



amica

El Boletín

nº 71 | Febrero 2012

LOS DONATIVOS ENTREGADOS A ESTA ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PUBLICA SON DEDUCIBLES DEL I.R.P.F. (NIF: G39041710)

EDITORIAL:

Unidad ante la dificultad



**Clausura de los actos del
20 aniversario del proyecto
de empleo**

3ª Edición de Torrelavega Solidaria

Unidad ante

Tomás Castillo Arenal

Las malas noticias económicas nos bombardean continuamente. Probablemente la crisis que padecemos se está prolongando más tiempo del que los peores pronósticos apuntaban hace más de cuatro años, cuando los indicadores financieros apuntaban que una catástrofe económica de enormes dimensiones podría afectarnos.

AMICA ha resistido a los avatares de la crisis logrando el objetivo de mantener las actividades y los puestos de trabajo. Aunque ha sido necesario realizar algunos ajustes al cesar algunas actividades medioambientales, en conjunto, el grupo mantiene su plantilla en torno a los 500 trabajadores. Es una muestra de la vitalidad de nuestra organización, resultado de aciertos estratégicos, de decisiones tomadas con antelación, de una férrea austeridad y de mantener una buena calidad de servicios, siendo cada día más eficientes, más productivos.

Sin embargo, la prolongación de la crisis está produciendo estragos en muchos de nuestros clientes y en la propia Administración Regional, que están padeciendo graves problemas de liquidez. Para mantener AMICA y sus dos centros especiales de empleo –SOEMCA y SAEMA– a flote, en medio de esta grave situación, es necesario tomar más medidas que nos impliquen a todos los trabajadores, las familias y las personas asociadas que apoyan este gran proyecto.

La economía social que practicamos tiene que demostrar su fortaleza poniendo en práctica sus mejores herramientas, que son los valores que aportamos las personas. Es momento de afrontar las dificultades estando más unidos que nunca y, para ello, la Junta Directiva ha dirigido una carta a los trabajadores y otra a las familias pidiendo el apoyo de todos para mantener los servicios, los empleos y la asociación con la que hemos logrado sacar adelante el futuro de tantas personas.

Tenemos que aplicar una estricta política de ahorro, evitando aumentar nuestros gastos, incluso los salariales, para conseguir mantener los puestos de trabajo. Hemos elaborado unos presupuestos muy austeros, de acuerdo a los tiempos que corren, y ha sido aprobado un primer paquete de 37 medidas de ahorro y de aumento de ingresos.

Es preciso incrementar los apoyos a AMICA, logrando más asociados y, para ello, que cada familia, que cada uno de nosotros, haga socio a alguna persona cercana. Su contribución es importante, no solamente por su aportación económica, sino por su apoyo social que hace a AMICA más fuerte.

Tenemos que ganarnos la confianza de más clientes, porque aún existen oportunidades de crecer en servicios. Necesitamos modernizar nuestros procesos industriales continuando con nuestra política de inversiones para ser más competitivos, sirviendo con la



EDITA: AMICA

Sierrapando nº 508
39300 Torrelavega
Tlf. 942 895 209
www.amica.es

COMPOSICIÓN:

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

IMPRESIÓN:

GRÁFICAS CALIMA

DEPOSITO LEGAL:

SA-368-1987

SOCIO-COLABORADOR:

Si quieres apoyar el proyecto de AMICA puedes consultar las distintas opciones y asociarte en:

www.amica.es
apartado de
'colaboradores'

la dificultad

calidad que los clientes precisan. En los presupuestos de 2012, aunque pueda sorprender, se prevé una importante inversión para hacer sostenible nuestro proyecto a largo plazo, para que los centros especiales de empleo tengan futuro.

Es necesario contar con una red de colaboradores, de donantes, más amplia, extendiendo la responsabilidad social de las empresas de Cantabria, pero también de los particulares que admiran la ingente labor que AMICA hace y, probablemente, les gustaría colaborar con una contribución económica.

familias, las personas usuarias y las entidades que trabajan el día a día con nosotros: sindicatos, empresas proveedoras, clientes, bancos y Administración Pública.

Tenemos clara que nuestra misión es mantener a toda costa el proyecto de AMICA. Nos gustaría que todos tuviéramos claro cómo apoyarla para que pueda cumplir con esta noble tarea.

Por eso querido lector de El Boletín, seas asociado, trabajador, profesional, familiar, proveedor, cliente, empresario, funcionario público, dirigente político o, sencillamente,



Nuestro buen hacer, la transparencia de nuestras cuentas, los resultados en las personas que van logrando objetivos en su vida, son las bases de la confianza y el prestigio que este proyecto que llamamos AMICA ha conseguido. Ni la crisis, ni la precariedad de medios con la que tendremos que trabajar en los próximos años, pueden mermar la calidad ni la calidez con la que debemos hacer nuestro trabajo.

Es el momento de la responsabilidad compartida entre los profesionales, las

colaborador de esta casa, te pedimos un momento de reflexión para que te plantees cómo puedes contribuir para que AMICA siga cumpliendo su misión de apoyar a las personas con discapacidad en Cantabria y en América Latina con el mismo vigor de siempre.

La unidad de todos es la mejor garantía de que logremos superar este tramo de la crisis saliendo reforzados, como lo hemos hecho en crisis anteriores: teniendo más unidad cuanto mayores eran las dificultades.



Los actos terminaron con una cena multitudinaria.

Clausura de los actos del 20 aniversario del proyecto de empleo

Los actos de celebración del 20 aniversario del proyecto de formación y empleo culminaron el 26 de noviembre con una cena de la junta directiva y el personal de AMICA, SOEMCA Y SAEMA, donde se hizo entrega del libro *'20 años creando oportunidades de empleo'* y el DVD conmemorativo. Tras el brindis, nuestra presidenta Sagrario Cagigas se dirigió a los asistentes felicitando a todos por los logros conseguidos en estos 20 años, que han posibilitado el empleo a más de 1.200 personas.

Como recuerdo, le fue entregado a cada centro un grabado con las tres actividades principales –confección de ropa, lavanderías y medio ambiente– a las que están dedicados los 14 centros de trabajo de SOEMCA y SAEMA.

El director gerente Tomás Castillo dio las gracias a la junta directiva por el apoyo que siempre ha mostrado; a los profesionales por su entrega personal más allá de lo que su obligación laboral les exige y a los trabajadores de los centros especiales de empleo por su labor diaria que da sentido a todo el proyecto. Recordó anécdotas de los inicios y del desarrollo, resaltando el carácter emprendedor y sin miedo a las dificultades que siempre se ha tenido. También destacó el “liderazgo logrado en Cantabria en confección industrial, en lavanderías y en la recuperación de envases, gracias a haber desarrollado iniciativas sostenibles, lo que nos sitúa en una posición capaz de afrontar la crisis”, y auguró “un futuro en el que todos salgamos adelante, manteniéndonos unidos y sabiendo innovar, sin miedo a invertir”.

Los asistentes pudieron disfrutar de las imágenes del breve reportaje preparado como recuerdo de los 20 años del proyecto y de los valores que nos han guiado.



Los niños premiados y los centros educativos

TERCERA EDICIÓN Torrelavega

En noviembre se celebró la 3ª edición del *'Día de Torrelavega Solidaria'* en la que participaron las entidades sociales de la ciudad –CÁRITAS, AMAT, SOAM, CRUZ ROJA, COORCOPAR y AMICA–, que se distribuyeron por diversos centros educativos –IES Marqués de Santillana y colegios Mayer, El Salvador, Cervantes y Manuel Liaño– con el fin de trasladar la labor y el papel que desarrollan las personas voluntarias.

La actividad continuó a las 11 de la mañana con la plantación del árbol número 27 en el bosque de la solidaridad, situado al final de la calle Pablo Garnica, junto a la confluencia de los ríos Saja y Besaya. El SERCA –centro especial de empleo del Ayuntamiento de Torrelavega dedicado a jardinería– colaboró una vez más en este acto.

Acudieron el alcalde de Torrelavega, varios concejales y miembros de las 7 entidades que componen el grupo, junto con representantes de otras organizaciones y un grupo de



Los niños recibieron el libro 'Torrelavega solidaria'.

la Solidaria

niños de los colegios Fernando de los Ríos y Cervantes, que nos leyeron unos mensajes de solidaridad.

Finalizó la jornada con el programa de radio 'Hoy por hoy' de SER Torrelavega que se retransmitió desde el salón de actos de la Casa de Cultura, centrado en esta ocasión en el voluntariado.

Tres semanas antes, con la participación del consejero de Educación, Cultura y Deporte y el alcalde de Torrelavega, se había hecho entrega a los niños y niñas premiados y a los centros educativos del libro 'Torrelavega Solidaria', que recopila las obras literarias y dibujos sobre la solidaridad seleccionados en el concurso que se convocó en 2010. (El libro está disponible en formato digital en la web de AMICA).

Desde Torrelavega Solidaria os animamos a que nos enviéis noticias sobre actividades solidarias que se desarrollan en Torrelavega para publicarlas en facebook:

<http://www.facebook.com/pages/TorrelavegaSolidaria/215073408565052>

y nos podéis enviar la información a: torrelavegasolidaria@gmail.com



Este año plantamos el árbol número 27 en el bosque de la solidaridad.

Carta desde el Colegio Cervantes

Los alumnos de 5º y 6º de Primaria nos envían esta carta donde valoran la experiencia que Iván, del centro de día La Vega, les transmitió:

Querido Iván:

¡Hola! El pasado día 29 de noviembre visitaste el colegio Cervantes. Nos encantó tu visita porque aprendimos como llevas tu vida diaria. También tu educadora y el voluntario nos enseñaron qué es AMICA, cuales son las actividades que realizáis (talleres de cocina, manualidades, teatro negro, excursiones, etc.) y que cuentas con mucha gente que te ayuda. Nos alegramos cuando vimos que te podías comunicar gracias a ese aparato (con la voz muy grave) y como entendías las preguntas que tu educadora te decía. Para nosotros no eres un enfermo, todo lo contrario; eres un héroe porque tienes la suficiente fuerza para levantarte todas las mañanas. Nos ha gustado mucho que todos nuestros compañeros mostraran respeto y admiración por ti.

Nos hizo mucha gracia cuando nos dijisteis que cuando salíais a dar un paseo por Torrelavega, veíais a coches mal aparcados impidiendo el paso a peatones y les poníais multas falsas. También tomabais nota de los lugares en los que el paso era inaccesible a mucha gente (bordillos altos, etc.) Nos encantaría que en alguna ocasión vinierais tú y tus compañeros al Teatro Concha Espina a interpretar una de vuestras obras de teatro negro para poder divertirnos con vosotros y pasar un buen rato.

Ahora que estamos en estas fechas queríamos desearte FELIZ NAVIDAD a ti y a todos tus compañeros de AMICA. Un saludo del C.E.I.P. 'Cervantes'.



El valor de la participación en AMICA

Uno de los valores principales de AMICA es la participación, ya sean personas usuarias, voluntarias, familias o profesionales que, desde sus responsabilidades, contribuyen al proyecto común para conseguir una mayor motivación y un mayor acierto en los servicios, compartiendo ideas, opiniones y experiencias.

Entendemos que no hay proyecto asociativo sin la cooperación de todos y desde la asociación potenciamos diversas vías de participación. Por un lado en los órganos de gobierno, representación y participación, formando parte de las comisiones de participación de los centros, la junta directiva o de su consejo consultivo, del claustro... o participando en la asamblea de socios.

De hecho cada tres años, las personas asociadas tenemos oportunidad de elegir a nuestros representantes y este año 2012 en la asamblea de socios procederemos a renovar estos órganos. Para ello y como siempre, organizaremos encuentros previos por los centros para acercar este proceso de elecciones a todas las personas de la asociación.

Pero además, hay otras formas abiertas de participar dentro de AMICA: formando parte del grupo de seguimiento del Código de Buenas Prácticas –que se reúne cada dos meses y que está abierto a personas asociadas interesadas en seguir mejorando día a día–, apuntándose a los grupos que constituimos para organizar actividades asociativas, actividades en los centros o para profundizar sobre temas de interés para la asociación.

Y, siendo fieles a nuestra filosofía, potenciamos la participación en la comunidad, trabajando conjuntamente con otras entidades para contribuir a mejorar el entorno. Así, como ejemplo, participamos en el Consejo de la Juventud, en COCEMFE Cantabria –en concreto, en el Observatorio de Accesibilidad y en la Campaña de Educación ‘Educando en la Igualdad, rompiendo barreras’–, en EAPN (Red Cántabra contra la pobreza y exclusión social),



La cooperación de todos es necesaria para el éxito de nuestro proyecto.

en Torrelavega Solidaria, en el Consejo Local de Acción Social de Torrelavega, en la campaña de divulgación ambiental, en las organizaciones empresariales, etc.

Hemos querido transmitir un pequeño balance, recogiendo opiniones de personas que participan directamente en alguna de estas acciones, como muestra y...

...¡PARA ANIMAROS A PARTICIPAR!

Familias y personas usuarias participantes en órganos de gobierno en AMICA:

“En mis largos años en AMICA y participando en las comisiones, junta directiva y comisión de código de buenas prácticas, indicaré que mi experiencia como familiar ha sido de lo mas positivo, aprendiendo de otras personas conductas y comportamientos diferentes a los que yo mismo creía como básicos y, sobre todo, a estar más cerca de los usuarios y comprobar que ellos también piensan y opinan en muchos casos mejor que uno mismo. Para mí es un aprendizaje permanente, una carrera de muchos cursos y difícil de terminar con buena nota”.

Justino García

“Al participar en una comisión de participación te enteras de lo que es AMICA por dentro, te identificas más con el proyecto, con las necesidades de las personas y valoras más el trabajo de los profesionales. Valoramos que es importante una comisión en la que, además de

participar los profesionales y las familias, también participan las personas usuarias, que nos aportan mucho y comprobamos lo que valen. Animamos a las familias que no participan habitualmente a hacerlo y a conocer la asociación mejor”.

Aurora Olmo y Eloísa Martín

“Me gusta escuchar y trasladar la opinión de mis compañeros en las comisiones y hacer actividades fuera del centro”.

Katía Barrio

Personas usuarias participantes en grupos para mejorar el entorno:

“El poder participar en actividades de divulgación ambiental es una oportunidad de desenvolverme en un tipo diferente de entorno, poner en práctica habilidades para relacionarme con los alumnos de una clase, y enriquecerme en los métodos del reciclaje.

Estas experiencias me resultarán provechosas si puedo dedicarme a la docencia en el futuro”.

Sergio Soto

“Me gusta colaborar en una posible mejora y conocer los recursos que tengo a mi alrededor”.

Carmen Fernández

“Me gusta relacionarme con más gente y participar en la comunidad”.

Alberto Narciso

“Me gusta participar en el cambio de la sociedad y es precisamente lo que hacemos en los coles, concienciar a los peques”.

Mercedes Coso

“Yo participo en muchas cosas porque me gusta conocer gente nueva y, sobre todo, ayudar a la sociedad”.

Beatriz González

!SOMOS NECESARIOS!

La sociedad necesita de los valores que hemos aprendido en convivencia con la discapacidad.

Las personas con discapacidad no pueden ser solo objeto de cuidados, de atención, también pueden aportar.

AMICA participa en el III Pleno Joven



El Parlamento acogió una vez más las propuestas de los jóvenes de Cantabria.

El pasado 19 de enero Carla Beraza, representante de los jóvenes de AMICA en el Consejo de la Juventud de Cantabria, participó en el III Pleno Joven que, con el lema ‘Plenamente Jóvenes’, se organizó en colaboración con el Parlamento de Cantabria.

El acto contó con la intervención de 9 ponentes, en representación de otras tantas asociaciones miembros del Consejo.

Los grupos trataron temas como la vivienda, educación, empleo, políticas sociales, tiempo libre, derechos humanos y desarrollo rural. Carla centró su exposición en la Convención de los Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad y concluyó señalando “que las personas jóvenes con discapacidad queremos que se nos respete, valore y queremos participar con el resto de jóvenes, ya que creemos que podemos aportar muchas cosas”. Y continuó indicando que “para ello, en todas las leyes y políticas que se aprueben para jóvenes, se tendrán que incorporar medidas que nos permitan participar en igualdad de condiciones, teniendo como referencia lo que marca la Convención.”

Intervención completa: http://www.amica.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1370:plena-mente-jovenes&catid=30:portadaflash&Itemid=72

Día Internacional y Europeo de las Personas

Un año más desde AMICA participamos en los actos de celebración del Día Internacional y Europeo de las Personas con Discapacidad organizados por CERMI-Cantabria en el Palacio de Deportes y lo hicimos reivindicando nuestros derechos y transmitiendo nuestras capacidades para enseñar y sensibilizar a las más de 1.000 personas que lo celebraron con nosotros, que pudieron acercarse a la discapacidad y comprobar las dificultades que se encuentran cada día las personas con discapacidad física o sensorial, además de conocer el lenguaje de signos que utilizan las personas sordas, jugar a la wii simulando ser un personaje con discapacidad, practicar deportes –baloncesto en silla de ruedas, ajedrez, boccia y badminton–, conocer avances en nuevas tecnologías o aprender a hacer numerosas

manualidades e, incluso, concienciarse sobre el mantenimiento del medio ambiente. También disfrutamos de actividades lúdicas como radio, coros, cuentos...

Agradecer al numeroso voluntariado, en especial a los del colegio de la Paz de Torrelavega y a los del IES Santa Clara de Santander, así como la participación de SERCA y de las entidades públicas regionales.

El acto institucional, celebrado en el Parlamento el 3 de diciembre, recogió el mensaje de seguir trabajando por garantizar nuestros derechos en un contexto marcado por la crisis económica y finalizó con una actuación que nos ofreció AMPROS con un grupo de folklore de La Vidriera como muestra de los avances que vamos dando hacia la inclusión social.



NOS VISITARON...

...el presidente del Parlamento

José Antonio Cagigas, presidente del Parlamento de Cantabria, visitó en noviembre tres centros de AMICA y pudo conocer de primera mano la labor de los centros Entorno y Marisma de formación y empleo –el primero dedicado al reciclaje y el segundo a la lavandería y confección–, así como la que se desarrolla en el centro de día Sotileza.



...el consejero de Medio Ambiente

En noviembre visitó el centro Entorno Francisco Javier Fernández, consejero de Medio Ambiente, que destacó la labor medioambiental y social que desarrolla AMICA, así como la labor de formación y búsqueda de empleo para personas con discapacidad y la "extraordinaria vertiente de protección ambiental y de divulgación".

Tras la visita, se mantuvo una reunión de trabajo, en la que Tomás Castillo le hizo partícipe de algunas de las inquietudes que existen en la entidad y le explicó las líneas de trabajo futuras que se quieren desarrollar, así como la voluntad que tiene AMICA de que el Gobierno de Cantabria considere a la asociación y sus centros especiales de empleo como un brazo más con los que poder ejecutar sus planes.



as con Discapacidad



La jornada sirvió para mostrar a la sociedad las dificultades que nos encontramos en el desarrollo de nuestra vida diaria.

...el centro de mayores Ramiro Bustamante



El 7 de diciembre nos visitaron 25 personas del centro de mayores Ramiro Bustamante para conocer el proyecto de AMICA, el centro de recursos con su Unidad Prelaboral, el centro de día La Vega, el taller de confecciones Albor, y los centros de formación y empleo Marisma.

La valoración de la jornada fue muy positiva y nos emplazamos para planificar acciones conjuntas para celebrar el Año Europeo del Envejecimiento Activo del 2012.

ACTIVIDADES EN AMICA



Firma del convenio entre AMICA y la plataforma Romanes.

Convenio con la Fundación Romanes

En octubre se firmó un acuerdo de colaboración entre Romanes (Plataforma de Asociaciones Gitanas de Cantabria) para la prestación de apoyos al colectivo gitano con discapacidad, promoviendo su participación en los planes de formación y empleo de AMICA y la plataforma asumirá el seguimiento de las personas que se incorporen.



Reunión con la Mesa del Parlamento.

Entrega al Parlamento del Libro '20 años creando oportunidades de empleo'

El pasado 23 de diciembre, la Mesa del Parlamento de Cantabria recibió a un grupo de representantes de la junta directiva de AMICA encabezada por su presidenta, Sagrario Cagigas, y por el gerente Tomás Castillo, con motivo de la celebración del 20 aniversario del Proyecto de Empleo.

Se aprovechó el encuentro para hacer entrega a los representantes de la institución del libro y del DVD editado con motivo de dicho aniversario.



Celebración de la Constitución en el Parlamento cántabro.

Celebración de la Constitución

El 6 de diciembre, el Parlamento de Cantabria conmemoró el aniversario de la Constitución Española con la presencia de las principales autoridades de la región.

En esta ocasión, la jornada se dedicó a las personas con discapacidad que asumieron un papel protagonista, al leer varios miembros de las asociaciones que forman el CERMI algunos de los derechos fundamentales recogidos en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

ACOGIMIENTO FAMILIAR

Ganamos todos

Desde el Gobierno de Cantabria están promoviendo la difusión del Acogimiento Familiar entre la población, incrementando así la bolsa de acogedores disponibles en nuestra Comunidad.

Podéis encontrar más información en www.ganamostodos.com, donde se informa sobre el acogimiento familiar en Cantabria: justificación, tipos de acogimiento, derechos y deberes de los acogedores, apoyos con lo que cuentan las familias acogedoras...

Modelos de apoyo

Nuestra misión es descubrir las capacidades que hay en cada persona y apoyar en sus limitaciones, fomentando la mayor autonomía posible, el disfrute de sus derechos de ciudadanía y la participación con responsabilidades en la comunidad.

Por ello, hemos puesto en marcha tres líneas estratégicas para profundizar en la metodología de apoyo a las personas. Una de las acciones que hemos realizado en 2011 es un **Seminario sobre 'Buenas prácticas en apoyo'**.

El objetivo de este encuentro fue reflexionar sobre los apoyos que se desarrollan con las personas y poner en común buenas prácticas. Se celebró el pasado 25 de noviembre en la sede de AMICA. En él participamos 30 profesionales y contamos con la presencia de uno de nuestros más queridos colaboradores, Juan Durán, miembro del Foro Otra Mirada, que hizo de observador externo, dada su gran experiencia y conocimiento.

Se expusieron 8 situaciones, que se eligieron porque cumplían con alguno de estos criterios:

- Aportaban innovación al modelo de apoyos.
- Abordaban especialmente el entorno familiar.
- Se centraban en el proyecto de vida.
- Representaban un dilema profesional.

Esto nos permitió analizar como prestamos los apoyos y si tenemos en cuenta los valores que defiende Amica en el día a día.

Los contenidos tratados fueron: apoyo familiar, acceso al empleo ordinario, infancia, dudas en la aplicación de los apoyos, actuación ante situaciones críticas, paso del diagnóstico al apoyo, mantenimiento de los





La meta de nuestro modelo de apoyos es acompañar a las personas en el logro de sus objetivos personales.

logros conseguidos...etc.

Se finalizó con la intervención de Juan Durán, para valorar si las situaciones presentadas podrían considerarse como una buena práctica, llegando a las siguientes conclusiones:

- Se señaló que todas las situaciones planteadas cumplían con el criterio de **participación activa** de las personas implicadas.
- Se valoraron aspectos **novedosos** como el apoyo en el entorno, la flexibilidad, la capacidad para salirse de la rutina y abrir las puertas a la familia para lograr su compromiso.
- Se estimó que la mayor parte de los apoyos presentados eran **sostenibles**, aunque se plantearon necesarias mejoras en la coordinación tanto externa como

PROGRAMAS DE AMICA

interna entre todas las personas implicadas.

- Se admitió que a pesar de existir **transferencia interna** esta se podía mejorar, y que había que dedicar más esfuerzos a la **externa**.
- La mayoría de las situaciones indicaron que la **responsabilidad** es **compartida** por las personas protagonistas y sus familias, aunque se señaló que lo más difícil es mantener ese compromiso a lo largo del tiempo.

Por último se nos indicó que sería bueno hacernos las siguientes preguntas: ¿fallan algunos apoyos? ¿fallan las personas, los profesionales? ¿se ensayan otros modelos? ¿se puede caer en la rigidez?.

Como conclusión final se expuso que la celebración de un seminario de estas características era en si mismo una buena práctica, que demuestra la madurez del equipo, reconociendo el esfuerzo y la valentía de cada uno de los profesionales al exponer su trabajo y someterlo a crítica por parte del resto de los participantes.



PRODUCTOS PARA LA LIMPIEZA, HIGIENE Y MANTENIMIENTO INDUSTRIAL

**HOSTELERÍA • COLEGIOS • INDUSTRIA
PRODUCTOS, CELULOSA
MAQUINARIA PARA LIMPIEZA INDUSTRIAL**

- | | |
|---------------|------------------|
| - ECOLAB | - VILEDA |
| - DEB ESPAÑA | - 3M ESPAÑA |
| - SCA HYGIENE | - COLHOGAR |
| - RUBBERMAID | - KIMBERLY CLARK |

GRUPO **Dino**

942 54 25 09

Fax: 942 54 15 31

Pol. Ind. de heras, Par. 119 • 39792 Heras

E-mail: disgarsa@disgarsa.com • www.disgarsa.com

ENTORNO

Implicación asociativa

Durante el año 2011, el grupo de Formación de Adultos del centro Entorno tuvo un mayor conocimiento del proyecto de AMICA aprovechando jornadas de puertas abiertas de los centros y solicitando visitas. Las últimas fueron en diciembre a La Vega, La Barca y Alba 1. ¡¡Muchas gracias a todos!!



El 11 de noviembre en el centro Entorno realizamos una salida al Parque Natural de Oyambre y visitamos el centro de interpretación del Faro de la Punta de la Silla en San Vicente de la Barquera.



El 23 de diciembre organizamos una fiesta con las familias para celebrar la Navidad.



VIVIENDAS

Celebración de la Navidad

Miembros de la junta vinieron a las casas a alegrarnos las Navidades con unas maravillosas cestas.



HORIZON

Curso de informática

Durante dos semanas once personas de Formación de Adultos de Horizon asistieron, de forma gratuita y repartidos en dos grupos, al curso de 'Iniciación a la Informática', organizado por la Agencia de Desarrollo Local de Torrelavega, en el que se ha enseñado la materia de forma práctica y básica. Contamos con Iván, un excelente profesor que, de forma divertida y con mucha paciencia, nos ha explicado lo que es utilizar un ordenador y nos ha quitado el miedo a manejar un ratón.

El año próximo asistiremos a más cursos, aunque matriculándonos en ellos según el nivel en informática de cada uno y dentro de grupos con todo tipo de alumnos que quieran aprender sobre el tema.



UNIDAD PRELABORAL

Visita a los bomberos

Durante tres jornadas pudimos conocer mejor el funcionamiento del servicio de bomberos, así como algunas pautas a seguir en caso de que se produzca alguna emergencia.

Disfrutamos muchísimo practicando con los diferentes equipamientos y, sobre todo, subidos a lo alto de la grúa del camión escala, desde donde pudimos divisar Torrelavega.



SOTILEZA

II Jornadas de Intercambio de Buenas Prácticas

Carmen Fernández Abascal, del centro de día Sotileza, participó en las 'II Jornadas de Intercambio de Buenas Prácticas' celebradas en el Hospital Sierrallana, donde presentó el video "Qué le pido al profesional que va apoyarme", elaborado por personas usuarias de AMICA.

Las jornadas, dirigidas al personal sanitario del Servicio Cántabro de Salud, fueron clausuradas por Asunción González Salas, subdirectora general del ICASS, con la conferencia 'La atención a las personas dependientes'.



MARISMA



'Érase una vez... ¡el habla!'

El pasado 4 de enero acudimos a la exposición organizada por la Caixa 'Érase una vez... ¡el habla!', donde comprobamos que la comunicación existe incluso en seres vivos microscópicos.

Los animales se comunican en distintos niveles y con diferentes complejidades e intensidades, pero tener la capacidad de expresar los pensamientos y los sentimientos frente a nuestros iguales es exclusivo del ser humano.

La exposición nos mostró cuándo apareció la capacidad de hablar de nuestros antepasados y cómo debieron evolucionar determinadas partes de nuestro cuerpo —como el cerebro, la laringe o el oído— para hacerlo posible. Asimismo, nos enseñó cuáles son los aspectos esenciales que caracterizan al lenguaje humano y cómo este ha evolucionado, igual que lo hacemos nosotros.

Reforestación forestal

Fue muy interesante todo lo aprendido los días 18 y 25 de enero, dentro de la campaña de repoblación forestal del Ayuntamiento de Camargo, que incluía la entrega de 536 plantas trepadoras y aromáticas para adornar balcones y ventanas.

Fuimos testigos de la entrega de más de 5.200 ejemplares de árboles y plantas.

EL BUCIERO - SANTOÑA



De fiesta en fiesta

En estos últimos meses hemos realizado numerosas actividades y os destacamos algunas de ellas:

- con motivo del **Día de la Discapacidad**, durante la semana del 3 de diciembre acudimos a algunos de los colegios de Santoña para enseñar a los niños a hacer muñecos con pompones de lana. También nos invitaron de SER ASON y de RADIO SANTOÑA para hablar de todas las actividades que teníamos previstas para esa semana. Lo pasamos de maravilla y nos gustó muchísimo la experiencia.
- el 2 de diciembre celebramos nuestra **Jornada de Puertas Abiertas**, en la que acudieron a visitarnos muchas familias, así como la alcaldesa de Santoña, Milagros Rozadilla, que nos obsequio con un regalo. También acudieron compañeros de



risoterapia, de gimnasia, etc.

- nos dieron un diploma al terminar el curso que hemos estado realizando de **Risoterapia**, que nos ha encantado y deseamos que el año que viene se repita.
- un grupo de chicas del centro, que participamos durante el año en unas clases de gimnasia 'Aprovecha tu juventud', para celebrar el fin de año preparamos una **coreografía e hicimos un baile** con todas las compañeras. Fue muy divertido e invitamos a nuestras familias y amigos a vernos y les encantó. La fiesta terminó con una merienda.

• el Ayuntamiento nos invitó a participar en la **inauguración de El Belén cantando un villancico** que había inventado Mila. Repartimos la letra a todas las personas que estaban participando del acto y cantamos todos juntos.

• el día de la Constitución, el Ayuntamiento de Santoña nos invitó a la **lectura de los artículos de la Constitución** que se celebró en el salón de plenos del ayuntamiento.



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



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

Tel. **942 05 22 38**
Fax **942 05 22 39**

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

LA BARCA



Taller de lámparas

En enero, el centro desarrolló un taller especializado en la realización de lámparas y otros objetos decorativos, utilizando cápsulas de café.

Nuestra intención no es otra que poder contribuir con nuestro trabajo y esfuerzo en la venta del 'mercadillo' que se celebra anualmente en AMICA.

Esperamos que el resultado sea bueno y que os guste.

CENTRO DE RECURSOS

Punto de Información Europeo

Los centros Agustín Bárcena y Horizon han acogido en sus instalaciones el Punto de Información Europeo de Torrelavega y las numerosas personas que le han visitado han podido familiarizarse con los contenidos sobre la Unión Europea a través de un stand informativo compuesto por un gran mapa de Europa, diversos expositores de material informativo y una pantalla táctil con información sobre las tradiciones, cultura, datos políticos, etc., de los distintos países que forman la Unión.



Especialistas en lencería para
Hostelería y Colectividades



Vayoil Textil, S.A. - www.vayoiltextil.es
C/ Louis Pasteur nº 2 Parque Tecnológico - 46980 Paterna (Valencia)



Reunión para el seguimiento del Código de Buenas Prácticas.

CÓDIGO DE BUENAS PRÁCTICAS

Puesta en marcha del grupo de seguimiento

Tras las reuniones de principios del pasado año con familias, profesionales y personas usuarias, en noviembre se constituyó el grupo de seguimiento del Código de Buenas Prácticas, aprobado en la asamblea general de 2008.

Es un grupo de carácter abierto y dinámico como el propio Código, formado por 20 personas, que va a ser un observatorio capaz de detectar situaciones e impulsar reflexiones con un espíritu de mejora continua que se irán trasladando a todos los órganos de AMICA.

En la ronda de presentaciones cada persona manifestó lo que le había motivado a formar parte del grupo: conocer mejor el código, consolidarlo como guía para los profesionales, supervisar su aplicación, conservar el enfoque con que se trabaja en AMICA, reflexionar sobre las pautas que en él se establecen y ver como podemos mejorar...

En la primera reunión se acordó tener la Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad como referente de todo el trabajo, puesto que el Código es una herramienta para contribuir a la defensa de los derechos, a la dignidad y a la igualdad de las personas con discapacidad. También se aprobó elaborar un calendario de trabajo para el 2012, con reuniones cada dos meses y la selección de 6 temas, entre los que forman el Código, para tratar en las reuniones de 2012.

FUNDACIÓN SAN JUAN NEPOMUCENO

Nuevo centro de atención integral



Los niños recibirán educación y rehabilitación según sus necesidades y dentro de su propio entorno.

La Fundación Casa del Niño fue creada en 2000 en el municipio de San Juan Nepomuceno de Bolívar (Colombia) para solucionar las necesidades de las familias con hijos e hijas en situación de discapacidad, que no contaban con sistemas de rehabilitación en su entorno, teniendo que hacer largos desplazamientos a las ciudades.

Desde noviembre tienen garantizadas las condiciones idóneas de rehabilitación gracias a la inauguración del Centro de Atención Integral para Personas en Situación de Discapacidad, que contó con la presencia de Zacarías Puente, conocido restaurador cántabro y maestro de la Cofradía del Queso de Cantabria y personaje muy significativo en la historia de la Fundación, ya que siempre ha vivido enamorado y preocupado por los pueblos más vulnerables de Colombia.

El centro cuenta con departamentos de neuropediatría, odontología, medicina general, psicología, trabajo social, nutrición, enfermería y sala de fisioterapia. Además, tiene un área pedagógica y un salón de capacitaciones o eventos.

Actualmente atiende a más de 1.000 niños y niñas y adolescentes que, por sus condiciones y la poca atención del Estado colombiano, nunca habían podido recibir una educación y rehabilitación acorde con sus necesidades y dentro de su mismo entorno.

Información: www.fundacioncasadelnino.com



Una de las charlas sobre 'La participación comunitaria'.

Avanzando en la participación comunitaria

En noviembre numerosas familias participaron en las charlas sobre 'La participación comunitaria' que impartió Tomás Castillo en el Centros de Recursos de Torrelavega y en Entorno en Santander.

Las referencias fueron el artículo 19 de la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad –que otorga el derecho a vivir con independencia y a formar parte de la comunidad– y la Estrategia Europea 2010-2020, que establece la vida en la

comunidad como objetivo principal.

A nivel de asociación se profundizó en nuestra filosofía, centrada en la participación comunitaria, planteando la cuestión:

¿Cómo pueden hacerlo?

Por parte de las familias:

- Promoviendo al máximo la autonomía personal.
- Tratándoles como personas adultas.
- Permitiendo que asuman responsabilidades sobre su vida.
- Corriendo riesgos, la vida es riesgo.

Por parte de los centros:

- Organizando todas las actividades que se puedan fuera del centro.
- Flexibilizar el funcionamiento, organizando apoyos personalizados y no solo actividades grupales.
- Apoyando en las actividades que la persona quiere hacer para su proyecto personal.
- Fomentar el voluntariado para contar con los apoyos personales necesarios.
- Coordinar familia a familia los apoyos para aprovechar todos los recursos disponibles.

Por parte de las personas:

- Comprometiéndose y asumiendo las consecuencias de la participación.

EXPERIENCIA: actividad individual con familias en el apoyo en puesto

Durante 2011 las familias de los trabajadores de los centros especiales de empleo que reciben 'Apoyo en Puesto' han podido conocer, a través de las preparadoras laborales, el trabajo que se realiza y el apoyo que reciben, además de comprobar los beneficios que aporta al trabajador, ya que les permite mejorar y mantener las competencias profesionales. La experiencia ha sido valorada como muy gratificante, tanto por las familias como por los trabajadores y profesionales.



Familia Sánchez Cobo visitando un puesto de trabajo.

Jornada sobre deglución y alimentación en el Buciero

El 29 de noviembre acercamos a las familias del centro El Buciero de Santoña el tema '**Deglución y alimentación**'.

Cristina Grande, logopeda de AMICA introdujo el tema centrándose en las causas de la deglución atípica o, para entenderlo mejor, *"cuando sentimos al comer que la comida se ha ido por el sitio incorrecto"*. A partir de ahí y con

gran participación por parte de las familias expuso unas orientaciones que permitan una deglución normalizada relacionadas con pautas:

- Posturales antes de empezar a comer.
- Para introducir la comida en la boca.
- Para la formación del bolo (masticación).
- Para facilitar la deglución.
- Para beber líquidos.

Resultados de 2011

En Cantabria, los datos interanuales hasta noviembre de 2011, reflejan las dificultades del mercado de trabajo para la inserción laboral de las personas con discapacidad. El número de contrataciones se ha reducido un 3,5% en contratos indefinidos y un 4,2% en contratos de duración determinada.

Así mismo, el Servicio Cántabro de Empleo, en 2011 contabilizó en las oficinas de empleo 2.642 demandantes con discapacidad inscritos, un 13,05% más con respecto a 2010.

Este es el escenario de referencia donde el Servicio de Prospección Laboral de AMICA ha desarrollado su actividad durante el año 2011.

Los resultados más significativos son los siguientes:

- **Empresas visitadas..... 220**
- **Ofertas gestionadas..... 101**
- **Personas con discapacidad participantes en acciones de intermediación laboral..... 128**
- **Inserciones en empresas ordinarias a través de acciones de prospección..... 46**
- **Inserciones debidas a acciones de orientación en AMICA..... 32**



José Manuel Arranz Sañudo trabaja como ayudante de cocina en el Centro Hospitalario Padre Menni.

EMPRESAS QUE CONTRATARON EN 2011

Centro Hospitalario Padre Menni	Semaoz
Desguaces Becerril	Viajes Ecuador
Grupo Lacera	Leroy Merlin
Residencia La Alborada	El Sitio del Valle
Unitono	Securitas
Clece	Transportes Cabo
Suprema Hoteles	Teleasistencia
Residencia Stella Maris	Pensión Plaza
Futuro Accesible	Covirán
Seralia	Palacio de Mijares
Componentes y Conjuntos	Nestlé
Fundación Adecco	Talleres JM López

IGUALDAD DE OPORTUNIDADES

Escuela virtual de igualdad

El Instituto de la Mujer creó en 2007 la Escuela Virtual de Igualdad, un espacio de formación en igualdad de oportunidades entre personas de distinto sexo, porque todos podemos aprender a ver con otra mirada y participar en el desarrollo de una realidad igualitaria entre hombres y mujeres, además de para avanzar hacia una sociedad en igualdad.

Los objetivos son, entre otros:

- Sensibilizar a hombres y mujeres en el valor de la Igualdad como eje del desarrollo social.
- Promover que el empleo sea un ámbito donde las personas se desarrollen

profesionalmente en iguales condiciones.

Se inicia la 4ª edición y la formación está dirigida a hombres y mujeres del territorio nacional con interés en recibir formación en materia de Igualdad de Oportunidades. No se exige ningún otro requisito y son cursos gratuitos y online. La formación se desarrolla de enero a noviembre de 2012 –cada mes un curso– y una vez finalizado satisfactoriamente, el Instituto de la Mujer emite un certificado acreditativo.

Información: www.escuelavirtualigualdad.es

Subvenciones y donaciones recibidas

Los ayuntamientos de Torrelavega, Ruate, Santillana del Mar, Castañeda, Reinosa, Bárcena de Cicero, Mazcuerras, Molledo, San Felices de Buelna, Ribamontán al Mar, Arenas de Iguña, Medio Cudeyo, Piélagos y Campoo de Enmedio, han seguido colaborando con AMICA en el 2011 a través de subvenciones para el mantenimiento de servicios y centros que apoyan a sus vecinos.

Además se ha continuado con los siguientes convenios:

- **Ayuntamiento de Ribamontán al Mar:** para el programa de apoyo en el hogar.
- **Ayuntamiento de Santoña:** para el alquiler del local donde se ubica el centro de día El Buciero.
- **Ayuntamiento de Astillero:** para el convenio de colaboración en los programas de la entidad.
- **Ayuntamiento de Camargo:** firmado nuevo convenio de colaboración por un período de cuatro años.
- **Ayuntamiento de Santander:** adjudicado a AMICA el servicio de apoyo en el hogar especializado por un máximo de 4 años.

OTRAS AYUDAS

La **Consejería de Medioambiente**, por sexto año consecutivo, ha concedido una ayuda de 40.000 euros para llevar a cabo inversiones que mejoren las condiciones de trabajo de las personas con discapacidad que prestan sus servicios en el Centro de

Formación y Empleo Entorno, a través de la convocatoria anual de ayudas de Iniciativas Singulares de Empleo.

■ Por primera vez, la **Obra Social de Ibercaja** concede una ayuda de 2.000 euros para el programa de Apoyo al Empleo de Personas con Discapacidad, a desarrollar en el año 2012.

■ Para el año 2012 continúan vigentes los siguientes convenios firmados con la **Consejería de Sanidad y Servicios Sociales:**

- Proyecto INICIA
- Concertación de plazas en centros de día, alojamiento y centros ocupacionales

■ Desde el año 2008 la **Fundación Marcelino Botín** contribuye al mantenimiento del programa 'Atención a la Infancia y a la Familia en su Entorno' y para el ejercicio 2012 ha concedido una ayuda económica de 60.000 euros.

Asesoría y Gestión de Empresas

URIBE & QUINTANA, S.L.

- FISCAL
- CONTABLE
- LABORAL

Avda. de Bilbao, nº 1 - Entlo. B • 39300 TORRELAVEGA
Tel. 942 806 080 - Fax 942 880 571 • uribequintana@terra.es

Nuestro referente en el sector es el trabajo bien hecho, con rigor y profesionalidad

Ingualva

Fontanería Ingualva, S.L.

Desde 1970 estamos: ... con el agua
... con el gas
... con la calefacción

Y ahora también: ... con el aire
... con el sol

Diseño ejecución y mantenimiento en instalaciones de:

- Fontanería
- Calefacción
- Gas
- Aire acondicionado
- Contra Incendios
- Energía Solar
- Biomasa

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification

C/ Río Ebro, 7 Bajo - 39300 Torrelavega • Tel. 942 89 12 97
FAX 942 89 12 90 • E-mail: ingualva@terra.es

La accesibilidad en comercios y hostelería

COCEMFE-Cantabria y FEDISCOM impulsan una campaña para fomentar la accesibilidad

El 20 de diciembre se cumplió un año de la firma del convenio entre AMICA y FEDISCOM para la inclusión sociolaboral de personas con especiales dificultades de inserción. En ese convenio se incluía también que AMICA, a través del Observatorio de Accesibilidad de la Federación Cántabra de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (COCEMFE-Cantabria), colaboraría con FEDISCOM en la información, sensibilización y asesoramiento sobre la eliminación de barreras arquitectónicas y de la comunicación, fomentando un diseño universal con el objeto de permitir el uso de los comercios por todas las personas en igualdad de condiciones.

Desde entonces, el Observatorio de Accesibilidad de COCEMFE y FEDISCOM han trabajado conjuntamente para avanzar en ese objetivo y el primer paso ha sido el diseño del folleto **'Tu adaptas, todos ganamos'** donde se dan recomendaciones para que las personas puedan acceder con facilidad a los comercios.

(<http://www.cocemfecantabria.org/fotos/OkGffHMXbgyQvWZq6sbnWmfvNPU8PHivRNzWmckK.pdf>).

Posteriormente, trasladamos la idea a la Asociación de Hostelería de Cantabria, que se unió a la iniciativa para colaborar en la difusión entre sus asociados.

Esta iniciativa que cuenta con el apoyo del Ayuntamiento de Santander, la Dirección General de Comercio y la Obra Social de Caja



Participantes de la campaña *'Tu adaptas, todos ganamos'* en el itinerario por comercios de Santander.

Cantabria, se presentó en Santander el pasado 14 de diciembre, momento que se aprovechó para hacer un itinerario urbano por diferentes comercios de Santander, con el objeto de informar y asesorar a los comerciantes sobre cómo hacer *"más accesible su establecimiento"*.

Desde aquí, agradecemos la colaboración prestada por la empresa Ortoled, que cedió una rampa portátil para que pudiésemos mostrar opciones sencillas para salvar escalones.

Lo que pretendemos es un bien para todos y que las personas con problemas de movilidad puedan realizar sus compras y tomar algo, ya que, actualmente, en la mayoría de las ocasiones no pueden realizarlo.

En 2012 seguiremos trabajando en la campaña y acercaremos esta iniciativa a más localidades de la región.

V Encuentro de Educación Vial Astur-Cántabro

El pasado 11 de noviembre se celebró en el Centro Cultural Ramón Pelayo de Solares el V Encuentro Astur-Cántabro de *'Educación Vial, hacia una movilidad segura'*, en el que participó COCEMFE-Cantabria con la ponencia que presentó Miguel Ángel Fernández *'Elementos estructurales que favorecen una movilidad segura'*.

Para preparar la ponencia, un grupo del Observatorio de Accesibilidad de COCEMFE se

desplazó días antes a la localidad para poder conocer la realidad del municipio en la materia.

El encuentro fue organizado por APEMEV (Asociación profesional de expertas/os y monitores/as de Educación Vial de Cantabria), con la que se mantiene un convenio de colaboración a través del cuál también se colabora activamente en la campaña dirigida a los centros educativos de la región *'Educando en Igualdad. Rompiendo Barreras'*.

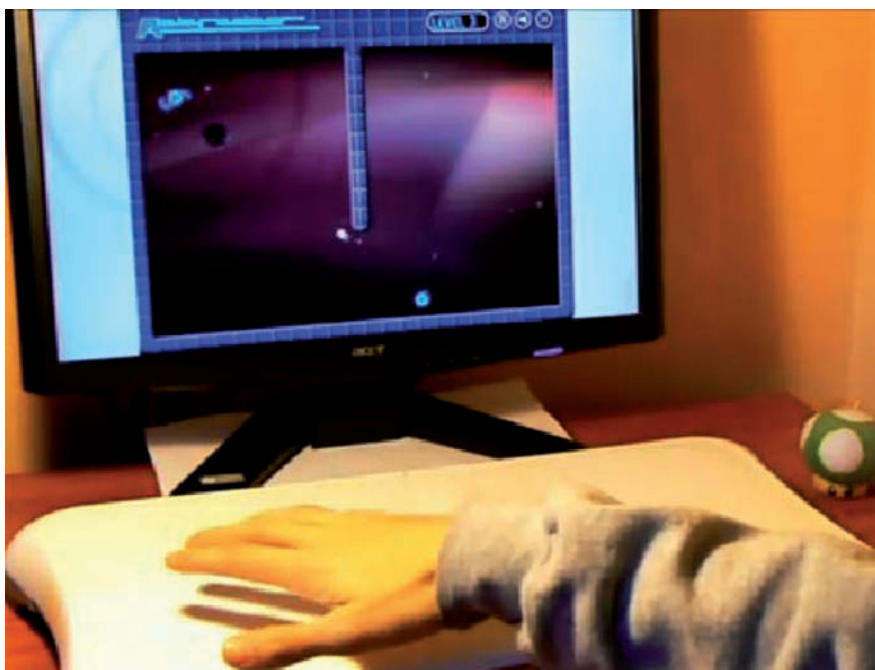
BALANCE BOARD**Gran impulsor y controlador del ratón**

Gracias a la aplicación gratuita GlovePie y a unos scripts escritos por AccessAble Games, podemos utilizar la Balance Board en nuestro PC como si fuera un gran pulsador o para controlar el movimiento del ratón, además de poder configurar la sensibilidad y velocidad a nuestro gusto.

Como pulsador tiene la ventaja de tener una superficie muy grande y se puede pulsar con un sólo dedo, todo el brazo o un pie. Podemos colocarla encima de una mesa o dejarla en el suelo.

Si ajustamos bien los valores del script para ser utilizado como pulsador, podemos variar la presión a la que se activará la pulsación y llegar a conseguir que el peso de un pequeño peluche le baste. Pero puede que también nos interese lo contrario y entonces se sube el valor para que la tabla sólo se active con valores mayores, tanto como el peso máximo que soporta la tabla, que es de unos 150 kg.

También podemos utilizarla para controlar el movimiento del ratón, si hacemos presión en un punto de la tabla –por ejemplo, presionando arriba a la derecha, el ratón se



La Balance Board puede utilizarse con pulsador o como ratón para el PC y se puede configurar la sensibilidad y velocidad de respuesta.

moverá en esa dirección—.

En el script podemos configurar también la presión a partir de la cual empezará a moverse el ratón, la velocidad a la que lo hará y si esa velocidad será siempre constante o dependerá de la presión que se haga en la tabla (a mayor presión mayor velocidad).

Para ampliar información de cómo adaptarlo se puede consultar en: <http://www.videojuegosaccesibles.es/2011/03/balance-board-como-gran-pulsador-y.html>



CONSTRUCCIONES

*López y
Tresgallo, S. L.*

La Canaluca nave 14 Polígono de Guarnizo
39611 GUARNIZO (Cantabria)

Teléfono 942 55 83 55

Baja siniestralidad en AMICA y sus centros especiales de empleo

El Grupo AMICA ha implantado un Sistema de Gestión de la Prevención común a las tres entidades, aplicando los mismos criterios técnicos para las personas con o sin discapacidad.

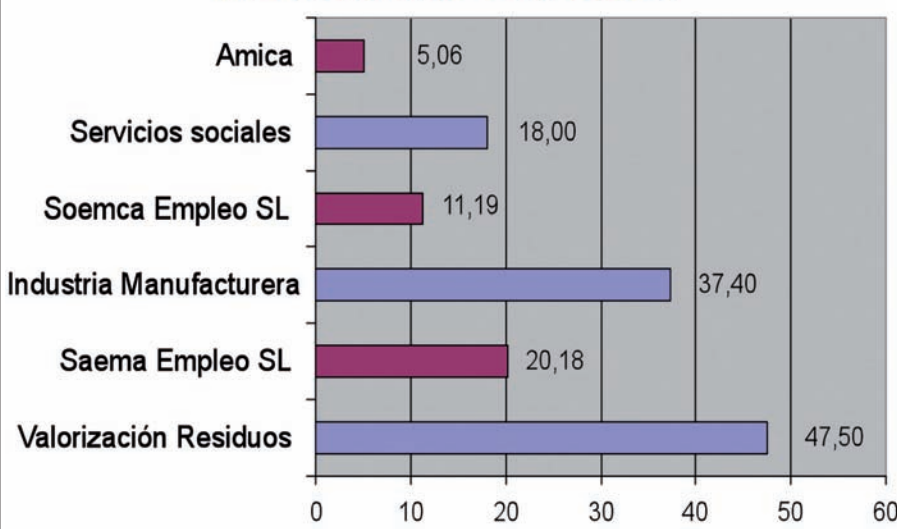
Del análisis de los índices de frecuencia de accidentes de trabajo de cada entidad en comparación con su sector de actividad, se desprende que se produce 1 accidente en nuestros centros por cada 3 accidentes que se producen en las empresas ordinarias.

Por otro lado, es significativo que la eficacia del Sistema de Gestión de la Prevención es uniforme en todo el grupo.

En conclusión, las personas con discapacidad no tienen

mayor siniestralidad si se les ofrecen las mismas oportunidades.

INDICE DE FRECUENCIA DE ACCIDENTES DE TRABAJO EN 2011



Fuente: Anuario de Estadísticas del Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

Mi experiencia en el gimnasio

Me hice un carnet para poder ir al gimnasio y a la piscina de La Vidriera en Maliaño y así poder practicar algo de deporte y estar en actividad. Llevaba un tiempo con ganas de apuntarme porque me dolían las piernas por falta de ejercicio.

Lo primero que hice fue ir a pedir información y apuntarme. Me ofrecieron un curso donde haría un día a la semana gimnasia de mantenimiento y otro día piscina.

Después fui a ver en que grupo me había tocado, en el grupo 3. Así que voy los martes a gimnasia y los jueves a natación. También fui a comprar todo el equipo que necesitaba: un chándal, camisetas, las playeras, una toalla, un

bañador, unas chanclas, el gorro y la mochila de deporte.

En gimnasia nos ponen música y hacemos ejercicios de estiramiento, a veces con algunos materiales (palos, esterillas, bancos...). La monitora se mueve mucho y es animada.

En la piscina hay chorros de agua, corremos o andamos dentro del agua, también usamos pelotas o flotadores de espuma para hacer los ejercicios. El monitor nos exige esfuerzo cuando hacemos la actividad.

Me gusta ir pero... ¡las agujetas son las agujetas! Estoy contenta y seguiré yendo hasta que acabe el curso en marzo.

M^a Josefa Gómez Hoyal

REAL DECRETO LEGISLATIVO 3/2011, DE 14 DE NOVIEMBRE, POR EL QUE SE APRUEBA EL TEXTO REFUNDIDO DE LA LEY DE CONTRATOS DEL SECTOR PÚBLICO.–

Contemplan varias medidas relacionadas con la contratación con empresas que tengan en su plantilla personas con discapacidad o en situación de exclusión social y con entidades sin ánimo de lucro e, incluso, se establece la posibilidad de reservar la participación en los procedimientos de adjudicación de contratos a Centros Especiales de Empleo, lo cual deberá indicarse en el anuncio de licitación.

Así mismo, incluye una disposición adicional que establece que en el ámbito de la contratación pública, la determinación de los medios de comunicación admisibles, el diseño de los elementos instrumentales y la implantación de los trámites procedimentales, deberán realizarse teniendo en cuenta criterios de accesibilidad universal y de diseño para todos. (BOE 16/11/11)

APROBADA LA ESTRATEGIA ESPAÑOLA DE EMPLEO 2012-2014.–

Incluye a las personas con discapacidad como colectivo prioritario. Añade, además, que las personas con capacidad intelectual límite que tengan reconocida oficialmente esta situación, aunque no alcancen un grado de discapacidad del 33%, podrán ser objeto de medidas de apoyo al acceso al empleo de las personas con discapacidad en los términos que determine la normativa de desarrollo prevista en la disposición adicional sexta de la Ley 26/2011, de 1 de agosto.

En ella se establecen numerosas medidas para facilitar la inserción laboral de personas con discapacidad en el mercado ordinario de trabajo, detallando las cuantías de las ayudas para las empresas y también medidas para el empleo protegido en centros especiales de empleo. A partir de esta Estrategia que establece unos contenidos comunes a desarrollar en todo el territorio español, desde las Comunidades Autónomas se deberán desarrollar las acciones y medidas citadas.

(Real Decreto 1542/2011, de 31 de octubre publicado en BOE 19/11/11)

EL CALENDARIO DEL DESARROLLO DE LA LEY DE PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA PERSONAL Y ATENCIÓN A PERSONAS EN SITUACIÓN DE DEPENDENCIA SE RETRASA.–

El Real Decreto-Ley 20/2011, de 30 de diciembre, de medidas urgentes en materia presupuestaria, tributaria y financiera para la corrección del déficit público, además de modificar aspectos del IRPF relativos a retenciones y deducciones, actualiza las cuantías de pensiones y prestaciones; congela el salario mínimo interprofesional y, entre otras medidas, modifica la Ley de Promoción de Autonomía Personal y Atención a Personas en situación de Dependencia, retrasando el calendario.

De esta manera la efectividad del derecho a las prestaciones de dependencia de las personas que aun no han entrado en el sistema con grado 1 se retrasa, de forma que es en 2013 y no en 2012, como estaba dispuesto inicialmente, cuando adquieren el derecho a las prestaciones las personas valoradas con el grado I nivel 2, que no entraron en el sistema en 2011 y en 2014 las valoradas con grado I nivel 1.

INFORMAMOS DE DOS DOCUMENTOS DE INTERÉS para apoyarnos en la defensa de derechos de personas con discapacidad y que se encuentran a disposición en la página web del CERMI (www.cermi.es):

• *Guía informativa. Obras y actuaciones de accesibilidad en comunidades de propietarios. Régimen legal 2011*

• *Guía para la autodefensa de las personas con discapacidad. 2ª edición, 2012*

FERRETERÍA

MONTAÑESA

CENTRAL:
C/ Cádiz, 4 (Plaza de las Estaciones)
Teléfono: 942 22 37 50 - 942 22 37 54
942 22 37 58 y 942 22 81 38
Teléfono: 942 36 02 78
39002 SANTANDER

VENTAS: 669 15 27 34
696 44 98 61

ADMINISTRACIÓN:
942 31 33 69
www.ferreteriamontanesa.com
f.montanesa@mundivia.es

SUCURSAL:
Avda. de Parayas, 2
Teléfono: 942 25 18 48
Tél. y fax: 942 25 18 47
39600 MALLANES

SUCURSAL Y ALMACEN:
Avda. Cardina, 7
Teléfono: 942 33 23 00
Teléfono y Fax: 942 34 21 43
39011 SANTANDER

SUCURSAL:
C/ Montaña, 22
Teléfono: 942 34 77 60
Tél. y fax: 942 34 29 06
39610 SANTANDER



EL CONTENEDOR AZUL

SÍ	NO
Periódicos y revistas Propaganda Cajas de cartón (galletas, detergente, tabaco...) Embalajes (cajas de TV, frigoríficos...) Envases de cartón para huevos Bolsas de papel Papel de escritura, sobres, cuadernos	Briks Pañales Papeles encerados, metalizados o plastificados Cartón o papel sucio (comida, grasa...)



Trabajamos para vivir en una Cantabria más limpia

GESTION DE RESIDUOS

Centro de Recuperación y Reciclaje (CRR)

RECEPCION Y RECOGIDA DE RESIDUOS

Punto limpio de Astillero

RECUPERACIÓN PAISAJÍSTICA DE ENTORNOS DEGRADADOS

Eliminación de plantas invasoras

SERVICIO DE RECOGIDA DE CARTÓN PUERTA A PUERTA

Puntos limpios playeros

DIVULGACIÓN AMBIENTAL

Educación ambiental para niños y mayores

Centro ENTORNO

Polígono de Candina - C/ Concejo, 7 - 39011 SANTANDER

Tel. 942 323 560 - Fax 942 325 220

E-mail: medioambiente@amica.es - entorno@amica.es

RECOMENDACIONES:

- Plegar los cartones antes de introducirlos en el contenedor.
- No abandonar cajas fuera del contenedor.
- Eliminar elementos de otros materiales: retirar grapas, espirales, cintas adhesivas, ventanas de plástico de los sobres...etc



RECICLANDO PAPEL CONTRIBUIMOS A:

- Por cada 1.000 kg: Evitar la tala de 14 árboles, ahorrar 130.000 litros de agua y ahorrar energía para dar electricidad a una familia durante 1 año.
- Obtener nuevos productos de papel con un 74 % menos de emisiones y evitando el 65 % del contaminante de un proceso de papel con fibra virgen, generando un 35% menos de contaminación del agua.



Resuelve tus dudas en:
www.tupapelesimportante.com

El Síndrome de Noonan

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE NOONAN?

El Síndrome de Noonan, es una enfermedad genética, en la cual el cromosoma 11 pierde parte de la información a la hora de la fecundación y es una de las denominadas enfermedades raras. Afecta a 1 de cada 2.500 recién nacidos y fue descubierto por Jaqueline Noonan, pediatra cardióloga, en 1963.

¿CÓMO SE DETECTA EL SÍNDROME DE NOONAN?

Al nacer es muy difícil detectarlo pero, en general, cuando son bebés les cuesta mucho chupar el pecho ó el biberón, por la hipotonía de sus músculos y son niños muy irritables y lloran con frecuencia.

Nacen con hernias umbilicales y su piel suele estar fría y amoratada –especialmente sus manos y pies– tienen angiomas y manchas color café en la piel, la cabeza es pequeña, los ojos están más separados de lo habitual (Hipertelorismo), sus orejas son de implantación baja y el cuello es corto.

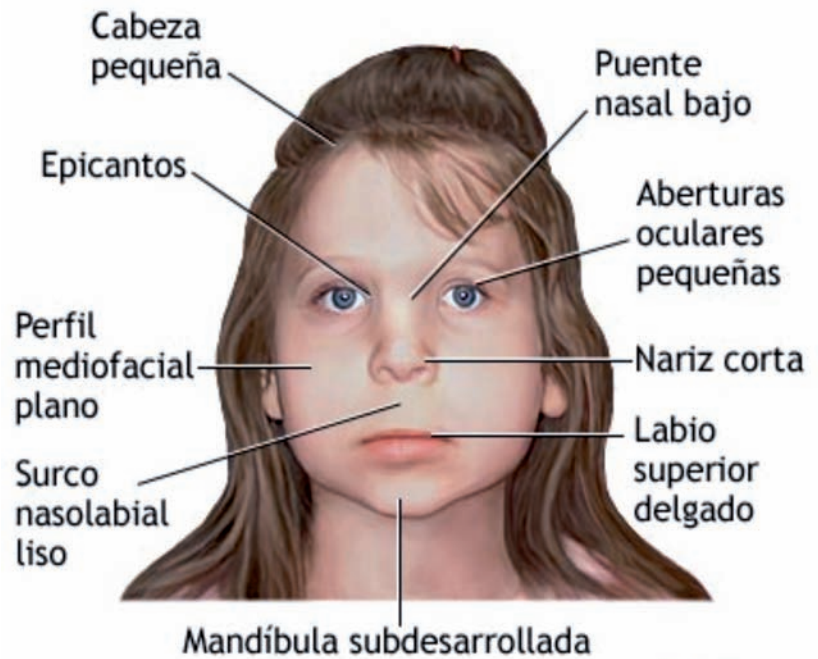
Tardan en andar y en hablar (suelen comenzar entre los 18-21 meses) y son torpes en sus movimientos.

Para diagnosticarlo se debe realizar un estudio genético y el diagnóstico prenatal puede realizarse en la actualidad a partir de una muestra del líquido amniótico, si la mutación ha sido previamente identificada en algún miembro de la familia y es hereditario en el 50% de los casos y en el otro 50% aparece de forma espontánea.

¿QUÉ ANOMALÍAS SE ASOCIAN AL SÍNDROME DE NOONAN?

El Síndrome de Noonan se asocia con:

- **Anomalías cardiovasculares:** estenosis pulmonar, cardiomiopatía hipertrófica, C.I.A., (comunicación interauricular)...
- **Anomalías endocrinológicas:** baja estatura, (en torno a 1,40 m. en la edad adulta) y peso. En la adolescencia tendencia al sobrepeso.
- **Anomalías motoras:** dificultades para la deambulación, pies valgos, condromalacia...



ADAM.

- **Anomalías alimentarias:** dificultades de alimentación en la primera infancia, que se puede prolongar hasta la preadolescencia, (anorexia nerviosa).
- **Anomalías en la piel:** problemas en la elastina, hematomas frecuentes y duraderos, dificultad en la cicatrización.
- **Anomalías en los ojos:** hipermetropía, astigmatismo...
- **Anomalías intelectuales:** déficit intelectual leve o moderado en un 25% de los casos.

¿CÓMO ES EL FUTURO DE LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE NOONAN?

Cuanto primero se detecte, primero se pueden comenzar las terapias de atención temprana, habilidades motoras, lenguaje, psicomotricidad y más tarde, fisioterapia, terapias ocupacionales... En general, pueden hacer una vida bastante normalizada e integrada y son personas con gran fortaleza y fuerza de voluntad para superar las dificultades iniciales.

¿CÓMO ME PUEDO INFORMAR?

Asociación Síndrome de Noonan de Cantabria

La Soloba, 43 E - Puente San Miguel

39530 REOCIN (Cantabria)

e-mail: asindromenoonancantabria@yahoo.es

Tfno-fax: 942820664, móvil 649024740

COMPETIMOS DE NUEVO CON NUESTROS AMIGOS DE LA FUNDACIÓN BARCLAYS

Un año más y ya van tres, hemos podido disfrutar con nuestros amigos de la Fundación Barclays de un par de jornadas deportivas en buena compañía.

En esta ocasión y dada la buena experiencia de ediciones pasadas, decidimos ampliar los deportes y probar con el fútbol sala.

Tras una primera parte muy igualada, en la segunda, desplegamos nuestro mejor fútbol y sumado a las lesiones de las estrellas rivales, logramos imponernos por dos goles.

En cuanto al baloncesto, decir que esta es la cita más importante del año para nosotros. Los días anteriores se respiraba un ambiente diferente en los entrenamientos, nervios, ilusión, revancha bien entendida... El día del partido el pabellón estaba lleno, con los jugadores acompañados de familias y amigos.

Empezamos un poco despistados y el equipo contrario tomó la delantera en el marcador, pero poco a poco fuimos quitándonos esos nervios que nos impedían



Fuimos los grandes campeones al ganar en baloncesto y fútbol sala.

meter canastas como en otras ocasiones y comenzamos a remontar. Finalmente, logramos imponernos por tres puntos, 30-27, aunque en este caso el resultado es lo de menos.

La mayor victoria es haber compartido un año más un par de tardes de deporte con nuestros amigos de la Fundación Barclays y la ilusión de haber empezado ya a preparar el partido del año que viene. Y además, disfrutamos de una merecida merienda al finalizar para reponer fuerzas y comentar lo ocurrido en estas dos estupendas jornadas.

Gracias como siempre por vuestra colaboración.



VISITA A LA NEOCUEVA DE ALTAMIRA:

La experiencia da la posibilidad al visitante de conocer la belleza de su arte rupestre y el hábitat de sus pobladores. Es una reproducción de la cueva natural y de sus pinturas, realizada de forma rigurosa y exacta, basada en el conocimiento científico y con la más moderna tecnología.

EXCURSIÓN DE TRABAJADORES: En noviembre nos fuimos a Asturias para visitar el museo de la Villa Romana de Veranes, que comprende aproximadamente una hectárea de extensión en el lugar conocido como 'Venta de Veranes' (parroquia de Cenero), a doce kilómetros de Gijón.





MUSEO SAJA NANSA:

En octubre fuimos a visitar el Ecomuseo Saja Nansa, un lugar mágico y verde, situado entre los valles de los ríos Saja y Nansa, en pleno contacto con la naturaleza.

RUTA DE SENDERISMO POR URKIOLA:

El pasado mes de octubre varias personas habituales en las rutas de senderismo realizamos una ruta por el parque natural de Urkiola en Vizcaya. Duró aproximadamente 8 horas y fue especialmente dura, aunque mereció la pena por sus espectaculares vistas.



TALLER DE PINTURA: La nueva edición del taller de pintura se realizó durante noviembre y diciembre, esta vez con la temática 'Mi mundo un juego'. La obra se podría definir como 'juguetona', porque es la estética que se ha querido conseguir al mostrar toda la obra en forma de juego.

LA VIJANERA: Mascarada de invierno que se desarrolla en la localidad de Silió, el primer domingo de cada año.

Y este año pudimos participar. Vimos el desfile y pasamos allí el día disfrutando de esta tradición cántabra.



TALLER DE MEDIOS DE COMUNICACIÓN: Dentro del taller de medios de comunicación estamos realizando varias visitas a los diferentes medios con los que se está trabajando y uno de ellos fue la radio. En este caso, en Radio Rabel no dudaron en contarnos como se trabaja y enseñarnos con detalle todo acerca de este 'mundillo'.



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

RUTAS POR TODA LA PROVINCIA



DELEGACIONES:

TORRELAVEGA:

c/ Coro Ronda Garcilaso - Tlf 942 802 956
c/ Paseo del niño Nº 4 - Tlf 942 805 800

MALIAÑO:

Poligono la Cerrada - Tlf 942 250 042

REINOSA:

c/ Juan Jose Alonso Ruano Tlf 942 752 092



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



Capaces de atender a toda la hostelería de Cantabria

