

# El Boletín

n° 76 | Septiembre 2013

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

# Otro año más... y van 29

'DESCUBRIENDO CAPACIDADES'
PREMIO SOLIDARIO
DE LA ONCE

SAEMA IMPULSA NUEVAS ACTIVIDADES MEDIOAMBIENTALES



# 20 años de util

#### Tomás Castillo Arenal

En 1993 el Consejo de Ministros otorgó a AMICA la calificación de Asociación de Utilidad Pública. Un reconocimiento que venía a resaltar la vocación de servicio a la sociedad con la que la entidad había dado sus primeros pasos, pero también suponía asumir un claro compromiso para con las personas con discapacidad, sus familias y la sociedad de Cantabria.

20 años invitan a hacer balance del carácter que se ha imprimido a AMICA, como patrimonio social creado para ser 'útil' a personas que, por sus limitaciones, pueden precisar de apoyos para salir adelante. ¿Hemos cumplido con este compromiso? ¿Responde la institución a lo que Cantabria necesita? ¿Cumplimos con lo que se espera de nosotros?

Cuando se obtuvo este reconocimiento, AMICA apenas tenía 9 años de existencia. Los inicios fueron muy difíciles, sin apenas apoyos, ni reconocimiento oficial. Pero tan solo 6 años después de su constitución, la Asociación recibía en 1990 el Premio Helios de la Unión Europea por el diseño del centro del día La Barca para apoyar a personas con grandes discapacidades y que tuviesen posibilidades de aprender a valerse por sí mismos. Ensayamos la fórmula de centros de día, como propuesta de modelo de apoyo en discapacidades graves, y el fomento de la autonomía personal, como aportación metodológica. Hoy en España se han creado multitud de centros de día y, actualmente, nadie discute la necesidad de promover la autonomía personal, recogida incluso en la Ley. AMICA se había convertido en un laboratorio de ideas, de búsqueda de nuevos enfoques y métodos para la discapacidad.

En 1993, afectados por una importante crisis económica también en Cantabria, y especialmente en Torrelavega, con cierre continuo de empresas, AMICA redactó un ambicioso proyecto para la formación e inserción laboral de las personas con discapacidad, que superaba con creces sus posibilidades económicas. Se planteaba entonces la necesidad de avanzar en la formación de las personas con discapacidad, porque su mayor desventaja no provenía en general de sus limitaciones, sino de la menor formación. Propusimos entonces la necesidad de vincular formación y empleo en centros donde los alumnos pudiesen aprender sobre la práctica. La idea fue muy bien acogida en la Unión Europea y pudimos desarrollar 4 proyectos Horizon, trayendo a Cantabria importantes ayudas económicas que nos permitieron desarrollar un proyecto de formación y empleo en las actividades de confección de ropa y lavandería, y otro en la recuperación de residuos y mantenimiento del medio ambiente. Los resultados en las personas son muy satisfactorios: más de 2.300 personas se han formado con nosotros en 20 años y hemos creado un número superior a 1.300





#### 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'

# lidad pública



contrataciones. Hoy se plantea en España la formación dual como una necesidad para la capacitación laboral de los jóvenes. Nosotros ya la venimos experimentando con éxito desde entonces.

Pero una de las conclusiones más importantes de esta ingente labor para crear futuro, es que la emprendimos en época de una crisis importante, cuando los talleres de confección estaban cerrando sus puertas y la única lavandería industrial de cierta envergadura estaba a punto de cesar su actividad. En tiempos de crisis hay que emprender y buscar soluciones imaginativas. Es la fórmula que seguimos aplicando y la Asamblea de Socios de AMICA ha aprobado el Cuarto Plan Estratégico apostando claramente por la investigación en la nueva visión de la discapacidad, descubriendo capacidades en cada persona; por la innovación buscando técnicas de ahorro energético y maquinaria más eficiente que nos permita aumentar la productividad y la calidad del servicio; por la diversificación de actividades sostenibles y por la inversión económica que superará lo 4,6 millones de euros. Todo ello para garantizar el futuro en los próximos 20 años, el mantenimiento de todos sus centros y servicios y el empleo de sus más de 500 trabajadores.

Es la respuesta que desde la economía social proponemos ante la crisis, aportando el valor de poner a las personas en primer lugar y los resultados económicos en segundo plano, pero sin olvidar que también los

números tienen que salir y nuestros proyectos ser sostenibles como hasta ahora. Quizá en la fórmula adoptada (ahorro de costes, gasto más eficiente, innovación en los procesos productivos y de apoyo a las personas, e inversión bien calculada pero atrevida), esté la solución para salir de esta situación de cierta parálisis en la que nuestra sociedad se encuentra.

Añadiríamos la necesidad de planificar a largo plazo, con objetivos definidos. No se puede gestionar dando respuesta a los problemas que se presentan cada día solamente. Tienen futuro las organizaciones que son capaces de reflexionar, conjuntamente entre todos sus miembros, el camino a emprender para lograr las metas propuestas. Hay que tener clara la misión para la que existimos y una visión bien definida de lo que en el futuro pretendemos lograr.

Queremos seguir siendo de utilidad pública para Cantabria, para nuestro país, sabiendo de nuestra responsabilidad al habernos convertido en un importante motor económico y social para la región. Haremos todo lo que esté en nuestras manos para crear redes, alianzas con las administraciones públicas, las entidades sociales, las empresas, la universidad, los agentes sociales, para que podamos convertir a Cantabria en un territorio inteligente, donde todos sepamos el papel que cada uno debemos jugar para que el conjunto funcione bien, creando oportunidades y bienestar para toda la ciudadanía.



Los asistentes a la fiesta mandaron mensajes a la sociedad desde el 'photocall' preparado para la ocasión.

# Otro año más... y van 29

En junio celebramos el 29 aniversario de AMICA con diferentes actividades festivas en las que participamos alrededor de 400 personas. La organización corrió a cargo de personas voluntarias que lograron que la fiesta fuera un éxito.

Como todos los famosos, tuvimos nuestro 'photocall' creado para la ocasión, donde pudimos posar con nuestras mejores sonrisas y disponer de un recuerdo de todas las personas que asistimos a la fiesta donde, sin duda, lo más sorprendente fue crear entre todos los presentes un logotipo humano de AMICA.

Tuvimos un mercadillo solidario, con productos elaborados en todos los centros y contamos con la colaboración del centro de mayores Ramiro Bustamante. Este año todo lo recaudado con el mercadillo solidario

y con los postres donados por los socios y amigos, fue destinado al fondo solidario creado por AMICA para atender las necesidades sociales más urgentes de las personas con discapacidad y sus familias de nuestro entorno más cercano.

Los del centro de día La Vega hicieron una demostración de deporte adaptado, boccia y slalom en silla y después cenamos una barbacoa y los postres solidarios elaborados por familiares, profesionales y personas de los centros de día. Para finalizar contamos con actuaciones de un grupo de música del centro

Entorno y
exhibición de baile
por parte de los
alumnos del curso
de baile.
Realizamos el
tradicional soplado
de velas de
cumpleaños, y
hasta medianoche
discoteca con
animación de Dj.

Para hacer posible la fiesta



No hay fiesta buena en la que no se pueda bailar un rato y en AMICA eso lo hacemos mucho y muy bien.









En las fiestas de AMICA siempre hay actividades novedosas. Este año quisimos dibujar nuestro logotipo sobre el césped y como no teníamos un lápiz tan grande, lo hicimos nosotros mismos.

hemos contado con la colaboración de diversas instituciones y empresas y a las que queremos agradecer su participación: al Ayuntamiento, que ha prestado el templete, parrillas, sillas y mesas; al Centro de Mayores Ramiro Bustamante, por sus postres y productos para el mercadillo; a Coorcopar, que nos prestó la carpa, y a Supermercados Lupa, que nos regaló bombones para poner el punto más dulce a la celebración.

Gracias a todas y a todos por vuestra participación, entusiasmo y ganas de pasar un rato de diversión y celebración juntos.

Hasta el 30 aniversario... ¡¡¡que tenemos que celebrarlo por todo lo grande!!!



Lo recaudado con el mercadillo solidario y con los postres fue destinado al fondo solidario creado en la última Asamblea de AMICA.



# TALLERES J. M. LOPEZ, S. L.

# CONSTRUCCIONES METALICAS CALDERERIA TUBERIAS

#### TRABAJOS EN ACERO INOXIDABLE

Sainz y Trevilla, 13 - 39611 GUARNIZO (Cantabria) • Teléfono 942 54 04 11 • Fax 942 55 81 32 E-mail: talleresjmlopez@lopezta.e.telefonica.net • www.talleresjmlopez.com

S ------AMICA

#### **TIA JOSEFUCA REDIVIVA**

# Actores aficionados de AMICA protagonistas de un cortometraje



Las calles de Torrelavega sirvieron de escenario para rodar la película.

Un grupo de actores aficionados de AMICA y del Centro de Mayores Ramiro Bustamante han rodado el cortometraje titulado 'Tía Josefuca rediviva', que recupera el personaje imaginario creado en 1955 por el escritor costumbrista de Torrelavega Antonio Bartolomé Suárez, en el que la 'Tía Josefuca' fue desde Fresnea (antiguo barrio de Reocín) a Torrelavega a lomos de su querido 'Lirio', un burro dócil y tranquilo, para vender huevos y un pollo tomatero y se sorprende por los cambios que se han producido en la ciudad.

Promovido por la asociación de mayores Ramiro Bustamante y AMICA, con la colaboración de la Sociedad Cántabra de Escritores, se rodó en junio, dirigido y realizado por Jesús Martínez Solla, de Publivideo.

Ese día, las gentes de Torrelavega se sorprendieron al ver llegar a Tía Josefuca (magnífica recreación interpretada por Delia Laguillo), a lomos de su querido Lirio, mostrando su sorpresa por los cambios que se han producido en la ciudad y al tiempo que los intérpretes noveles de las dos asociaciones hacían comentarios críticos sobre algunos problemas existentes, principalmente, las dificultades de accesibilidad existentes.

Este singular proyecto está basado en un guión de Manuel Bartolomé, escritor de Polanco e hijo del creador del personaje, que demuestra los logros que se obtienen cuando "creemos en las capacidades de las personas y en el trabajo en equipo, aprovechando lo que cada persona puede aportar".

El rodaje ha necesitado muchas horas de trabajo para poner a punto el guión y adaptarle al cine, lograr el material gráfico del Torrelavega antiguo, seleccionar actores, ensayos...

Muchas han sido las personas y entidades colaboradoras: el Ayuntamiento de Torrelavega; el ICASS (Instituto Cántabro de Servicios Sociales); Policía local; Protección civil; Hemeroteca; Torrebus; los hermanos Querol (Ramón y Rafa); Alfonso Domínguez 'Fito', encargado del borrico; Isidoro Cayón 'Sidorín'. dueño del 'mi Lirio'; el maquillaje de Pilar Iglesias; la banda sonora de Don Disco; la confitería Ángel Blanco, los mayores del Centro Ramiro Bustamante como ayudantes del cámara e intérpretes de lengua de signos de la Federación de Asociaciones de Personas Sordas de Cantabria (FESCAN), que permitirá que el cortometraje lo puedan disfrutar también personas con discapacidad auditiva.

También son muchos los objetivos que con él se persiguen, entre otros difundir la cultura tradicional de Torrelavega, fomentar la solidaridad intergeneracional, desarrollar la creatividad, sensibilizar sobre la necesaria accesibilidad de las ciudades y sus servicios y, en definitiva, el cuidado del entorno.

Tras finalizar el rodaje, que se estrenará en octubre en el Teatro Concha Espina de Torrelavega, quedan los nervios del estreno y, fundamentalmente, la satisfacción de haber podido compartir un proyecto que ha dado una motivación especial a las personas participantes. Ver como se iluminaban algunas caras, al ver a Tía Josefuca y los nervios antes de los ensayos y de cada grabación le han dado al proyecto un gran valor.

¡¡Tía Josefuca, nos has cautivado!!

# SAEMA impulsa nuevas actividades medioambientales

Durante este año SAEMA EMPLEO ha impulsado el desarrollo de nuevas actividades de gestión de residuos y recuperación paisajística con el doble objetivo de reforzar la sostenibilidad de las actividades que se venían realizando y continuar ofreciendo nuevas oportunidades de empleo.

En julio se han eliminado vertederos incontrolados, a través de un acuerdo con la empresa pública TRAGSA, retirando importantes cantidades de diferentes tipos de residuos (neumáticos, colchones, envases de plástico, vidrio, muebles,...) en zonas de difícil acceso situadas en San Pedro del Romeral, San Andrés de Luena y San Roque de Riomiera. En los trabajos han participado un 7 personas, que han recogido manualmente los residuos para su posterior trasladado a los gestores autorizados que realizan el tratamiento adecuado de los mismos.

También se ha iniciado la actividad de recogida de residuos y mantenimiento de espacios verdes en los Centros de AMICA, poniendo en marcha un nuevo equipo para realizar la retirada de residuos de envases ligeros y papel-cartón y su traslado al Centro de Recogida de Residuos (CRR) para su aprovechamiento. También se han llevado a cabo trabajos para el mantenimiento adecuado de los jardines y espacios verdes de los Centros.

Se han comenzado a recoger y gestionar residuos biosanitarios en el Centro de Transferencia de Residuos Sanitarios (CTRS) y hemos adquirido una cámara frigorífica donde se almacenan los contenedores que se utilizan para su manejo, atendiendo a los requisitos que establece la normativa vigente. Con esta inversión se pueden gestionar los residuos que se producen en los centros sanitarios de Cantabria

Otra de las actividades iniciadas este año ha sido la implantación de recogida selectiva de envases ligeros en el hospital de







En las fotos superiores, los operarios de AMICA recogen los residuos de vertederos incontrolados. En la foto inferior, la cámara frigorífica adquirida para la gestión de los residuos biosanitarios.

Valdecilla, a través de un acuerdo con el centro sanitario para la instalación de contenedores donde se recogen los envases ligeros que se generan en todas sus instalaciones. En la actualidad, se está trabajando en la implantación de este nuevo sistema que permitirá una mejor gestión de los residuos que se generan en el hospital con criterios de máximo aprovechamiento y una reducción de los costes de transporte y tratamiento.

#### 'Descubriendo capacidades' premio solidario de la ONCE

La ONCE de Cantabria ha hecho entrega de los Premios Solidarios que distinguen a aquellas personas, entidades, instituciones, medios de comunicación, etc., que realizan una labor solidaria y promueven la inclusión social de los ciudadanos.

En esta primera edición han sido galardonados la Asociación de Ayuda al Toxicómano (ACAT), distinguida en la categoría de Organizaciones por su respuesta a las demandas de las personas en riesgo de exclusión social; Radio Nacional de España en Cantabria, premiada en el apartado de Proyecto de Comunicación por el programa 'Descubriendo capacidades', que emite en colaboración con AMICA; y a Fernando Crespo García, en la modalidad de Personas



Los premiados, junto al presidente regional y los directivos de la ONCE.

Físicas por su trayectoria en la Federación Cantabria de Asociaciones de Vecinos (FECAV) y en movimientos sociales.

'Descubriendo capacidades' obtiene su galardón por su intento en "derribar barreras mentales, y huir de la discapacidad como algo negativo, desterrando estereotipos de la imagen de las personas con discapacidad".

#### Inicio de la actividad en Valdecilla y en el CAD de Sierrallana

El 1 de Julio comenzó la gestión de la lencería –recogida de ropa sucia, recuento de la misma, reposiciones en cadaunidad,...– en los hospitales Valdecilla, Cantabria y Liencres. Esta actividad la venimos desarrollando en los hospitales Sierrallana –desde su inauguración en 1994–, y Tres Mares de Reinosa.

El contrato nos hace responsables de que los servicios de los hospitales tenga siempre la ropa necesaria para su correcto funcionamiento y para lograrlo, se ha creado un equipo de 15 personas –9 en Valdecilla, 4 en Cantabria, 1 en Liencres y 1 encargado—, que atienden el servicio de lunes a domingo, pues las necesidades de los hospitales así lo requieren.

También comenzamos el 1 de septiembre con el lavado de ropa del Centro de atención a la dependencia de Santander en el CAD de Sierrallana, y haciendo el trasporte diario de las prendas de los residentes. Esta medida se ha tomado con el fin de conseguir la mayor eficiencia en las instalaciones.



#### Charla en la Cámara de Comercio

AMICA y la Cámara de Comercio de Torrelavega, organizaron una charla dirigida a empresarios y responsables de personal o recursos humanos interesados en conocer las ventajas tanto sociales como económicas, que proporciona la contratación de una persona con discapacidad.

Con esta acción se consiguió mostrar el apoyo que desde la institución se presta a personas y empresarios a través de una bolsa de empleo diferente avalada por sus centros especiales de empleo, así como las acciones de orientación e intermediación laboral que lleva a cabo la entidad.

Participaron Carmen Fonfría, responsable de RRHH de AMICA, José Luis Murillo, director técnico de SOEMCA, —que detalló las actividades laborales de nuestro proyecto de empleo—, María José Abelán, prospectora laboral —que habló sobre las ventajas económicas a la contratación de personas con discapacidad—, José Luis Santiago —explicando su experiencia sobre el apoyo prestado por AMICA en su inserción laboral—, y Tomás Castillo.



#### Charla a los alumnos del Marqués de Santillana

Tomás Castillo, junto a Álvaro Pérez y Fernando Jiménez, trasladaron a los alumnos del IES Marqués de Santillana su visión sobre lo que es AMICA y los apoyos que presta.

Álvaro y Fernando contribuyeron a que los alumnos mostraran interés por conocer que se hace en la institución ya que fueron ellos mismos los que trasladaron las mejoras que han conseguido en sus vidas con los apoyos que reciben.



\_\_\_\_\_ AMICA

#### TOMÁS CASTILLO EN LOS CURSOS DE VERANO DE LA UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

# "Debe cambiar la mentalidad hacia las personas con discapacidad

El director gerente de AMICA, Tomás Castillo, participó en el Curso de Verano 'Avances en intervención en discapacidad' que la Universidad de Cantabria (UC) organiza, con las ponencias 'El concepto de discapacidad según la CIF' y 'La situación de dependencia desde la perspectiva de la Ley de Promoción de la Autonomía'.

En el marco de este curso, Castillo reivindicó un cambio de mentalidad por parte de la sociedad hacia las personas con algún tipo de discapacidad, ya que, "si les vemos individualmente como a

alguien poco capaz, vamos a hacer cosas por él en lugar de darle autonomía, cuando pueden aprender, trabajar y hacer cosas por sí mismos".

Así mismo, el director de AMICA ha reclamado que se construyan espacios de acceso universal en lugar de específicos para personas con discapacidad, una condición que "vamos a conocer todos" en algún momento de nuestra vida, "fundamentalmente en la ancianidad".

En su exposición, reconoció que se han producido avances positivos en relación a la discapacidad, siendo el más destacado la nueva concepción propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS), conocida como Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF).

En esta clasificación, la OMS plantea que hablemos de "personas con discapacidad" y no de "discapacitados", adjetivo que da a entender "que lo más característico de una persona es que no tiene capacidades", lo que el director de AMICA calificó de "absurdo" porque "no pueden hacer algunas cosas, pero sí muchas otras".



Tomás Castillo reinvindicó un cambio de mentalidad hacia las personas con algún tipo de discapacidad.

Además, la CIF traza otra seria reflexión: "hasta ahora hemos visto que el problema lo tenía la persona con discapacidad por nacer así o por quedarse de determinada manera tras un accidente", expuso Castillo. En esta situación "pedíamos que se rehabilitara o se esforzara, como si lo normal es no tener nada". La novedad es que ahora la discapacidad "es resultado de las limitaciones que tienen las personas en el entorno en que se encuentran", subrayó el gerente de AMICA.

Castillo puso de manifiesto que la bolsa de mercado laboral para las personas con discapacidad también ha evolucionado de manera positiva, porque el número de contratos ha ido en aumento. "Las empresas se han dado cuenta de que las personas con discapacidad pueden desarrollar tareas de la misma forma que las personas que no la tienen", indicó Castillo, tras añadir que aún "queda mucho" por hacer, porque la "tasa de ocupación de las personas con discapacidad es del 27 por ciento".

**Fuente:** http://www.europapress.es/cantabria/cantabria-social-00674/noticia-cantabria-uc-director-amica-reivindica-cambio-mentalidad-personas-discapacidad-20130704183748.html#AqZ1MNM40qflwQZw

## Seminario sobre autonomía personal

En junio celebramos la sexta edición del seminario sobre autonomía personal, que ha sido una vez más un espacio de encuentro, de puesta en común de vivencias personales y experiencias profesionales, que nos han permitido reflexionar y avanzar.

A lo largo de la jornada, un grupo de más de 90 personas formado por personas usuarias, familias y profesionales –tanto de AMICA como colaboradores—, debatieron sobre la autonomía personal en primera persona, tanto desde el punto de vista de las personas que son apoyadas, como de sus familias o de las personas que deben facilitar estos apoyos para lograr sus objetivos. En la primera parte de la mañana, Juan Durán y Nicolás García presentaron el libro "Avanzar en mi independencia", que recoge parte de las ideas y experiencias presentadas en Seminarios celebrados en años anteriores.

A continuación dedicamos un espacio importante a reflexionar sobre el tema "Participación en la comunidad", tema principal del seminario. En la introducción, Tomás Castillo trasladó el enfoque teórico sobre el apoyo a las personas en su entorno y como conclusión final de su exposición, resaltó que "tenemos que darnos cuenta de que si queremos avanzar realmente en modificar la sociedad, tenemos que participar, darnos a conocer, que nos vean, demostrando donde están las barreras".

A lo largo del día se realizaron dos mesas redondas, con un total de 24 experiencias y la participación de 40 personas.

En la primera mesa, relacionada con entornos facilitadores y barreras en el marco de los productos de apoyo y tecnologías, pudimos conocer los avances que ha hecho Raúl en su vida cotidiana, con sencillas ayudas técnicas para cocinar. También como ha mejorado la comunicación de María con su familia y amigos, utilizando como cualquier otra joven de su edad la tablet; al igual que la de María del Mar con el apoyo del móvil. En cuanto a métodos y servicios, Carla nos aportó su vivencia en el taller de 'mindfulness' o atención plena; Carmen las herramientas y estrategias que está practicando para facilitar el aprendizaje en el



Tomás Castillo explicó que "si queremos avanzar en modificar la sociedad, tenemos que participar, darnos a conocer, que nos vean, demostrando donde están las barreras.

puesto de trabajo; Gloria su experiencia como experta jugadora de boccia y slalon y lo que esto representaba en su vida; Miguel Angel trasladó la experiencia desarrollada en COCEMFE-Cantabria por el Observatorio de accesibilidad... y así hasta completar las 12 experiencias que componían esta primera mesa, todas ellas contadas por sus protagonistas.

En la segunda mesa pusimos en común las vivencias de Beatriz, Alberto, Jorge, Manuel, Jessica, José Luis,... –hasta un total de 12 personas—, sobre el apoyo y las relaciones y actitudes de familiares, compañeros, vecinos, profesionales,... Resultó una tarde llena de planteamientos interesantes de cómo mejorar los apoyos en función de los deseos de las personas, como la práctica de la participación va dando resultados tanto para las personas y sus familias, como en la sociedad.

Como conclusión final de este seminario valoramos que somos nosotros los que tenemos que transmitir y continuar con experiencias como estas. Para cambiar nuestro entorno tenemos que ser nosotros los que digamos "esto está mal hecho", "no me trates así". Tenemos que ser nosotros mismos los protagonistas de ese cambio.

La experiencia nos está demostrando que asumiendo un papel activo estamos contribuyendo poco a poco a cambiar la sociedad y avanzar hacia un entorno más facilitador.

¡Continuaremos trabajando!

## AMICA presenta su Plan de Igualdad

CEOE-CEPYME Cantabria invitó a AMICA para que participara en una Jornada sobre 'La igualdad en la empresa como estrategia de gestión', en la que también intervinieron la directora general para la Igualdad de Oportunidades del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, Carmen Martín, la consejera de Presidencia y Justicia del Gobierno de Cantabria, Leticia Díaz y la presidenta de CEOE-CEPYME Cantabria, Gema Díaz.

Gema Guerra, experta en Igualdad de Género en la empresa, presentó el Servicio de Asesoramiento para Planes y Medidas de Igualdad en las Empresas, que se gestiona a través de la web www.igualdadenlaempresa.es.

Para tratar sobre "Las empresas de Cantabria hablan de igualdad" intervinieron Carmen Fonfría, responsable de RRHH de AMICA, junto a responsables de Autogomas y



Carmen Fonfría participó en la mesa 'Las empresas de Cantabria hablan de Igualdad'

Mutua Montañesa, para valorar los logros obtenidos de política de gestión desde la igualdad y las dificultades que supone su diseño y puesta en marcha. Todos expresaron sus ganas de proseguir con el plan, y expresaron la necesidad de una buena comunicación y formación dentro de la plantilla.



# Jornada sobre el envejecimiento activo en Torrelavega

En Torrelavega se ha celebrado la Primera Jornada sobre Envejecimiento Activo organizada por diversas asociaciones de mayores de Torrelavega – Ramiro Bustamante, Hogar Covadonga, Santa Ana y San Jorge–, patrocinadas por el Ayuntamiento.

Durante la jornada, Tomás Castillo, director de AMICA, impartió una conferencia en la que habló sobre "El mayor en activo", donde reflexionó sobre las aportaciones que desde la discapacidad se pueden compartir para una visión más creativa del concepto de "avanzar en la edad" y como se debe realizar un cambio de mentalidad para afrontar el paso de los años de forma saludable.

También participó el grupo Creación de la AHJ del Barrio Covadonga, que representó la obra de teatro 'El nietecito', y se realizó una mesa redonda bajo el título 'En activo no se envejece; tu también puedes' y el coro Ronda de Tanos ofreció un concierto. El acto fue clausurado por el alcalde de Torrelavega, Ildefonso Calderón.



## AMICA participa en la actividades de EAPN Cantabria

Varias personas de AMICA participaron en el cuarto Encuentro de Participación Autonómico, organizado por EAPN, Red Cántabra contra la pobreza y la exclusión social, en el que representantes de la Plataforma 'Ciudadanía contra la Exclusión Sanitaria' hablaron sobre la reforma sanitaria; los de la Plataforma de Afectados por la Hipoteca expusieron el tema de vivienda y su situación actual; desde COCEMFE-Cantabria se expuso su proyecto en el área de empleo, enmarcándolo en la situación actual, y los Talleres Juveniles Brumas hablaron sobre aspectos relativos a educación. Posteriormente, a través de mesas de debate se pusieron en común las principales conclusiones.

La red también organizó un taller sobre 'Voluntariado, redes sociales y acción social' destinado a voluntarios y personal técnico de organizaciones sociales de ámbito autonómico con poca o ninguna experiencia en web 2.0. El taller se basó en la importancia de las redes sociales en la acción social, el diseño de



Miembros de la Junta Directiva de AMICA explicaron las estrategias en comunicación digital que se utilizan.

estrategias online para entidades y el papel del voluntariado en estas. Se impartieron nociones básicas de redacción y publicación de contenidos, y un repaso de las principales herramientas web 2.0 –blog, redes sociales, sitios de almacenamiento para compartir archivos, herramientas de trabajo online y otros recursos para campañas, como las plataformas para recogida de firmas o el crowdfunding—.

El programa se completó con buenas experiencias en estrategias de comunicación digital de organizaciones de EAPN Cantabria, entre las que AMICA participó exponiendo su experiencia.



# Nuevo servicio de apoyo para accidentados de la DGT

La Dirección General de Tráfico (DGT) ha puesto en marcha un nuevo servicio para asistir a las personas involucradas en accidentes de tráfico, con el objetivo de prestar la orientación y asistencia necesarias a los que sufren las consecuencias de la violencia vial.

La Unidad de Coordinación para la Atención de las Víctimas de Accidentes de Tráfico, que contará con oficinas en todas las Jefaturas Provinciales de Tráfico, se trata de un servicio que facilitará la ayuda, tanto a las personas que sufren un accidente como a las de su propio entorno.

Entre sus cometidos, se encargará de recopilar toda la información de interés para la víctimas, con el fin de poderles ofrecer una orientación precisa en todo el territorio nacional.

## La Cámara de Comercio con el Príncipe

El Príncipe de Asturias ha recibido en audiencia a representantes de la Cámara de Comercio e Industria de Torrelavega, con motivo de la celebración en 2013 de su centenario, y le hicieron entrega de la Medalla de Oro de la entidad. En representación de AMICA y sus centros especiales de empleo, SOEMCA y SAEMA, se encontraba Carmen Fonfría, que forma parte del Pleno de la Cámara.

Durante la recepción, se explicó a Don Felipe la difícil situación de la ciudad, que sufre una progresiva pérdida de empleo que alcanza el 27,33%, la tasa más alta de Cantabria, así como las dificultades del comercio para subsistir y los emprendedores para obtener financiación. También se mostró el trabajo que desarrolla



El Principe Don Felipe con los miembros de la Cámara de Comercio y autoridades locales y regionales.

AMICA y la apuesta que está haciendo por el empleo, en estos difíciles momentos, entregándole un libro y DVD's, donde se muestran los proyectos y valores de la entidad.

#### **FORMACIÓN DE FAMILIAS**

#### Plan de Apoyo a las Familias

En el Centro Entorno se organizó en julio una actividad para las familias de las personas en formación con el propósito de divulgar el 'Plan de apoyo a las familias' y, también, para realizar y recoger propuestas para la creación de un Taller de Familias en Santander.

Este programa pretende formar a las familias como colaboradores del programa de intervención que se desarrolla con su familiar, ya que su entorno familiar es el ámbito en el cual las personas con discapacidad deben ensayar lo aprendido y aprender. Un factor necesario para asegurar la calidad de vida de la persona que necesita apoyos es la calidad de atención de su entorno familiar.

El programa tiene por objeto la mentalización e iniciación de las familias en las actividades formativas y terapéuticas que sus familiares precisan, tanto para su rehabilitación como para su participación comunitaria, ya que la labor que puede realizar la familia, como complemento a la actividad de los especialistas, es fundamental, para conseguir nuevos logros en el desarrollo de la persona.

Por otro lado, este programa pretende también apoyar a las familias que presentan alguna dificultad interna de tipo relacional,



convivencial o de afrontamiento.

Se parte para ello, en todo momento, de las capacidades y fortalezas de la familia, para que desde un enfoque positivo se avance en la consecución de los objetivos previstos con cada una de ellas.

#### Plan de cuidado de la salud

En junio, Montse Bustamante, DUE de AMICA, impartió charlas en los centros de día La Vega, Sotileza y El Buciero sobre Cuidado de la salud, en el que se ha dado información sobre aspectos tales como: úlceras por presión, primeros auxilios, estreñimiento y diarrea. Temas todos ellos que preocupan a las familia.

#### **VIVIENDAS**

#### Casa Coll: apretando el cinturón

En Casa Coll una de las actividades que trabajamos conjuntamente en nuestras asambleas es el pago de los recibos. Seguimos un sistema de sobres para el agua, la luz, el gas... en los que mensualmente asignamos el dinero correspondiente a cada uno. Hemos hecho una media de lo que normalmente pagamos y así, cuando viene el recibo, lo cogemos del sobre. Es una forma de que no nos pillen sin fondos... ¡¡¡Este año, como en todas las casas, hemos tenido que subir la asignación del sobre de la luz!!!



#### Casa Helios: comida de verano

Antes de empezar las vacaciones, nos reunimos en Casa Helios en la tradicional comida de verano los centros de día de La Barca, La Vega, El Buciero y Sotileza. Nos hizo un buen día y disfrutamos de una estupenda comida en el jardín, que nos habían preparado los compañeros de La Vega. Con esto nos despedimos hasta la vuelta de las vacaciones en septiembre. ¡Buen verano a todos y todas!



#### **MARISMA**

#### A la Virgen de Valencia

Un numeroso grupo de formación de adultos en lavandería, trabajadores y

profesionales del centro acudieron a la celebración de las fiestas de la Virgen de Valencia, de interés turístico regional.

Un domingo entretenido y con buen ambiente, en el que la lluvia dio tregua y nos dejó disfrutar del chupinazo y del pregón.

Hay que destacar la importancia que para nosotros tiene la participación comunitaria, potenciando actitudes de compartir e interaccionar con las personas que formamos parte del proyecto y con muchas conocidas que nos hemos encontrado allí.



#### Fin de semana en Corconte

En junio, un numeroso grupo nos fuimos unos días al Albergue de Corconte para disfrutar de la buena compañía, deliciosa comida, actividades divertidas y novedosas—paseo en lancha, tiro con arco, pesca de trucha, gymkhana nocturna, taller de velas, cocina y muchos juegos nuevos,...—y la visita a los centros de interpretación 'El Camino de la Harina', en Pesquera de Ebro, y el de 'Visitantes del Embalse del Ebro' o 'Casa del



Agua', en el mismo pueblo de Corconte.

Ha sido un viaje inolvidable y os animamos a que conozcáis el albergue y su entorno. Merece la pena.

#### **ENTORNO**

#### Conociendo la agricultura ecológica

En mayo realizamos una salida del centro y, como en Formación estamos aprendiendo sobre agricultura ecológica y atendemos una parcela de los huertos del Ayuntamiento de Santander, elegimos visitar alguna otra experiencia sobre ello. El destino, esta vez, fue la finca 'La Garita', en Santillana del Mar.

Cuando llegamos estaban segando el verde y varios se animaron a intentarlo. Nos explicaron todo sobre la agricultura ecológica, desde el cultivo hasta la venta en el mercado.

Eva Sañudo, que está implicada en algunas organizaciones agrarias y ganaderas de Cantabria, nos lo explicó todo muy bien. También vimos el ganado vacuno de carne que atienden en su casa.

Después de un agradable paseo llegamos a Santillana, comimos el bocadillo y disfrutamos del pueblo.

Ha sido una experiencia muy bonita.

Personas Usuarias de Formación en el Centro Entorno.





En junio, preparamos una jornada de convivencia entre personas usuarias, familias y profesionales para visitar los pueblos de Tudanca y Carmona, que contó con la participación de 73 personas. A la derecha, foto de la salida para conocer un centro de agricultura y ganadería ecológicas en Santillana del Mar.

#### CENTRO DE RECURSOS

# Comunicador personal adaptable

En mayo se presentó en el Centro de Recursos de AMICA en Torrelavega, el sistema de comunicación alternativo/aumentativo CPA.

Esta jornada se enmarca dentro de las acciones del plan estratégico que pretende difundir el uso de tecnología de bajo coste en el desarrollo de programas de apoyo para las personas con discapacidad.

La presentación fue realizada por Rubén Velasco, maestro especialista en Pedagogía Terapéutica, autor del proyecto junto con Daniel Muñoz, ingeniero técnico informático. Los profesionales de centros educativos, así como las familias, personas usuarias y equipo



de rehabilitación y apoyo de AMICA, tuvieron la oportunidad de conocer las prestaciones teóricas y prácticas del CPA.

En 'El Boletín' número 74 de AMICA, se publicó una reseña de las características de este programa CPA: Comunicador Personal Adaptable.

#### SOTILEZA

#### **Quinto libro de Andrés Fierro**



Andrés Fierro, del centro de día Sotileza, acaba de publicar la última parte de su novela "La herencia de Lord Moonwright", que comenzó en 2011. Sus amigos y compañeros estamos muy orgullosos de su trabajo.

#### Las Artes Fantásticas

Un grupo del centro visitamos la muestra de Artes Fantásticas que se celebró en Santander. En la foto estamos en la Plaza de Pombo, a donde fuimos a ver una obra de 'Teatro de autómatas'.



#### **EL BUCIERO**

#### Visita al Ecoparque de Arnuero

En julio, participamos con compañeros de Entorno y la Unidad Prelaboral en unas visitas, organizadas por el Ayuntamiento de Arnuero, al Observatorio del Arte, el Molino de Santa Olalla y las playas de La Arena y El Sable, que forman parte del Ecoparque de Trasmiera.



#### LA BARCA



#### Comida de familias

Los del centro La Barca fuimos a Santillana del Mar para celebrar la comida de familias, como todos los años por estas fechas.

Salió un día estupendo, muy soleado, lo que nos permitió pasar una jornada muy agradable.

Comimos en casa Miguel, un sitio que recomendamos, donde nos dieron muy bien de comer y disfrutamos de una gran terraza que tiene para tomar un café de sobremesa.



#### LA VEGA

#### Edición especial de 'MasterChef'

Comenzó una peculiar versión del famoso programa de televisión. Divididos en cuatro equipos, todos debemos preparar un menú completo para comer el último día de cada semana.

Pensar los platos, comprar los ingredientes, realizar una bonita presentación, colaborar en la elaboración,... todo ello puntúa para que sólo un grupo sea el 'MasterChef' del centro.



## Nuevas oportunidades de empleo para personas con discapacidad

A pesar del aumento del paro que sufre Cantabria y España, un informe del Instituto Nacional de Estadística señala que ha aumentado la contratación de personas con discapacidad a nivel nacional, con un crecimiento del 6,2% este año, alcanzando la cifra de 19.860 contratos (589 en Cantabria), frente a los 18.699 que se efectuaron en el mismo periodo de 2012. Así, la tendencia ascendente ya registrada durante el primer trimestre del año (con un aumento del 3,3%, pasando de 13.987 a 14.455 contratos), se ha consolidado durante este segundo trimestre, según los datos de nuevas contrataciones del Servicio Público de Empleo.

Desde el Servicio de Prospección e Intermediación Laboral de AMICA continuamos trabajando para captar nuevas oportunidades laborales para personas con discapacidad y en el segundo trimestre se han gestionado 29 ofertas de trabajo con 33 puestos y se ha logrado la inserción laboral de 18 personas en 12 empresas: Servicio controlador, Seralia, Componentes y Conjuntos, Greyco, Padre Menni, Flexiplan,



Esperanza González Samperio, ha comenzado a trabajar en la empresa Seralia.

Grupo Sifu, La Gallofa, Igon, Marta Saiz de la Maza, Bricoking y Saint Gobain Canalización.

Una de las inserciones se produjo en empleo protegido, saliendo del Centro Especial de Empleo SOEMCA a la empresa ordinaria. Además, 14 personas han encontrado empleo después de realizar acciones de Orientación Laboral en la entidad.

En la línea de fortalecer nuestros lazos con el tejido empresarial de Cantabria, durante este primer semestre se han firmado convenios de colaboración para la inserción de personas con discapacidad con las empresas Transportes Lasarte, Servicio Controlador y Centro Hospitalario Padre Menni.

#### **Industrias Jacinto Herrero**

Trabajadores de SOEMCA y SAEMA, junto con personas desempleadas que reciben apoyo del servicio de orientación laboral en AMICA y dos técnicos, visitaron la empresa Industrias Jacinto Herrero en Guarnizo, que se dedica a la subcontratación de trabajos de troquelería, estampación en frío, fabricación flexible y conformado de tubería.

El grupo de 14 personas fue recibido por José María Herrero, director general de la empresa, que explicó es la empresa, su actividad productiva y los perfiles de los trabajadores. Posteriormente, los técnicos Luís Manuel y Javier mostraron de cerca los procesos productivos y la tecnología que



Visita a las instalaciones de Industrias Jacinto Herrero

emplean para elaborar su producto. A todos ellos, muchas gracias por la atención recibida.



#### Campaña 'Tu adaptas, todos ganamos' en Laredo

La campaña para mejorar las condiciones de accesibilidad en los locales comerciales y de hostelería continúa y en junio hicimos un recorrido por Laredo para sensibilizar a los comerciantes, acompañados por la directora general de Comercio y Consumo, Ana España; la concejala de Asuntos Sociales, Pilar Santiesteban y la presidenta de FEDISCOM, Carmen Rodríguez, entre otros.

Participamos miembros del Observatorio de Accesibilidad de COCEMFE-Cantabria, en concreto, personas del Centro de día 'El Buciero' de Santoña, que visitamos comercios no accesibles y les informamos de las dificultades que tienen las personas con discapacidad.

También estuvimos en una farmacia que reunía todos los requisitos de accesibilidad. Así ¡Todos salimos ganando!



- Proyectos y estudios técnicos
- · Aire acondicionado y calefacción
- Renovación de aire locales comerciales garajes
- Campanas extractoras humos
- · Generadores de aire caliente
- Servicio técnico propio

**SANTANDER:** 942 28 17 17

FORRELAVEGA 942 89 04 24

Fax 942 80 15 80 E-mail: air-limp@terra.es

# La campaña 'Educando en la igualdad, rompiendo barreras' en el campamento urbano de Argoños

El dos de julio, miembros del equipo de educación de la Federación Cántabra de Personas con discapacidad física y orgánica (COCEMFE-Cantabria) han colaborado en un campamento urbano en Argoños, en una jornada de sensibilización en la que participaron 20 chicos de edades comprendidas entre los 12 y los 16 años.

Un policía local habló sobre la importancia de la educación vial y el respeto a las normas y, después, los miembros de 'El Buciero' de Santoña hablaron sobre las dificultades de las personas con discapacidad para moverse por la ciudad con ayuda de la presentación 'Una ciudad para todos', elaborado por ellos mismos. Posteriormente, realizaron un rastreo con sillas de ruedas por los alrededores del polideportivo.



Av. Baix Llobregat 3, 1ª planta 08970 Sant Joan Despi

Tel: 93 475 89 00 Fax: 93 477 00 75

E-mail: asantiago@nalco.com

#### My World (Mi mundo): una encuesta global de Naciones Unidas para un mundo mejor

Los Objetivos de Desarrollo del Milenio llegan a la fecha tope de su cumplimiento en el 2015. Las Naciones Unidas, esta preparando la agenda post 2015 y, para ello, han organizado una Encuesta Mundial, llamada 'My World', solicitando la opinión de todos los ciudadanos del mundo.

Se trata de una encuesta abierta para que demos nuestra opinión sobre los temas más importantes para reducir la pobreza y se puede participar y seguir este debate a través del portal www.worldwewant2015.org

Este sencillo instrumento propone que cada persona señale 6 prioridades entre las 16 propuestas:

- · Una buena educación.
- Una alimentación adecuada y a un precio asequible.
- · Acceso a las telefonía e Internet.
- · Libertades políticas.
- · Acceso al agua potable y saneamiento.
- Mejores carreteras y servicios de transporte.
- · Acceso a la energía fiable en los hogares.
- Protección de bosques, ríos y océanos.



- · Mejores oportunidades de trabajo.
- Protección contra la discriminación y la persecución.
- Un gobierno honesto y receptivo.
- · Medidas para combatir el cambio climático.
- · Protección contra el crimen y la violencia.
- · Igualdad entre hombres y mujeres.
- · Mejor atención médica.
- Medidas de apoyo para quienes no pueden trabajar.

También existe la opción de que las organizaciones que quieran colaborar con la iniciativa, puedan registrarse y asumir un papel más activo en el desarrollo del programa.

Hasta el momento han votado cerca de 1 millón de personas de 194 países.

#### LA VOZ DE LA EXPERIENCIA

Del 5 al 7 de julio Barakaldo acogió el Campeonato de España de Boccia por clubes. La competición fue organizada por la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Lesión Cerebral (FEDPC), la Federación Vasca de Deporte Adaptado (FVDA), la Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia (BKEF) y la Fundación Saiatu y han participado un total de 79 deportistas de las diferentes ligas autonómicas.

Ha sido el primer campeonato de España en el que ha participado una representación cántabra, con las jugadoras Gloria Martínez y Marta Obeso, y eso quiere decir que están entre las 16 mejores de España en sus categorías.

En El Diario de la Vega podéis leer la entrevista realizada por sus compañeros donde explica en primera persona sus experiencias.



Gloria Martínez y Marta Obeso, jugadoras de boccia clasificadas entre las 16 mejores de España en sus respectivas categorías.

#### El Servicio Cantabro de Empleo ha concedido tres subvenciones en estos meses

A través del **Servicio Cántabro de Empleo** se han recibido las siguientes subvenciones:

- Para la contratación de desempleados para obras de interés social y general, hemos obtenido una ayuda de 31.655,10 euros para desarrollar el 'Programa Civisol para la participación en la vida cultural, deportiva, social y cívica', durante 5 meses. Va a permitir contar con una educadora social y dos educadores a jornada completa para el fomento de la participación comunitaria. Este programa está cofinanciado al 50% por el Fondo Social Europeo.
- Para la puesta en marcha de proyectos integrados de empleo con intermediación laboral, nos han concedido 75.000 euros para el programa 'Reactivando capacidades' destinado a trabajadores desempleados con discapacidad
- Se les han concedido a Soemca 72.121,44 euros y Saema 67.806,48 euros para Proyectos de Interés Social, destinados a inversión en maquinaria y transformación en contratos indefinidos de personas con discapacidad.

La Consejería de Educación, Cultura y Deporte, a través de la convocatoria de Programas de Cualificación Profesional Inicial, en la modalidad de taller específico, concedió una subvención de 70.000 euros para llevar a cabo en dos cursos el Programa 'Ayudante técnico en lavandería y arreglos textiles'.

Se ha firmado un convenio de colaboración con la **Fundació Equilibri**, través de la iniciativa social **WAPSI.ORG**, que tiene por objetivo generar donaciones a las ONG's y sensibilizar sobre la importancia de la colaboración y la solidaridad.

Por quinto año consecutivo la **Fundación Barclays** ha concedido una ayuda económica de 30.000 euros para llevar a cabo el curso de formación de personas con discapacidad para la gestión de residuos asimilables a urbanos, industriales y sanitarios.

AMICA participará con el programa 'Los Gadget que motivan' en las actividades que la **Fundación Telefónica** coordina con motivo del Día Internacional del Voluntario Telefónica 2013, que se celebrará el próximo día 4 de octubre. Para ello ha concedido una ayuda de 1.345 euros, que permitirá desarrollar las actividades previstas en dicho programa.

La Consejería de Sanidad y Servicios Sociales, a través de su convocatoria de para programas en materia de Servicios Sociales, subvenciona este año al mantenimiento de tres programas: Programa de formación y apoyo a cuidadores (13.723,09 euros), Programa Acompaña (28.400 euros) y Avanzando en la Edad (10.074,58 euros).



La Consejería de Innovación e Industria, a través del Programa INVIERTE, concede a Soemca Empleo 202.436,71euros, que supone el 13,50% del total de la inversión a realizar (1.499.531,22 euros), para la adquisición de maquinaria nueva en Alba 3. Y a Saema Empleo 53.855,19 euros, que supone el 8,33% del total de la inversión a realizar (646.262,40 euros), para la adquisición de maquinaria nueva y construcción de una nave.

La Dirección General de Deporte del Gobierno de Cantabria, a través de la Federación Cántabra de Deporte para Discapacitados Intelectuales, ha concedido una ayuda de 1.589,74 euros para las actividades deportivas realizadas en 2012.

El **Instituto Cántabro de Servicios Sociales**, ha donado mobiliario retirado de su antigua sede (22 mesas, 2 armarios, 1 archivador, 2 mamparas). Además, el CAD de Sierrallana ha donado 78 sillas y 3 sillones ergonómicos.

Este mobiliario nos permitirá mejorar el equipamiento de nuestra sede social y de los centros que tenemos en funcionamiento.

#### "Whatscine" acceso al cine para personas con discapacidad sensorial

Ingenieros de la Universidad Carlos III han creado una aplicación para smartphones y tabletas de IOS y Android, que permite a las personas con discapacidad visual y auditiva ver con audiodescripción, subtitulado o lengua de signos las películas proyectadas en los cines que se comprometan a servir este sistema.

Es una aplicación multiidioma que permite a la población extranjera disfrutar de esta experiencia gracias a los subtítulos en su idioma nativo. Con a esta posibilidad se fomenta la inclusión, el ocio compartido y el acceso para todos a la cultura en igualdad.

Para usar 'Whatscine', hay que descargar la aplicación desde Apple o Android, conectarse a través de wifi en la sala de cine y elegir en el menú la opción que desee: audiodescripción, subtitulado o lengua de signos.

Tanto la audiodescripción como el subtitulado

aparecen en el dispositivo, que necesita auriculares para escuchar las descripciones. En el caso de la lengua de signos, será necesaria la utilización de unas gafas transparentes que pueden adquirirse en el mercado.



También es útil para personas que no dominen el castellano, porque pueden elegir el subtitulado en inglés.

'Whatscine' estará disponible en 11 salas de Madrid, Barcelona y Málaga y pronto llegará a otros nueve puntos de España.

#### MEJORANDO LA CALIDAD DE VIDA

## La fibromialgia



La Fibromialgia es una enfermedad que se caracteriza por dolor músculoesquelético generalizado y sensación dolorosa a la presión en puntos

específicos (puntos dolorosos), que la padece entre el 2% y el 6% de la población, sobre todo mujeres, y se presenta sola o asociada a otras enfermedades.

Antes del diagnóstico, se acude a diversos especialistas (digestivo, corazón, psiquiatría,...) por las múltiples molestias que ocasiona y que con frecuencia no son identificadas.

#### ¿Qué síntomas produce?

El dolor difuso (como una quemazón) que afecta a una gran parte del cuerpo es uno de los síntomas más molestos. Suele variar según la hora del día, el nivel de actividad, los cambios climáticos, la falta de sueño o el estrés. Además puede ocasionar hormigueos y rigidez generalizada, sobre todo por las mañanas, y sensación de manos y pies inflamados.

El 90% de las personas con fibromialgia tienen cansancio y mala tolerancia al esfuerzo –se encuentran como si se les hubiera agotado la energía—. El 70-80% tienen trastornos del sueño –es un sueño de mala calidad—.

#### **Tratamiento**

La enfermedad no tiene curación y el objetivo del tratamiento es reducir el dolor y tratar los síntomas acompañantes, para conseguir una mejoría en la calidad de vida.

Para un correcto tratamiento se debe explicar la naturaleza de la enfermedad, educar al enfermo para evitar los factores agravantes, tratar las alteraciones psicológicas asociadas, fomentar un cambio de comportamiento, hacer ejercicio físico, tratamiento con medidas locales como infiltraciones y masajes y el uso de analgésicos y medicamentos que aumenten la tolerancia al dolor.



ACEF - Asociación Cántabra de Enfermos de Fibromialgia Cardenal Herrera Oria, 63 - SANTANDER Tel.: 942 325 349 E-mail: ACEF@telefonica.net www.confederacionfmfc.org

# Prevención de accidentes de tráfico en el ámbito laboral

Según el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene, durante 2011 un 11,8% de los accidentes de trabajo con baja ocurridos en España fueron in itinere –al ir o volver del trabajo– y un 10,1% fueron de tráfico. Según su gravedad, casi el 31% de los accidentes de trabajo mortales fueron de tráfico.

Por estas razones, debes tener en cuanta varios factores para ir a trabajar:

#### **FACTOR HUMANO:**

- No conduzcas bajo los efectos del alcohol, drogas, fármacos u otras sustancias.
- · Si usas gafas, lleva otras de repuesto.
- Mantén la atención: evita manipular el móvil, el gps, la radio, fumar, consultar papeles, buscar cosas en la guantera, etc.
- Respeta las normas de circulación, prestando atención a la señalización.
- Conduce a una velocidad adecuada, según las circunstancias del tráfico, la vía, las condiciones climatológicas y el estado del conductor y el vehículo. Adapta la conducción al transportar cargas.
- Colócate tú y el resto de ocupantes correctamente el cinturón de seguridad y los reposacabezas o el casco, en su caso.
- Mantén la distancia de seguridad, a mayor velocidad, mayor será la distancia de frenado así como la dificultad para controlar el vehículo.





#### **FACTOR VEHÍCULO:**

- Cuida en todo momento el estado de tu vehículo: sistemas de seguridad activa, estado de los neumáticos, iluminación, lleva el triángulo de emergencia y el chaleco reflectante.
- Realiza un correcto mantenimiento del vehículo: frenos, neumáticos, suspensiones, luces, niveles de líquidos, etc.
- Coloca correctamente la carga en el vehículo: distribución y sujeción.

#### **FACTOR VÍA:**

- La carretera más segura es la autopista/autovía. Tenlo en cuenta al elegir la ruta.
- Factor meteorológico: planifica la ruta teniendo en cuenta la climatología. Vete preparado para una posible emergencia (depósito lleno, alimento, agua, ropa de abrigo). Enciende las luces de cruce si hay poca visibilidad, no
- solo las de posición.

   Trayectos frecuentes y habituales: suele disminuir nuestra percepción del riesgo, falsa sensación de seguridad, disminuye la concentración y aparecen las distracciones. Se debe prestar atención a la peligrosidad de estos trayectos que pueden llevar a un exceso de confianza.





#### LEY DE ORDENACIÓN DE LOS TRANSPORTES TERRESTRES DEL AÑO 1987 Y DE LA LEY DE SEGURIDAD AÉREA

El BOE de 5 de Julio, publica una revisión completa del contenido de esta Ley y en su artículo primero incluye aspectos relevantes, propuestos por CERMI, como la participación de las organizaciones representativas de las personas con discapacidad en el Consejo Nacional de Transportes Terrestres, órgano superior de asesoramiento, consulta y debate sectorial de la Administración en asuntos que afecten al funcionamiento del sistema de transportes. También se reconoce que los vehículos destinados al transporte de viajeros deberán cumplir las condiciones básicas de accesibilidad para personas con discapacidad que reglamentariamente resulten exigibles y se tipifican como infracciones graves o muy graves incumplimientos en esta línea.

#### LEY DE MEDIDAS PARA REFORZAR LA PROTECCIÓN A LOS DEUDORES HIPOTECARIOS, REESTRUCTURACIÓN DE DEUDA Y ALQUILER SOCIAL

La Ley 1/2013 de medidas para reforzar la protección a los deudores hipotecarios, reestructuración de deuda y alquiler social (BOE 15/05/13), incluye como medidas la suspensión de los lanzamientos (que culminaría con el desalojo de las personas), para las personas que se encuentren dentro de una situación de especial vulnerabilidad, como es el caso de las familias que tienen algún miembro con discapacidad superior al 33%, situación de dependencia o enfermedad que le incapacite acreditadamente, de forma permanente, para realizar una actividad laboral; e incrementa los límites exigidos en ingresos para la suspensión de los lanzamientos cuando se trate de personas en esta situación. También amplía a las personas con discapacidad y sus familias, la posibilidad de tramitar una hipoteca inversa, de modo que dispongan de otra vía para hacer frente económicamente a sus necesidades vitales (Es una especie de hipoteca 'al revés', una modalidad de autofinanciación de las personas que reúnan ciertas condiciones y requisitos, por el que el banco entrega al solicitante una renta periódica, normalmente mensual y, a cambio, ésta hipoteca de su vivienda como garantía de la devolución futura de la renta vitalicia.)

#### PLAN DE PREVENCIÓN DE SITUACIONES DE DEPENDENCIA Y PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL

Se han publicado los Acuerdos del Consejo Territorial de Servicios Sociales y del Sistema para la Autonomía y Atención a la Dependencia sobre criterios, recomendaciones y condiciones mínimas para la elaboración de los planes de prevención de las situaciones de dependencia y promoción de la autonomía personal; datos básicos del sistema de información del SAAD y Catálogo de referencia de servicios sociales; y de los planes de atención integral a menores de tres años en situación de dependencia o en riesgo de desarrollarla, así como la evaluación anual correspondiente al ejercicio 2012 de los resultados de aplicación de la Ley. (BOE de 16 de mayo y de 2 de agosto)

#### MEJORAS EN LOS CRITERIOS DE COPAGO PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

La Orden SAN/17/2013, de 11 de junio, introduce mejoras en los criterios de copago para personas con discapacidad usuarias de residencias de atención básica, de viviendas tuteladas y de alojamientos supervisados, incrementando la cantidad mínima destinada a gastos personales. La cantidad reservada para gastos personales se ha fijado en un 44% del IPREM (pasan de 101 a 234 euros), fijando dicho porcentaje en los casos en los que el usuario tenga un grado de discapacidad y una edad inferior a los 65 años.

#### GUÍA INFORMATIVA SOBRE OBRAS Y ACTUACIONES DE ACCESIBILIDAD EN LAS COMUNIDADES DE PROPIETARIOS



Cermi ha publicado esta guía y se puede obtener más información en el enlace http://www.cermi.es/es-ES/Biblioteca/Paginas/ Inicio.aspx?TSMEIdPub=311

## LEY DE REHABILITACIÓN, REGENERACIÓN Y RENOVACIÓN URBANAS

Ley 8/2013 de 26 de junio garantiza que puedan instalarse ascensores u otros elementos en aceras, áreas de aparcamiento o zonas verdes, lo que supone un avance para las personas con discapacidad. Un paso más para avanzar en tener la libertad de poder entrar y salir de su propia vivienda. (BOE 17de junio).

#### LA LEY DE APOYO A LOS EMPRENDEDORES Y SU INTERNALIZACIÓN

Publicada en el BOE el 28 de septiembre, ha modificado la Ley del Impuesto de Sociedades con el fin de elevar de 6.000 a 9.000 euros la deducción anual que se pueden aplicar las empresas por la creación de empleo para personas con discapacidad.

Este aumento de 3.000 euros de deducción opera cuando los trabajadores tengan un grado de discapacidad comprendido entre el 33% y el 65%. Cuando se trate de trabajadores con un grado superior al 65%, la deducción se eleva a

los 12.000 euros, un incremento del 100% respecto de la cuantía vigente.

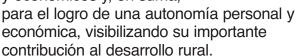
La mejora significa un mayor estímulo para las empresas a la hora de contratar a personas con discapacidad, ya que rebajarán la carga fiscal a través del Impuesto de Sociedades, lo que incentiva la inclusión laboral de las personas con discapacidad en empresas ordinarias.

El CERMI agradece a los grupos políticos (en particular al grupo catalán CIU) el trabajo realizado y la receptividad a sus propuestas en pro de la inclusión y la activación laborales de las personas con discapacidad.

**IGUALDAD DE OPORTUNIDADES** 

#### Nueva edición del Programa Aurora del Instituto de la Mujer

Su objetivo es mejorar la inserción laboral y la calidad de vida de unas 500 mujeres del medio rural y facilitar a mejores opciones para su empleabilidad, para el ejercicio de derechos sociales y económicos y, en suma,



Se realizará, mediante acuerdos de colaboración con Ayuntamientos de menos de 5.000 habitantes –en Cantabria, en Villafufre, Campoo de Enmedio y Santillana del Mar– y el perfil de las participantes será el de aquellas



mujeres que, por edad o formación, tienen mayores dificultades para acceder a un puesto de trabajo.

#### Contenido del programa

El programa consta de una fase en la que se trabaja sobre aspectos personales –conocimientos,

expectativas, necesidades y demandas de las mujeres— y otra centrada en el itinerario profesional, basada en la motivación y orientación laboral y en proporcionar una formación ocupacional vinculada a la oferta laboral local. Se contemplan, asimismo, las opciones de autoempleo en función de los recursos del entorno.



25 — AMICA

#### AMICA y SAEMA participan en los actos del Día Mundial del Medioambiente

La celebración del Día Mundial del Medio Ambiente estuvo organizada por el Gobierno de Cantabria, el Centro de Investigación del Medio Ambiente, el Ayuntamiento de Santander y la Universidad de Cantabria.

Los niños, principales protagonistas, fabricaron bonitas carteras con briks usados y disfrutaron de 'Juase el envase', guiñol muy célebre entre los escolares santanderinos.

Los asistentes pudieron conocer de cerca las actividades de AMICA y SAEMA, y diversas propuestas de música, bailes, té hecho en una cocina solar, bicicletas solares y muchas más.



#### La biodiversidad de nuestra costa

En verano, nuestra relación con el litoral es más estrecha: nos acercamos a pasear, a bañarnos, a tomar el sol, a hacer deporte... En Cantabria ¡somos privilegiados al poder disfrutar de una costa tan amplia y diversa!

Biodiversidad quiere decir variedad de seres vivos presentes en un lugar y es que todos son

Saema

Trabajamos para vivir en una Cantabria más limpia

GESTION DE RESIDUOS

Centro de Recuperación y Reciclaje (CRR)

Punto limpio de Astillero

RECEPCION Y RECOGIDA DE RESIDUOS

Servicio de recogida de cartón puerta a puerta

Puntos limpios playeros

Educación ambiental para niños y mayores

DIVULGACIÓN

AMBIENTAL

Eliminación de plantas invasoras

Centro ENTORNO

Degrando de Candina - C/ Conceio, 7 r. 39011 SANTANDER Tel. 942 323 520

Email: medioambiente@amica.es - entorno@amica.es

muy importantes para que la naturaleza funcione. Desde la lapa pegada a la roca hasta el pulpo que nada en zonas rocosas en las que quedan charcas cuando baja la marea, al pasear por la playa podemos ver algas, caracolillos, mejillones, nécoras, tomates de mar y algún pez, que forman parte de los ecosistemas costeros. Del comportamiento que tengamos cuando estemos en estas zonas, dependerá la supervivencia de las especies y el equilibrio de los ecosistemas. Por esto, es nuestro deber proteger el medio ambiente costero y mantenerlo en buenas condiciones.

Hay muchas buenas prácticas de las que ya hemos oído hablar como la de no tirar basura en la playa; también hay otra menos conocida pero no menos importante: no molestar a los animales y sobre todo ¡no llevárselos a casa!

El pequeño mejillón que arrancamos de la roca no tiene apenas contenido: es la semilla de un individuo adulto, no llenaremos el estómago

pero haremos desaparecer la especie y nos pueden multar por que esta práctica está prohibida por ley. Además, si damos ejemplo, estaremos ayudando a crear conciencia para proteger nuestra biodiversidad litoral.





UNA ESTUPENDA JORNADA CON LA ASOCIACIÓN DE MAYORES RAMIRO BUSTAMANTE.— Alrededor de 100 personas de ambas organizaciones disfrutamos de una agradable jornada en Valderredible. Tras visitar el centro de interpretación del arte rupestre y la iglesia de Santa María de Valverde nos juntamos en una campa en Polientes junto al río, donde el ayuntamiento tuvo la amabilidad de instalar unas mesas para que pudiéramos comer todos juntos. Tras la comida y degustación de postres, que llevaron expertas cocineras, no faltaron las canciones montañesas y lo que se terció.

El buen tiempo nos acompañó hasta la hora de regreso.

Un buen día. ¡Sin duda repetiremos!

RUTA EN QUAD.— Nos invitaron a participar, un año más, en una jornada bastante completita: cuatro horas de ruta en Quad, comida en la ruta y, como guinda del día, se hizo un gymcana a bordo de los Quads, en la que se realizaron distintas pruebas.



#### IV SEMANA DEL DEPORTE DE

**SANTANDER.**– 49 actividades deportivas gratuitas en las que participar, siete más que en 2012 y 10.000 personas de todas las

edades que encontraron una de su gusto, ha sido el objetivo de los siete días que ha durado la cita deportiva en la capital de Cantabria, con el logro de "contagiar



el espíritu saludable que aporta la actividad física entre los ciudadanos".

Personas de los centros Entorno y Marisma descubrieron deportes que no conocían o que no habían tenido la oportunidad de practicar y asistieron a clases de pilates, piscina o gimnasio en la jornada de puertas abiertas de Body Factory; a clase de yoga en el Palacio de Deportes o de golf en el campo de Mataleñas.

La actividad estrella ha sido la trainera. Todo un reto para los que estuvieron una hora remando por la bahía con el apoyo de remeros del Club de Remo de Santander.





VISITA AL JUAN
SEBASTIÁN ELCANO.— Más
de 60 personas subimos a
bordo de uno de los mayores
y más antiguos veleros y el
barco más representativo de
la Armada Española, para
realizar una visita guiada por
dos de los Guardias Marinas.

VIAJE A MIRANDA DE EBRO.— Esta semana usuarios de La Vega y Sotileza nos hemos ido de vacaciones a Miranda de Ebro. También hemos estado visitando Frías y Santa Gadea del Cid.



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 Nº 4 - Tlf 942 805 800

#### MALIAÑO:

Poligono la Cerrada - Tlf 942 250 042





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



Capaces de atender a toda la hostelería de Cantabria



