas estas cosas sola o si necesito ayuda, la busco sin depender tanto de mi familia, que ya están un poco cansados y no siempre pueden. También ha mejorado muchísimo mi relación con mis hermanos y mi madre, ahora soy una persona que aporta cosas, y estoy pendiente de ellos, de sus necesidades y aficiones y tenemos conversaciones en las que yo participo de una manera activa; antes creía que tenía poco que aportar. He recobrado la alegría. Ahora, he pedido ayuda a domicilio para que me venga alguien a levantar y acostar. Creo que con eso podré mantenerme en mi casa el día de mañana y esto es una gran ilusión para mí. También hemos comprado una cama articulada y mi hermano me ha hecho un aparato que cuelga del techo para ayudar a acostarme. Con estas dos cosas y hasta que venga una persona a levantarme y acostarme mi madre puede hacerlo sola casi sin esfuerzo. Esto para mí es muy importante, porque me sentía muy mal al ver que ya no podían conmigo. Antes ni imaginaba que pudiéramos estar tan bien en casa.

M^a Isabel Oria

Riesgo derivado del estrés térmico

El RD 486/97 en su Anexo III "Condiciones Ambientales de los lugares de trabajo", fija en su apartado 3 que la temperatura de los lugares de trabajo cerrados en los que realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares estará comprendida entre 17 y 27 °C y en los que se realicen trabajos ligeros estará comprendida entre 14 y 25 °C.

La Guía Técnica para la evaluación y prevención de estos riesgos, indica que cuando la temperatura en los locales cerrados excede de estos valores, se debe evaluar el riesgo de estrés térmico por calor, de acuerdo con el método de evaluación que figura en la norma UNE EN 27243 y que recoge la metodología del índice WBGT (Índice de temperatura de Globo y Bulbo Húmedo).



IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Nuevos derechos para las familias

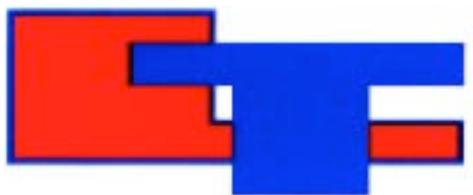
La Ley 35/2007, de 15 de noviembre, por la que se establece la deducción por nacimiento o adopción en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas y la Prestación Económica de pago único de la Seguridad Social por nacimiento o adopción. Lo más destacado de la misma:

- La prestación de 2.500 euros por nacimiento de hijo, es universal.
- Se amplía el derecho a la prestación de pago único de 1.000 euros por nacimiento o adopción en el supuesto de que la madre presente una discapacidad igual o superior al 65%, en el caso de familias monoparentales o de familia numerosa. Para ello, hay que cumplir unos requisitos,

como acreditar que no se perciben ingresos anuales superiores a 11.000 euros, aunque en el caso de familias numerosas el límite está a partir de 16.555,70 euros.

- Hay mejoras en la prestación de asignación económica por hijo o menor a cargo, ya que se incrementa a 1.000 euros/año cuando el hijo tenga menos de 18 años con un grado de discapacidad igual o superior al 33%, y sin discapacidad la prestación pasa a ser 500 euros/año. Para esta última el límite de ingresos para ser beneficiario es de 11.000 euros.

Se solicita a través del INSS, página web de información: www.seg-soc.es



CONSTRUCCIONES

López y
Tregallo, S. L.

La Canaluca nave 14 Polígono de Guarnizo
39511 GUARNIZO (Cantabria)

Teléfono 942 55 83 55

Orientación laboral y apoyo al empleo ordinario

EA lo largo de los últimos años, se viene detectando una situación por la que se producen altos porcentajes de no mantenimiento del puesto entre las personas que hemos insertado previamente en el mercado ordinario de trabajo.

En este sentido, nos hemos encontrado con experiencias en las que buenos trabajadores, cuando han de cambiar a un nuevo puesto de trabajo, en el que previamente no han tenido entrenamiento, no son capaces de adaptarse sin ayuda dentro del tiempo marcado en los periodos de prueba de los contratos.

Es por ello, que el objetivo que nos planteamos con estas personas es que una vez que se haya conseguido su contratación en una empresa ordinaria, sean capaces de mantener el puesto en la misma.

Para ello, y tomando como base la experiencia existente del Apoyo en el Puesto en el Centro Especial de Empleo, se viene desarrollando desde el año 2007 dentro del Proceso de Empleo, la modalidad de Apoyo en Puesto en empresa ordinaria, como medida de fomento del empleo de aquellas personas con mayores dificultades en el mercado ordinario de trabajo.

El Apoyo en Puesto consiste en un conjunto de acciones de orientación y acompañamiento individualizado en el puesto de trabajo, prestadas por promotores laborales especializados, que tienen por objeto facilitar la adaptación social y laboral de trabajadores con discapacidad con especiales dificultades de inserción laboral en empresas del mercado ordinario de trabajo, en condiciones similares al resto de los trabajadores que desempeñan puestos equivalentes.



El Apoyo en el Puesto debe incluir al menos las siguientes actuaciones:

- Orientación, asesoramiento y acompañamiento a la persona con discapacidad
- Apoyo al trabajador en el desarrollo de habilidades sociales y comunitarias.
- Entrenamiento específico del trabajador con discapacidad en las tareas propias del puesto de trabajo.
- Seguimiento del trabajador y evaluación del proceso de inserción en el puesto de trabajo
- Asesoramiento e información a la empresa sobre las necesidades y procesos de adaptación del puesto de trabajo.

A lo largo de este periodo, el Apoyo en Puesto se ha llevado a cabo con un total de 9 personas. Los resultados y efectos positivos de esta metodología de trabajo se pueden observar en el gráfico adjunto, donde se pone de manifiesto un notable decremento en el porcentaje de no mantenimiento en el puesto de trabajo de las personas previamente insertadas.

LEGISLACIÓN

El 30 de abril ha entrado en vigor el Decreto 40/08, de 17 de abril por el que se regulan la Autorización, la Acreditación, el Registro y la Inspección de Entidades, Servicios y Centros de Servicios Sociales de la Comunidad Autónoma de Cantabria. (BOC de 29 de abril)

INSTRUMENTO de Ratificación del Protocolo número 12 al Convenio para la Protección de los Derechos Humanos y de las Libertades Fundamentales (Número 177 del Consejo de Europa), hecho en Ro-

ma el 4 de noviembre de 2000. (BOE 14 de marzo)

ORDEN PRE/446/2008, de 20 de febrero, por la que se determinan las especificaciones y características técnicas de las condiciones y criterios de accesibilidad y no discriminación establecidos en el Real Decreto 366/2007, de 16 de marzo. Las especificaciones y características técnicas que regula serán de aplicación a las Oficinas de Atención al Ciudadano, impresos y cualesquiera otros medios comprendidos en dicho RD. (BOE 25 de febrero)

Campaña de eliminación de

Como todos sabéis, en junio del año 2007 se puso en marcha la Campaña de Eliminación de plantas Invasoras, a través de la firma de un convenio entre la Consejería de Desarrollo Rural, Agricultura, Pesca y Biodiversidad del Gobierno de Cantabria y AMICA.

Los trabajadores que formamos parte de esta actividad, vamos a contaros de primera mano, como es nuestra jornada de trabajo:

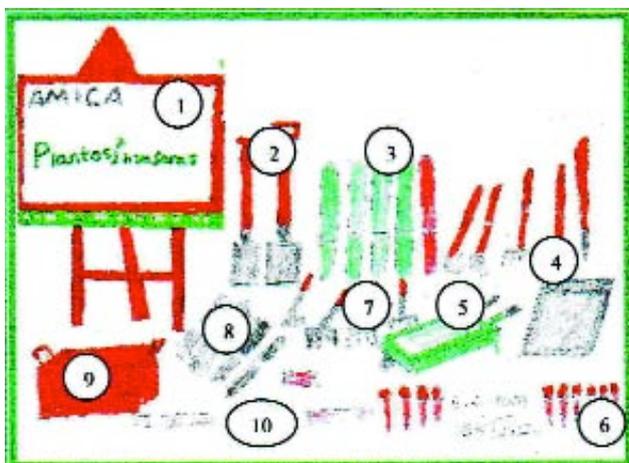
“Nuestra tarea consiste principalmente en eliminar plantas consideradas “invasoras” de las playas de Cantabria, y en algunas ocasiones (cuando las condiciones meteorológicas son desfavorables o se realizan reuniones de coordinación, acciones de formación, seguimientos...) una pequeña parte de la jornada laboral trabajamos en la planta de reciclaje del Centro Entorno de Santander (Crr). El grupo de trabajo está formado por cuatro operarios: Oscar, Juan Carlos, Manuel y yo mismo (José Antonio), y Lorena es la responsable del grupo.

José Antonio Colomer Pérez

“Para poder explicaros como realizamos la actividad, yo he dibujado todas las herramientas que usamos:

1. Cartel informativo sobre la actividad: es un cartel de madera que situamos siempre con nosotros en la zona de trabajo, lleva los nombres de las entidades que participan en la actividad.

2. Palotes de jardinero: los utilizamos para sacar plantas grandes (con mucha raíz), como las yucas, porque con el cuchillo es más difícil y tam-



bién para quitar caléndula cuando hay muchas juntas y son pequeñas



Foto elegida por: Manuel Abascal

3. Cuchillos trasplantadores: son nuestra herramienta principal de trabajo, con ellos extraemos las plantas

4. Rastrillos metálicos, azadas: con los rastrillos metálicos limpiamos el terreno si las plantas son pequeñas y no se ven bien y con las azadas extraemos pequeños plumeros.

5. Carretillo: no siempre la furgoneta está cerca, así que lo usamos para llevar los bolsones llenos y la herramienta.

6. Varillas metálicas: son varillas de obra normales, pero gracias a nuestros compañeros del taller de Rehabilitación Laboral son rojas (para no perderlas en la playa) y con tapas de madera (para no hacernos daño al cogerlas).

7. Rastrillos metálicos pequeños: son de mano y más cómodos para recoger las hojas de la onagra
8. Bolsones: en ellos metemos las plantas y los residuos que recogemos durante el día.

9. Baúl para la herramienta: un cajón de madera que también hicieron los chicos del Taller de Rehabilitación Laboral, para meter en él los cuchillos, siempre lo llevamos en la furgoneta.

10. Cinta plástica para marcar: es una cinta de plástico de color blanco y rojo que Lorena ata en las varillas para que sepamos por donde hemos de ir e impedir que la personas que pasan por allí pisen el terreno donde trabajamos.”

Oscar García Pérez

“Hemos estado en varias playas de Cantabria, en San Vicente de la Barquera (Tostadero, Rosal Merón, Merón El Cabo, Bederna, Ruente y Ovambre), Cóbrecos (Luña) y abo-

Plantas invasoras

ra estamos en la playa de Cuchía (Miengo). Recogemos varias especies de plantas diferentes y las más importantes por la cantidad recogida desde que comenzó la campaña han sido la onagra (tiene un raíz muy grande y larga que hay que extraer por completo) y la caléndula (planta que crece muy junta y que tiene el envés de la hoja de color blanquecino).

Nuestra responsable intenta que hagamos bien nuestro trabajo por lo que nos da instrucciones y consejos a la hora de hacerlo. Nosotros intentamos hacerlo lo mejor posible y ponemos nuestro empeño en ello (incluyo a mis compañeros porque creo que opinan como yo).

Jose Antonio Colomer Pérez

yuca y caléndula.

A media mañana, paramos durante veinte minutos para comer el bocadillo y después continuamos con la actividad hasta las tres y media. Regresamos al Centro Entorno y allí, descargamos las bolsas de las plantas que hemos recogido y las pesamos. Se almacenan en el centro hasta que hay suficiente material para poder hacer una bala.”

Juan Carlos Terán Lama

“En general se puede decir que en nuestro trabajo estamos en actividad constante, y creo que es importante ya que eliminamos plantas que hacen mucho daño al ecosistema de las playas de Cantabria. Si no hubiese control sobre ellas ocuparían



Onagra



Humagón



Uña de Gato



Yuca



Calendula

“Cuando llegamos a la playa, Lorena marca cuadrantes en la arena con varillas y cinta plástica, que después mide para saber cuál es la superficie que realizamos cada día. Nos coloca en los cuadrantes y comenzamos a extraer las plantas invasoras con un cuchillo trasplantador, tarea complicada ya que las raíces son profundas y difíciles de extraer, además hay que recoger todo el resto de la planta que quede en el suelo –trozos de tallo, hojas o restos de semilla– para evitar que vuelvan a salir nuevas plantas. Después, es necesario tapar bien los agujeros para no alterar el terreno de la duna y que no se note que hemos pasado por allí. Las plantas las metemos en bolsos de plástico y las cerramos bien para evitar que se pueda escapar la semilla o cualquier parte de la planta. Lorena les pone una etiqueta para pesarlas después según la especie. Hasta ahora hemos retirado onagra, humagón, uña de gato,

el lugar de forma que acabarían desplazando a las plantas autóctonas que son aquellas que han de estar en estos ecosistemas.”

Jose Antonio Colomer Pérez

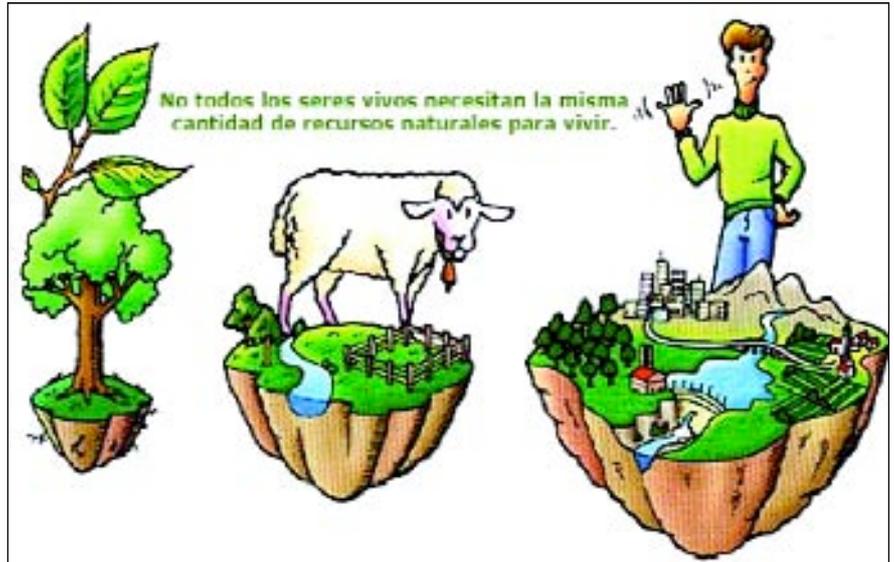


Foto elegida por: Manuel Abascal

Desarrollo sostenible

¿Cuántos planetas son necesarios para mantener nuestro estilo de vida?

Al calcular nuestra huella ecológica nos damos cuenta de que nuestro ritmo de vida es insostenible. Estamos sometiendo al planeta a una carga que está muy por encima de lo que la naturaleza puede darnos. La huella ecológica mide la superficie necesaria para generar los recursos consumidos y asimilar los residuos generados por un ciudadano medio de una comunidad, independientemente de donde viva.



SAEMA

Trabajamos para vivir en una Cantabria más limpia

GESTION DE RESIDUOS

RECEPCION Y RECOGIDA DE RESIDUOS

RECUPERACION PAISAJISTICA DE ENTORNOS DEGRADADOS

DIVULGACION AMBIENTAL

Centro de Recuperación y Reciclaje (CRR)

Servicio de recogida de cartón puerta a puerta

Eliminación de plantas invasoras

Punto limpio de Astillero

Puntos limpios playeros

Educación ambiental para niños y mayores

Centro ENTORNO
Polígono de Cañón - C/ Coicojo, 7 - 39011 SANTANDER
Tel. 942 323 560 - Fax 942 325 220
E-mail: medioambiente@amica.es - entorno@amica.es

Desde nuestro rincón del medio ambiente queremos acercaros toda una variedad de temas ambientales y compartir varios consejos para el cuidado de nuestro planeta y así disminuir nuestra huella ecológica. Para empezar...

- Pon en práctica las 3R: Reduce (evita el embalaje excesivo), Reutiliza y Recicla tus residuos, en este orden, y lograrás disminuir la contaminación y ahorrar recursos no renovables.
- Reduce el consumo de agua y energía: utiliza la lavadora y el lavavajillas solo cuando estén llenos, arregla las fugas, compra aparatos eficientes y bombillas de bajo consumo.
- Disminuye la generación de residuos: compra con moderación, lleva tus residuos contaminantes y el aceite usado a un punto limpio, nunca los derrames por el desagüe.
- Compra productos locales.
- Camina, utiliza la bici y el transporte público y, si has de llevar tu coche, intenta compartirlo y mantenerlo en buen estado para que consuma y contamine menos.

Si quieres calcular tu propia huella puedes visitar www.larioja.org en su apartado Medio Ambiente/ Prevención Ambiental/ La Huella Ecológica/ Test de la Huella Ecológica

FIN DE LA CAMPAÑA DIVULGATIVA ESCOLAR 2007-08 Y ENTREGA DE PREMIOS DEL CONCURSO

Yo reciclo, ¿Tú reciclas?

Finaliza la campaña escolar en el Centro Entorno con un total de 2.705 personas atendidas (más otras 209 de otras entidades) y, como colofón a la actividad divulgativa, el jueves 12 de junio, se han entregado los premios a los ganadores de los concursos para niños y niñas del Ayuntamiento de Santander, Yo reciclo, ¿tú reciclas?:

- El Ciclo del Reciclaje: elaboración de un cartel cuyos ganadores/as son del cole Cisneros.
 - ¡A jugar con el reciclaje!: elaboración de un juego o juguete con material reciclado, cuyo vencedor ha sido del cole Padre Apolinar y, el segundo, del San Agustín.
 - Diseña tu Campaña de Reciclaje: campaña de ideas dirigida a los vecinos, los premiados han sido del cole Cisneros.
- Para cada concurso el primer



premio ha sido una estancia de 5 días en el Centro de Educación ambiental de Caja Cantabria en Polientes y 300 euros. El segundo era una invitación al Ecoparque de Cabo Mayor y 200 euros. Además, había un premio especial para profes.

Desde aquí queremos agradecer a todos los coles su interés y participación.

AMICA obtiene el Sello de Calidad Europeo EFQM (+400)

Amica ha recibido el pasado 23 de abril el Sello de Excelencia Europea +400; un certificado que entrega la entidad auditora y de certificación AENOR bajo la concesión del Club Excelencia en Gestión (CEG), siguiendo los criterios del modelo EFQM (Excelencia European Foundation for Quality Management). EFQM es un modelo de excelencia para la gestión de las organizaciones que tiene en cuenta sus medios, recursos, personas y resultados.

Los Sellos de Excelencia Europea surgen para reconocer a aquellas organizaciones que avanzan hacia la excelencia en la gestión, incorporando a su trabajo planes, acciones y actuaciones para

mejorar sus enfoques en relación a su liderazgo, sus políticas y estrategias, la gestión de las personas de la organización, sus alianzas y recursos, y sus procesos.

La evaluación según este modelo ha permitido a la entidad obtener el reconocimiento a nivel nacional "Sello Club Excelencia en Gestión" y a la vez el reconocimiento europeo armonizado "EFQM Level of Excellence"



FIN DE LA CAMPAÑA 2007-08

'Educando en la igualdad. Rompiendo barreras' de COCEMFE-Cantabria

Con el fin del curso escolar termina la campaña que la Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica lleva realizando desde el año 2004 con distintos centros educativos de Cantabria, con la que colaboran el Gobierno de Cantabria y el Ayuntamiento de Santander.

Esta campaña de educación pretende que los niños y jóvenes de Cantabria sean actores y partícipes de una sociedad igualitaria, promoviendo su formación como "ciudadanos responsables, protagonistas críticos, creadores y transformadores de la sociedad" desde el convencimiento de que todos somos iguales, pero diferentes y de la necesidad e importancia de conseguir una sociedad sin barreras.

Este año escolar han participado 320 alumnos de 9 centros educativos, lo que supone un aumento respecto del año anterior.

Desde el inicio de esta campaña han participado 14 centros educativos con un total de 1.251 jóvenes a los que hemos acercado la discapacidad a través de diferentes dinámicas, haciéndoles sentir en su propia piel tanto las barreras arquitectónicas y urbanísticas como las sociales, favoreciendo el debate y la actitud crítica.

Además este año también hemos colaborado con dos centros educativos que nos lo han solicitado, desplazándonos nosotros a los colegios. La experien-



cia ha sido muy positiva, tal y como nos traslada una parte de los participantes.

Ante la respuesta tan satisfactoria recibida por parte de los centros educativos, desde COCEMFE-Cantabria estamos elaborando un plan de educación que permita dar continuidad y ampliar la oferta de actividades de cara, por un lado, a facilitar la participación de un mayor número de centros educativos y, por otro, de optimizar recursos y esfuerzos entre la Federación y las entidades federadas que también llevan a cabo acciones de sensibilización enmarcadas en este ámbito.

Jugando a la boccia

El pasado 27 de mayo una pequeña representación del centro de día de La Vega y Sotileza de AMICA fuimos al colegio Miguel Hernández de Castro Urdiales donde estaban celebrando la semana cultural. Hicimos una demostración de boccia para los alumnos de tercer curso de educación infantil. Ellos nos vieron jugar y nos animaron un montón.

El viernes día 6 de junio nos acercamos, esta vez un número mayor, de chicos y chicas de La Vega hasta el colegio de La Paz, con motivo de la fiesta de su centro para jugar a la boccia. Jugaron con nosotros muchos alumnos, utilizaron nuestras sillas y las canaletas para lanzar las bolas.

Para los que no hayáis oído hablar de la boccia, sólo decir que es un deporte parecido a la petanca, pero con adaptaciones para las personas que tienen



alguna discapacidad física (canaletas para lanzar las pelotas y ayuda de entrenadores en algún momento del juego). Se puede jugar individual, por parejas o en equipos. En el próximo diario del centro os contaremos más sobre este entretenido juego.

Apoyo emocional para familias

Este año 2008, hemos comenzado dos grupos de apoyo emocional, dinamizados por una psicóloga, donde se abordan temas relativos a la discapacidad y su influencia en la vida familiar: influencia sobre el resto de hermanos, en la pareja, dificultad para tomar momentos de respiro y ocio, emociones negativas asociadas, dependencia bidireccional cuidador/hijo, afectación familiar por problemas conductuales, el futuro de los hijos cuando falten los padres, etc... En cada sesión varían los temas en función de los intereses y necesidades del grupo ya que padres y madres son los verdaderos protagonistas del mismo y el profesional ejerce un papel de moderador y apoyo para reconocer y/o expresar las distintas emociones si fuera necesario.

Estas reuniones permiten expresar los sentimientos en un contexto que garantiza la empatía por el hecho de que los participantes han vivido, o están viviendo, experiencias semejantes. Los grupos se han formado atendiendo a las demandas familiares y procurando la homogeneidad. Existen dos grupos con un máximo de 10 personas, uno de los cuales está formado por padres de personas usuarias de centro día y/o alojamiento y, el otro, por padres de personas usuarias de formación o empleo protegido. Las reuniones se realizan en el Centro de Recursos



Agustín Bárcena y en el Centro Entorno respectivamente. Las sesiones son cada mes y medio, con una duración de dos horas.

Objetivos:

- Facilitar el conocimiento entre los padres y el apoyo interfamiliar.
- Proporcionar nuevas fuentes de apoyo emocional, social, de ayuda y comunicación.
- Compartir experiencias relativas al hijo con discapacidad.
- Favorecer el equilibrio entre las demandas de la discapacidad y las necesidades de la familia, abordando las dificultades y emociones negativas que puedan desprenderse.
- Facilitar la aceptación de la discapacidad en los miembros de la familia.
- Compartir diferentes estrategias de interacción con el hijo/o con discapacidad.

AYUDAS TÉCNICAS

Ayudas en el día a día. Visita al CEAPAT

Todos los años, el CEAPAT (Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas) organiza una Semana de Puertas Abiertas en Madrid para difundir las novedades en ayudas técnicas y su aplicación. Este año, un pequeño grupo de los centros La Vega y Sotileza aprovechamos la ocasión para hacer una visita. El CEAPAT pretende mejorar la calidad de vida de los mayores y personas con discapacidad, a través de la accesibilidad integral, el diseño y la tecnología de apoyo.

Las tecnologías avanzan a pasos agigantados y las posibilidades que nos ofrecen en comunicación e información son muy amplias, potenciando las capacidades de las personas y compensando sus posibles limitaciones. Pero para que el beneficio sea real, las mejoras tienen que ser accesibles. Un ejemplo es el teléfono móvil 'Emporia' –posee una pantalla con números muy grandes y cuenta solo con las funciones de llamadas, mensajes cortos y

acceso a la agenda telefónica– o la adaptación de las funciones del móvil para ser utilizadas a través de un sistema de voz, muy útil para personas con dificultades visuales.

En la página www.ceapat.org podemos encontrar información acerca de cómo elegir una silla de ruedas, adaptar nuestro baño o información sobre legislación, transportes, barreras arquitectónicas, automóviles, cocinas, tecnologías de la información y de la comunicación, etc. Además, se puede contactar en: C/ Los Extremeños, nº 1 (esquina Pablo Neruda), 28018 Madrid; Teléfono: 91 363 48 00 y Teléfono de texto: 91 778 41 17.

Similar a la misión del CEAPAT es la del CAT (Centro de Accesibilidad y Ayudas Técnicas) en Cantabria que también ofrece un punto de vista objetivo en cuanto a adaptaciones, accesibilidad, etc. Esta situado en el Centro de Mayores Santander C/ Arriba nº 38. Santander Telf: 942 31 84 20

Alimentación en la hipertensión arterial

La tensión arterial es la presión con la que la sangre circula por el interior de las arterias, o dicho de otra manera, la presión que la sangre ejerce sobre la pared de las arterias. La máxima, llamada presión sistólica, corresponde al momento en que el corazón se contrae y expulsa sangre a presión. La mínima, o presión diastólica, corresponde al momento en que se relaja entre dos contracciones.

Actualmente se considera que una máxima superior a 140 o una mínima superior a 90 indican hipertensión y justifican cambios de estilo de vida, sobretodo en la alimentación, así como tratamiento médico.

Cuando la máxima está entre 120 y 140 o la mínima entre 80 y 90 se habla de prehipertensión. Cuando se dan estos valores, la persona deberá corregir hábitos poco saludables (mala alimentación, tabaco, vida sedentaria...) si no quiere padecer hipertensión en el futuro, por lo que lo recomendable será mejorar la dieta, reducir el peso en caso de que sea necesario y practicar actividad física.

Cuando los valores están por debajo de 120 y 80 hablamos de tensión normal.

En la hipertensión influyen tanto factores personales y ambientales (edad, hábitos alimentarios y estilo de vida) como los genéticos: la tensión arterial tiende a elevarse con la edad, es también más frecuente que aparezca si la persona es obesa, lleva una dieta rica en sal, bebe elevadas cantidades de alcohol, no realiza actividad física o sufre de estrés psicológico.

Prácticamente en el 90 % de los casos la hipertensión es primaria o de causa desconocida y, en menos de un 10 %, secundaria a otros procesos relacionados con alteraciones de origen renal, cardiovascular o del sistema endocrino.

La Organización Mundial de la Salud destaca la tensión arterial como el factor de riesgo que más muertes causa en el mundo. Además, la hipertensión es una de las principales causas de la enfermedad renal. Es importante ser consciente de que muchos casos podrían evitarse llevándose a cabo un diagnóstico y tratamiento adecuados.

TRATAMIENTO DIETÉTICO

En el tratamiento de la hipertensión, es necesario mantener una dieta con control de sodio, además de seguir una serie de recomendaciones dietéticas orientadas a llevar un estilo de vida más saludable.



Recomendaciones que se deben llevar a cabo:

- Alcanzar o mantener un peso saludable.

- Prescindir de la sal, tanto en la mesa (normal, marina, yodada) como en el cocinado de los alimentos.

- Reducir el consumo de grasas saturadas y colesterol como prevención cardiovascular.

- Utilizar carnes magras, quitando la grasa visible antes de su cocinado: pollo y pavo sin piel, conejo, caballo, cinta de lomo, ternera magra; y desgrasar los caldos en frío.

- Evitar abusar de técnicas de cocción como los guisos, estofados, frituras, empanados y rebozados. Las más recomendables son: plancha, parrilla, asado (horno, papillote), microondas, hervidos o cocidos, al vapor. Es interesante utilizar la cocción al vapor en vez del hervido ya que de este modo los alimentos conservan su sabor natural y no se hace necesario sazonar.

- Consumir unas cuatro raciones de pescado fresco a la semana.

- Aliñar los platos con aceites vegetales (oliva, girasol...) mejor que con mantequilla o margarina. Lo ideal es añadirlo al alimento una vez cocinado, para evitar el exceso de grasa y colesterol.

- El efecto del café sobre la tensión arterial es escaso y de breve duración por lo que no será necesario suprimirlo pero si tomarlo con moderación.

- Es importante tomar cantidades adecuadas de calcio. El calcio necesario lo aportan diariamente: 2 vasos de leche ó 1 vaso de leche más 2 yogures ó 60 gramos de queso fresco.

- Evitar todo tipo de salazones, conservas y comidas precocinadas, puesto que contienen conservantes a base de sodio.

- Restringir el alcohol o realizar un consumo muy moderado.

- Para condimentar y dar sabor a los platos pueden emplearse: Vinagre, zumo de limón, aliáceos (ajo, cebolla, cebolleta, cebollino, chalota, puerro), Hiervas aromáticas (Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana), especias (pimienta, pimientón, safrán, ...)

- Un truco para reducir el sodio de los alimentos es utilizar el remojo prolongado (más de 10 horas) o la doble cocción, cambiando el agua a mitad de la misma, ya que el sodio se disuelve y queda en el agua (deberemos desecharla siempre).

Alimentos aconsejados:

- Leche y yogur desnatados, quesos frescos.
- Carne de pollo y pavo sin piel, vaca y ternera magras, jamón york magro.
- Pescado fresco (blanco y azul).
- Huevos (2-4 a la semana).
- Cereales, patatas y legumbres: Todos salvo los indicados en el resto de apartados.
- Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en "alimentos limitados".
- Frutas frescas.
- Bebidas: agua mineral sin gas, infusiones, zumos, refrescos sin gas, caldos desgrasados sin grasa.
- Grasas: aceite de oliva y semillas (girasol, maíz, soja).
- Otros productos: salsa de tomate, mayonesa y otras de elaboración casera y sin sal.

Alimentos permitidos (consumo moderado y ocasional):

- Quesos blandos y poco grasos.
- Carnes semigrasas, fiambres especiales bajos en sodio, jamón desalado (remojado en agua).
- Pan o biscotes con o sin sal (dependiendo del grado de restricción de sodio).
- Bollería casera hecha con aceite vegetal y leche desnatada..
- Frutos secos: Consumirlos con moderación y sin sal añadida.
- Bebidas: café, té y bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, sidra, vino)
- Grasas: nata, mantequilla y margarina sin sal.
- Azúcares: mermelada, miel y azúcar en pequeña cantidad.
- Otros productos: Salsas y sopas comerciales con reducido contenido de sodio (ver etiquetado).

Alimentos desaconsejados:

- Quesos grasos y extragrasos de pasta dura, nata, leche entera y condensada.
- Embutidos grasos: chorizo, foie gras y patés...
- Cerdo graso, tocino, panceta, pato, ganso, carnes ahumadas y de caza.
- Cereales: Pastelería hecha con mantequilla, nata o leche entera, yemas y tocinos de cielo, chocolate y derivados.
- Patatas fritas de bolsa, snacks salados

(gusanitos, ganchitos, etc...).

- Legumbres en conserva.
- Verduras y hortalizas en conserva.
- Frutas en almíbar, escarchadas y confitadas.
- Dulces, chocolate y postre grasos.
- Bebidas: licores y destilados, cacao, caldos comerciales o sin desgrasar, agua con gas y refrescos con gas..
- Grasas: Mantequilla o margarina saladas, manteca, tocino y sebos.
- Otros productos: Encurtidos (aceitunas, pepinillos...), frutos secos salados, sopas y purés de sobre, cubitos, salsas comerciales (mostaza, ketchup, mayonesa...)
- Alimentos que incluyan aditivos con sodio (Na): Sal o cloruro sódico (ClNa), bicarbonato sódico o soda (en helados, pasteles, productos horneados), carbonato sódico (en mantequilla, cremas, encurtidos), glutamato monosódico (en carnes, condimentos, encurtidos y sopas), según el grado de restricción de sal.

Ana Bourgon Zubieta

Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Dietista Nutricionista de ALCER CANTABRIA
Pl. Rubén Darío, Santander. Tel. 942 276 061

COMISIONES DE SERVICIO INDEFINIDAMENTE

Queremos ser tu banco

Santander
El Banco de tu vida

www.bancosantander.es

EL BANCO INTERNACIONAL CON MÁS OFICINAS DEL MUNDO

'Sotileision' cumple un año

El 15 de mayo, el blog de AMICA cumplió un año. Nosotros escribimos casi a diario y llevamos más de 200 entradas y hemos recibido más de 100 comentarios.

Ese día fuimos a celebrar nuestro pequeño aniversario tomando unos mostos y unas rabas por el barrio.

Un saludo a todos nuestros lectores y a los que aún no nos habéis visitado. Qué sepáis que estáis invitados a pasar un rato con nosotros en nuestro rincón en la red.



Festival de teatro en Palencia

En mayo fuimos a Palencia al festival de teatro organizado por ASPANIS. Fue una jornada de convivencia entre jóvenes, familiares y profesionales de la unidad prelaboral. Se representó la obra de títeres 'Don Trueno'.

Candinamia

AMICA, ha participado por primera vez en la feria de asociacionismo juvenil Candinamia. Con nuestro stand, hemos dado a conocer la entidad y, además, nos ha dado la oportunidad de relacionarnos con otras asociaciones juveniles. La parte más dinámica de nuestra participación fue la elaboración de murales de diversa temática, ya que ayudamos a los que se acercaban a colorearlos. La experiencia resultó un éxito.



Buceo

El sábado 7 de junio la asociación Galatea de Suances, nos invitó a unas jornadas de buceo en piscina cubierta que se desarrollaron en Torrelavega. Los chich@s que participamos descubrimos a la vez que un nuevo deporte, unas experiencias increíbles como... "¡respirar bajo el agua!"



Taller de títeres

Un grupo de chicos hemos preparado durante meses una obra de títeres. Hemos elaborado los guiones, los títeres y también los decorados. La obra se estrenó en la fiesta de aniversario.

Taller de manualidades



Este año en el taller de manualidades hemos elaborado figuras con tiestos y pintado varios cuadros inspirados en diferentes pintores como Van Gogh, Miró,...

Rutas de senderismo

En abril, varias personas del grupo de actividades al aire libre de AMICA participamos en una ruta de senderismo desde Gibaja hasta Pozalagua, organizada por Viajes Altamira. En mayo hicimos otra desde Alisas hasta Solórzano, organizada por el Gobierno de Cantabria.



Forestalpark

Una de las actividades realizadas durante las vacaciones de Semana Santa fue acudir al 'Forestalpark', parque de aventura situado en Santander, con tirolinas de 240 metros de longitud, puentes tibetanos, pasarelas y juegos de destreza.



LAVANDERIA

ALQUILER y LAVADO de ROPA
para **HOSTELERIA,**
HOSPITALES, HOTELES,
RESIDENCIAS, EMPRESAS...

RUTAS POR TODA LA PROVINCIA



DELEGACIONES:

TORRELAVEGA:

c/ Coro Ronda Garcilaso - Tlf 942 802 956
c/ Paseo del niño N° 4 - Tlf 942 805 800

MALIAÑO:

Poligono la Cerrada - Tlf 942 250 042

REINOSA:



Túnel de lavado de ropa con capacidad para 800 kg/hora



Capaces de atender a toda la hostelería de Cantabria

