

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Enero / febrero
2023
Número 55

EJEMPLAR
GRATUITO

ORETANIA C. REAL Ocio

El programa de Ocio Inclusivo de Oretania C. R. cierra el año con un gran impacto social positivo en el movimiento asociativo y de familias de personas con discapacidad física y/u orgánica en el mundo rural. Gracias a este proyecto, se ha conseguido que las personas con alguna discapacidad tengan un ocio lo más normalizado, donde se han podido realizar actividades que cualquier persona hace en su tiempo libre.

ALMAN

Visibilización del lupus

En esta campaña se han distribuido cerca de un centenar de ejemplares del cuento "El mejor paraguas del mundo".

PATRONATO DE DISCAPACIDAD

Asociaciones

En nuestra sección especial de noticias de las asociaciones pertenecientes al Patronato Municipal de Personas con Discapacidad (a partir de la página 14), tendremos noticias organizadas por el propio Patronato y Asociaciones como SQM, AEDEM y ACREAR

AMFISA

Semana de la discapacidad

La asociación de Almagro realizó sus propias Olimpiadas de La Discapacidad. Crearon talleres de dibujo, participaron en juegos cognitivos y juegos en el exterior, para demostrar las capacidades que tienen todos los usuarios de la asociación y así motivarles a seguir creciendo.

CASTILLA-LA MANCHA Discapacidad

El Gobierno regional escucha las demandas e inquietudes de las personas con discapacidad en el Pleno Social de MARSODETO. El objetivo es reivindicar la igualdad para crear un mundo más accesible e inclusivo; en el que todos tengamos nuestro espacio y ninguno tengamos que pedir permiso o sentir que no estamos en él.

Ocio Inclusivo, una de las principales fuentes de calidad de vida



Desde la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica, Oretania Ciudad Real, nos exponen la importancia del empoderamiento de las personas con discapacidad, a través de Ocio Inclusivo, para asegurar un desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario que dará como resultado una mejora en la calidad de vida del colectivo.

El proyecto de "Desde un lugar de La Mancha, Ocio y Participación Inclusiva

2022' de Oretania Ciudad Real ha pretendido luchar por la equiparación de oportunidades en el medio rural, además, se ha preocupado de construir líneas de acción hacia el colectivo para hacerles lograr el cumplimiento de sus objetivos, en este caso llegar al disfrute equitativo de actividades de turismo igualitario para todas las personas.

El ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino que ade-

más es una parte de nuestra formación en salud mental, diversas asociaciones luchan por convertirlo en un derecho universal, por los beneficios que brinda para una vida saludable. El ocio no es tampoco un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y de un importante valor; Es la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida.



Fundación "la Caixa"



Ciudad Real
AYUNTAMIENTO



PATRONATO MUNICIPAL DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL

**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA
(CLM ACTIVA)

Dirección y Redacción

Jesús Rodríguez Martínez

Colaboradores

Eloy Sánchez de la Nieta; José Luis Poyatos, Cirila del Campo y Miguel Ángel Martín-Serrano.

Depósito Legal

CR-150-2018

Redacción y Administración

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
Daimiel. CP: 13250.

**Diseño, Maquetación,
Impresión y Publicidad**

Grupo Oretania
620 429 624
digitales@oretania.es

**Confederación Regional de
Asociaciones de Personas con
Discapacidad Física y/u Orgánicas
de Castilla-La Mancha.**

Polígono Industrial Sepes.
Calle Harineros, parcela 76.
CP: 13250 Daimiel- Ciudad Real

Teléfonos

926 855 450
926 854 847
926 854 928

Página web

<http://castillalamanchaactiva.es/>

Correo electrónico

gabineteprensa@oretaniaciudadreal.es
redaccion.clmactiva@gmail.com

Nota: La Redacción de 'CLM ACTIVA' no se hace responsable ni está de acuerdo necesariamente con las opiniones de sus colaboradores o con las respuestas que se dan en las entrevistas

Prohibida toda reproducción a efectos del Artículo 32, párrafo segundo, LPI.

o Nota editorial

Más de una persona que tenga algún tipo de diversidad funcional y, sobre todo en la adolescencia, ha podido escuchar expresiones como "Qué pena" o "pobrecit@". Desde luego que son comentarios bastante desafortunados y, en la mayoría de los casos, cargados de una buena dosis de ignorancia y ante las que cualquier persona puede ser objeto de preguntas como ¿se puede ser feliz si eres discapacitado?, ¿cabe la alegría y el júbilo en el entorno de una familia cuando uno de sus miembros tiene algún tipo de diversidad funcional?

La respuesta no es simple, sobre todo porque se está tratando de términos bastante abstractos y, sobre todo, muy subjetivos. No voy a divagar ahora ni a hacer un tratado filosófico sobre el concepto felicidad porque cualquier persona que está leyendo esto ahora tiene una noción del mismo, aunque solo sea intuitiva.

También entiendo que, en la mayoría de los casos, no es conveniente generalizar, pero tampoco me podréis negar que os ha ocurrido con relativa frecuencia la paradoja de cruzaros por la calle con alguna otra persona con diversidad funcional que parecía estar alegre.

En mi pueblo vive un ciego de nacimiento que, además, tiene la movilidad reducida y camina con dificultad. Utiliza bastones y hace unos movimientos que parecen muy exagerados pero que a él le resultan útiles para avanzar un poco paso a paso. Esta persona siempre que la encuentro va por la calle cantando y, desde luego, independientemente de definiciones y conceptos, yo diría que es feliz.

De nuevo surge la pregunta: ¿por qué eres feliz? ¿Tiene alguna razón para

¡Feliz discapacidad!



serlo?, creo que con respecto a este y otros casos similares puedo escribir con años de experiencia.

Mi opinión es que a la sensación subjetiva del término al que nadie se atreve mucho más que a dar una aproximación y que identificamos como una especie de sensación muy personal, se unen otras muchas como la ilusión, las ganas de vivir, el esfuerzo, el establecimiento de retos, de metas. Le ocurre a todo el mundo que ilusión y ganas nunca van a ser uniformes y continuas porque en la vida siempre hay altibajos y momentos difíciles, pero para eso está la forma de ser de la persona que en todo momento se encuentra con la disyuntiva de si se enfrenta a ellos con valentía o si se hunde con ellos. La gran mayoría de las personas que formamos parte de ORETANIA vemos muchas de nuestras dificultades más como retos que como obstáculos. Ciertamente es que cada persona somos un mundo y reaccionamos de forma distinta a

los avatares de la vida, pero tal vez tampoco esto sea malo porque ayuda a comprender mejor a que nos enfrentamos cada uno de nosotros en nuestra vida personal todos los días. Y es en este punto de disertación cuando otros dos términos más entran en juego: aceptación y

adaptación, son muy importantes a la hora de querer entender a la persona con diversidad funcional. Adaptarse significa encontrar otra forma de seguir haciendo cosas, intentar seguir haciendo de otra forma lo que antes ya se había hecho costumbre. Por ejemplo, en lugar de caminar poder conducir. Tengo infinidad de ejemplos más.

Aceptarme significa darme la oportunidad de sentir, dejarme sorprender por muchas personas, cada vez más, a las que no doy pena y que se ríen conmigo.

¡Feliz Navidad a toda la gran familia ORETANIA y CLM ACTIVA!

¡Y Felices Fiestas para todo el mundo!

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

2023

**ESTRENA EL AÑO ESCUCHANDO
LA RADIO MÁS SOCIAL**

CLM ACTIVA RADIO

 @clm_activa
 @clmactiva
 @CLMACTIVA

www.castillalamanchaactiva.es



Curso de Actividades Administrativas

Finaliza el Curso de Actividades Administrativas en la Relación con el Cliente de Oretania Ciudad Real y abren nueva convocatoria para 2023

CLM Activa

El pasado 30 de noviembre, finalizó la parte teórica del curso impartido por la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (ORETANIA CIUDAD REAL), un curso dedicado a las Actividades Administrativas en la Relación con el Cliente con el número FPTD/2021/013/2091, cofinanciado por la JCCM y el SEPE. Ha supuesto un paso más en su carrera por la inclusión laboral. Una acción llevada a cabo para integrar, acompañar e incorporar al mercado laboral a aquellos colectivos de personas con dificultades en el acceso normativo al empleo.

El curso se impartió en diferentes módulos, 690 horas lectivas y 150 horas de prácticas en empresa aún en desarrollo, en las que los alumnos pudieron formarse en ámbitos empresariales como técnicas de recepción y comunicación, operaciones administrativas comerciales, atención al cliente en el proceso comercial, gestión administrativa del proceso comercial, aplicaciones informáticas de gestión comercial, grabación de datos, gestión de archivos, Ofimática, aplicaciones informáticas e Inserción laboral, además de tratar temas como la sensibilización medioambiental y en la igualdad de género.

Los resultados del curso han sido positivos ya que se inició el 22 de febrero de 2022 con 16 alumnos y ha finalizado con 11 alumnos ya que los demás habían tenido que abandonar por inserción laboral. El objetivo ha sido cumplido, se sienten satisfechos y orgullosos de los alumnos y los trabajadores que han impartido el curso. Nos exponen que las personas en riesgo de exclusión social suponen un número importante de la población y que con estos cursos potencian la inserción laboral.

Para este año 2023 volvieron a abrir convocatoria, este nuevo curso de Actividades Administrativas en Relación con el Cliente cofinanciado por la Junta de Castilla La-Mancha y Gobierno de España serán 720 horas lectivas más 150 horas de prácticas en empresa y está abierto a desempleados que hayan superado la ESO y busquen capacitación para trabajar. Además, cuentan con diferentes becas que pueden ser solicitadas para transporte, discapacidad, conciliación, víctimas de violencia, mayores de 50 años y menores de 30 años con dificultades de inserción.



Clausurados los 4 programas de 2022, el 16 de enero ha quedado inaugurado este nuevo curso, el Grupo 2114 AARC, correspondiente al Certificado de Profesionalidad de Actividades Administrativas en la Relación con el cliente, realizado a través de Oretania CR, consta de un completísimo programa, en el que los participantes adquirirán competencias informáticas/digitales/administrativas y de comunicación. Todas ellas alineadas para poder desempeñar de forma eficiente, puestos de apoyo auxiliar administrativo o similar, en las empresas que los acojan.

El certificado se imparte de lunes a viernes (horario de mañana) en las instalaciones de Oretania, sitas en la C/Travesía de las Tercias nº 4 (Edificio Centro Social/Mujer de Daimiel). Serán 6 meses de total inmersión formativa,

con prácticas en empresas a partir del 30 de junio.

El grupo cuenta con compañeros de varias localidades de la provincia de Ciudad Real (Manzanares, La Solana, Alcazar de San Juan..) y por supuesto DAIMIEL. Para todos (con o sin discapacidad) supondrá un esfuerzo que sin duda al final les merecerá la pena, al igual que les ha merecido a los recién terminados alumnos de la edición 2022, algunos de ellos, con puertas YA abiertas al mercado laboral y un 100% de satisfacción al finalizar el proceso lectivo.

Si te has quedado con ganas de entrar, aún tenemos 2 plazas de RESERVA, que quedarán cerradas el viernes 20 de enero de 2023.

Si te interesa #SúmateAlaLista, este jueves de 17:30h a 18:00h es el último proceso de presentación y selección

para acceder a este curso. Acércate a su sede en C/Travesía de las Tercias nº 4 (Edificio Centro Social/Mujer de Daimiel).

Este certificado es gratuito y está cofinanciado por la Consejería de Economía, Empresas y Empleo de la JCCM/SEPE y Ministerio de Educación y Formación Profesional (entidades que aportan carácter oficial a la formación certificada).

Desde Oretania Ciudad Real recalcan que no es solo importante respetar el derecho individual, sino también sumar valores y conocimientos igual de potenciales y particulares y conseguir así equipos más variados y completos y, por tanto, una sociedad más justa, igualitaria y equitativa gracias a la inclusión laboral.

Si buscas capacitación para trabajar. ¡El 2023 es tu año!

Cerramos el año 2022 con gran satisfacción y esperamos que este año nuevo nos siga haciendo crecer

CLM Activa

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA es una entidad sin ánimo de lucro, nos ubicamos en Ciudad Real en Avda. Rey Santo, 17 y nuestro principal objetivo es la inclusión de las personas con discapacidad a través de la dinamización y el apoyo a las diferentes entidades que trabajan en favor de la discapacidad en el ámbito de Castilla La Mancha. Comenzamos un nuevo año cargado de nuevas expectativas, estrategias y compromiso social para conseguir una plena inclusión gracias a las diferentes instituciones que financian cada uno de nuestros programas.

Despedimos el año 2022 con la sensación de haber cumplido los objetivos marcados, ha sido un año complicado, debido a la situación postpandémica las desigualdades se han agudizado en el colectivo de personas con discapacidad, pero gracias a los buenos resultados de nuestros programas podemos decir que ha sido un año en el que la entidad ha afianzado los diferentes programas que lleva a cabo a favor de la inclusión y en pro de eliminar las exacerbadas desigualdades.

El programa "Dinamización Asociativa" que ha contado con apoyo económico de la Excm. Diputación Provincial de Ciudad Real, ha continuado prestando apoyo técnico a las diferentes asociaciones usuarias en la puesta en marcha de sus actuaciones, en la búsqueda de financiación y en la atención personalizada a sus asociados/as en los casos en los que ha sido necesario.

Este programa trabaja en la madurez y estabilidad de las distintas entidades usuarias, desde una perspectiva en la que el respeto a cada una de ellas es fundamental, se ha construido una metodología individualizada que aborda de distinta manera cada situación, desde las premisas, ideario y criterios propios de las entidades.

Cabe destacar este año, la implicación de la entidad en la transformación digital de cada entidad, este año se ha comenzado priorizando la adquisición de competencias en el manejo de las redes sociales, como medio para visibilizar las actividades y a la vez potenciar la imagen del colectivo hacia la sociedad.



El proyecto de "Mantenimiento de la estructura de Funcionamiento", financiado por la Junta de Comunidades a través de los fondos provenientes del 0,7 % del IRPF, ha permitido que la entidad amplíe su campo de actuación a diferentes localidades de la comunidad autónoma. A través de este programa la confederación desarrolla las actuaciones que posteriormente permitirán el cumplimiento de sus objetivos.

Una parte importante de este proyecto es dar soporte a la ejecución de las actuaciones, el desarrollo coordinado y eficaz de estas y la planificación de nuevas líneas estratégicas de intervención dirigidas hacia la inclusión del colectivo de la discapacidad.

Es fundamental mencionar los medios que la entidad dispone para visibilizar y poner en valor las actuaciones de la entidad y del resto de entidades que forman parte del tejido asociativo de la confederación CLM ACTIVA, se trata del Periódico Social CLM ACTIVA y de la emisora de Radio Online clmactivaradio.es

Ambos medios han contado con una intensa actividad, concretamente el periódico ha servido de herramienta extraordinaria para la difusión de las actividades que se han puesto en marcha por parte de las asociaciones y federaciones usuarias del mundo de la discapacidad. Se ha dado voz a las reivindicaciones del colectivo y visibilizado sus necesidades.

La radio online que la entidad mantiene desde hace varios años, que nació con vocación inclusiva, acoge un sinfín de participantes, todos de forma voluntaria, algunos de los que han colaborado este año han sido representantes de entidades sociales como ALMAN, la Asociación de Lupus de Castilla La-Mancha; Mensajeros de la Paz, Marsodeto, Asociación A Tu Lado, Down Cuenca, Ecologistas en Acción, entre otras.

Tanto en la Radio Online como en el periódico abordamos temas relacionados con la salud, la discapacidad, adicciones, enfermedades crónicas y la prevención de estas. Es una ventana abierta a las distintas realidades de la sociedad, en la

que todos pueden contar con un espacio donde proporcionar ayuda a los demás y mostrar las diferentes perspectivas en busca de la inclusión.

Finalmente hay que hacer especial mención al proyecto que se ha realizado con la colaboración indispensable de la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha y la Excm. Diputación Provincial para la contratación de 10 personas desempleadas y en riesgo de exclusión a través del Plan de medidas extraordinarias para la recuperación económica de Castilla-La Mancha, con motivo de la crisis del covid-19. Estas personas han facilitado que el tejido asociativo haya contado con un importante apoyo en la realización de sus actividades. Han colaborado en la puesta en marcha y ejecución de alguna de sus iniciativas, han contribuido a que las personas destinatarias de la red asociativa de CLM ACTIVA haya contado con un mayor número de manos en la realización de campañas de difusión, elaboración de contenidos de redes sociales, en la difusión de los medios de comunicación propios.

El balance del año de la radio más social de Castilla La-Mancha

Desde CLM Activa Radio agradecemos los buenos resultados a todos nuestro oyentes

El proyecto radiofónico online CLM ACTIVA RADIO nació el año 2020 con el ánimo de mantener a la población de Castilla-La Mancha informada acerca de las noticias de interés dentro y fuera del mundo asociativo y apoyar a las entidades y proyectos que se desarrollan en el mismo.

Con este proyecto, de carácter regional, independiente, eminentemente social y especialmente participativo, queremos difundir, empoderar y servir de altavoz a las inquietudes y sentimientos de todos los que diariamente contribuyen en favor de los intereses generales de la sociedad en general y de Castilla-La Mancha en particular.

Siempre contamos con todas las personas, soluciones, propuestas e información de actualidad sobre problemas sociales, educativos, laborales, culturales, juveniles u otros aspectos que afectan e interesan a los habitantes de Castilla-La Mancha.

Para ello nos nutrimos con la participación mensual de voluntarios que difunden sus conocimientos, información de interés general o proyectos a través de intervenciones directas, debates, entrevistas, podcasts u otros programas planificados.

En el apartado de programas y colaboradores en nuestra web clmactivaradio.es, tenemos una amplia variedad de programas que se iniciaron en el año 2020 con su nacimiento, que se siguieron realizando en 2021 y se han mantenido durante el presente año (2022). Además de los nuevos colaboradores que se han ido sumando durante todo este pasado año 2022, que ha sido marcado como un año donde la radio online obtuvo un incremento en cuanto a colaboradores y oyentes se refiere, esto se ha traducido en un aumento de demanda en todas las plataformas donde se ubican los podcast que son transmitidos de forma online mediante la web, Ivoxx y Spotify.

A continuación, os dejamos la presentación de las nuevas colaboraciones para que así podáis conocerlos un poco más y si todavía no habéis escuchado sus programas os invitamos a ello.

- **Manchegos Viajeros:** Es un programa dedicado exclusivamente a hablar sobre la experiencia de vivir en Castilla La Mancha conociendo su extensa geografía y su rica gastronomía.

- **Ahíre:** Programa de la asociación Ahíre sin ánimo de lucro, fundada en

2010 y que busca construir una sociedad más justa, solidaria y sostenible, están comprometidos con la mejora de la salud, la cultura, la formación, el apoyo a la diversidad, el crecimiento personal y el altruismo.

- **Pilosophía:** Un magazine conducido por Yolanda Laguna cargado de actualidad, música, reportajes, noticias curiosas, recetas, cultura, tecnología y.... Un sin fin de secciones interesantes que llenarán tus tardes del mejor entretenimiento.

- **Stereo Hits:** Este nuevo programa musical habla sobre nuestro panorama musical nacional, ya que está lleno de artistas y grupos desconocidos que merecen más reconocimiento, y este será el objetivo de este programa: hacerles llegar a más oyentes.

- **Muerte y Acción:** es un programa en el que buscan la transmutación del miedo a la muerte en seguridad. Habla sobre un estilo de vida que nos recuerda que debemos aprender a morir y, con ello, vivir el ahora. Hablando de la muerte sin filtros ni pelos en la lengua intentando que deje de ser un tema tabú en la sociedad .

- **Nuestro recreo:** Es un podcast sobre distintos hobbies, aficiones y tiempo que le dedicas donde se incluyen entrevistas, música, y datos curiosos.

- **La Hora Urbana:** Nuevo programa en CLM Activa Radio, un podcast musical donde damos cabida a la música urbana.

- **Gwels, Diamantes de Calle:** Desde CLM Activa Radio damos voz a los artistas urbanos y sus reivindicaciones sociales. Actuamos como un pequeño altavoz social que acoge un gran potencial musical.

- **Transexualizando:** Este podcast lo protagonizan dos jóvenes trans tratando de naturalizar desde sus vidas el hecho de "ser" para ayudar tanto a la comunidad, como a toda persona que desee entender que es el "vivir plenamente".

- **El Boulevard:** Damos un paseo por el Boulevard de Carolina y Verónica, donde nos encontraremos con invitados que hablarán de los temas de más actualidad.

- **Down Cuenca:** La asociación de Síndrome de Down de Cuenca ha creado este espacio para darse a conocer.

- **El Piscinazo:** Un podcast sobre dos amigos que se juntan para recomendar películas.



- **Me Quiero Querer:** Este podcast nace de la necesidad de hablar de la carencia de amor propio en una sociedad que incentiva el callarse y el quererse poco.

- **Real Hache:** Es un podcast que habla de la música hip hop en la provincia de Ciudad Real.

- **El Escondite del Rock:** Un espacio donde se esconden canciones, discos, grupos que están deseando ser descubiertos. Un espacio para oídos inquietos, en el que hacemos repaso a la música desde los 60 hasta la actualidad en sus más amplias vertientes: Rock, Blues, Punk, Americana, Power Pop, Heavy, Progresivo, Psicodelia, Jazz, Garaje, Grung, British Pop... da igual el estilo...es música con mayúsculas.

- **Activa tu Lado:** Es un podcast de la Asociación de Padres de Personas con Discapacidad de Villarrubia de los Ojos, A TU LADO.

- **Diario Activo:** Diario digital de noticias de actualidad sobre política y economía, análisis y blogs de opinión.

- **Éxito de verano:** Podcast dedicado a los éxitos del verano en los 80s, 90s y 2000 repasando las canciones del verano de los últimos años, sacando del baúl de los recuerdos los temas que nos hicieron vibrar.

- **EGB FM:** Es un programa radiofónico de emisión semanal con una temática ecléctica que gira en torno a toda la música (nacional e internacional,

anuncios, cabeceras de series, sintonías de programas, etc.) que sonó entre los años 1970 y 1997, y que va ligada a la conocida y ya extinguida Educación General Básica (EGB).

- **Micro Descubierto:** es un podcast donde podrás escuchar entrevistas para descubrir el lado más personal de quien se ponga, al otro lado del micrófono

- **Pilofresh:** Podcast diario de información general y local más leído de España.

- **No anónimos:** es presentar a un adicto y a su recuperación. Su nombre es Luis y creó esta plataforma para hablar de la adicción a la droga (alcohol en su caso) y de sus consecuencias. En estos programas de radio hablaremos de la enfermedad, de lo difícil que es asumirla y lo no menos complicado que es superarla. Hablaremos de la maravillosa experiencia de vivir una nueva vida en plenitud después de haber pasado por un verdadero infierno.

- **Retrocedemos en el Tiempo:** Es un viaje musical y cultural por décadas pasadas, con Txetxu Argul Varela. Un repaso a esas canciones que marcan nuestras vidas, siempre que es posible en formato de vinilo.

- **Turno de Noche:** La realidad oculta, lo que nadie te cuenta, la trastienda de los grandes titulares es lo que te ofrecen en este podcast.

- **La curva 08:** Canal de Podcast sobre Fórmula donde se habla de actuali-

dad, análisis, noticias y debate sobre todo el mundo de la Fórmula1 en español.

- Si Rompe que Rompa: Podcast de unos amigos, pasando el rato hablando sobre motos.

- Revolución del Placer: es un podcast hecho por Irasema Dávila y Dra. Fabiola Trejo para compartir contigo todas las formas en que el placer puede revolucionar nuestras vidas.

- Day Today: podcast diario, ameno y entretenido, donde se habla principalmente de tecnología y Apple, pero donde también tienen cabida otros temas personales, sociales o noticias de diverso tipo.

- Entiende tu Salud: Un programa de divulgación para que mejores y entiendas tu salud cada día, donde se ofrecen píldoras de Salud y Medicina para tu vida cotidiana.

- Diario en Movimiento: Un podcast diario grabado sobre la marcha en pequeños desplazamientos por la ciudad. Un espacio para hablar sobre la actualidad, las noticias, las anécdotas y las pequeñas historias que conforman nuestras vidas. Una crónica del día a día que quiero compartir contigo.

- Lo Que Me Faltaba Por Ver: Programa de humor y entretenimiento, en el que un grupo peculiar de amigos da rienda suelta a su imaginación. Dejando claras evidencias de cómo no se debe realizar un podcast y pasando un rato divertido con imitaciones de no muy buena calidad.

- Big Ale: En este podcast se comentarán diferentes titulares del panorama actual, pero no de las típicas noticias, esos titulares que pasan desapercibido para las grandes cadenas. Curiosas, interesantes, raras y un poco sorprendentes.

- Mujeres con Historia: Un espacio para intentar conocer un poco más, de un modo sencillo, la figura de mujeres que han tenido un papel en la historia.

- El Raccoon del Joc: Podcast sobre Videojuegos y Ocio, que abarca diferentes temas dentro del mundo de los videojuegos, actualidad, sociedad y redes sociales.

- Es Otro Nivel: Podcast de fútbol freak. Desde la actualidad hasta el vintage más molón de la historia futbolística.

- Ecologistas en Acción: es un podcast sobre medio ambiente, sostenibilidad y energías renovables. Su formato combina entrevistas y reflexiones.

- Escrito y Dirigido: Podcast sobre cine, series de televisión, cómics, literatura, juegos y todo lo que tenga que ver con cultura y entretenimiento.

- Productividad en equilibrio: El podcast de @CoachingConMarisa donde te enseño a incrementar tu productividad a la vez que vives tu vida en calma y serenidad.

- Noticias Positivas: Videopodcast inspirado en el llamado periodismo de soluciones. Es un periodismo crítico y consciente de que nuestra sociedad sufre muchos y muy diferentes problemas. Ponemos el foco en explicar estos problemas y, sobre todo, en quienes plantean soluciones desde los movimientos sociales, las empresas conscientes, las administraciones públicas o las iniciativas ciudadanas. Sobre todo hablamos de ecologismo, feminismo, economía social y solidaria, desarrollo sostenible, participación ciudadana, cultura de paz y derechos humanos.

- Tu Rutina Saludable: El podcast más divertido para aprender sobre temas de salud y cambiar esos hábitos que nos hacen llevar una vida insana. Siempre con un toque divertido y con humor, pero con todo el rigor de dos farmacéuticos algo locos.

- Entrevistas CLM Activa: En él encontrarás entrevistas con gente relacionada con la diversidad funcional y la comunidad de Castilla-La Mancha.

- Peppys Podcast: es el podcast para las mujeres que han superado o están superando un cáncer de mama.

- TecnoAp 21: La tecnología puede ser complicada y muchas veces nos podemos perder con tantos avances y novedades. En este Podcast trato de explicar de una forma clara, amena y sencilla cómo es la tecnología y qué nos puede aportar para simplificar y mejorar nuestro día a día. Episodios semanales con análisis, reflexiones y entrevistas a empresas y profesionales que trabajan estrechamente con tecnología para mejorar nuestro día a día.

- La Furgo: es un programa de música y conciencia social sobre cuatro ruedas que pretende dar a conocer bandas emergentes. Cada jueves subimos a nuestra furgoneta a bandas o solistas noveles que nos desvelan sus secretos mediante una entrevista y el poder de la música en directo.

- Misterio Activo: hablaremos de ciencia insólita; casos reales de misterio y terror, tratados desde todos los puntos de vista, desde el más paranormal al más escéptico.

- CLM una región por conocer: Rafael González y Yolanda Laguna nos hablarán de rincones bonitos de nuestra comunidad.

- Los Hijos Malditos: Mazer Stone, Mike, Wichi y Gabri son los miembros que componen este podcast. Cada mes hablan sobre un tema: cine, series, videojuegos, y cualquier frikada que se nos ocurra o se os ocurra.

- A Altas Horas: El mejor indie nacional e internacional. ¡El mejor sitio para descubrir nuevos temas y bandas!

- Naturalmente Pod: Podcast naturalista donde hablamos naturalmente del nudismo, llevando la curiosidad a la nor-

malidad, sin miedos, sin vergüenza y sin censura, desmitificando y mostrándolo como es, algo natural.

- El Bar de Balky: podrás escuchar la mejor música española de todos los tiempos, cantantes y grupos que han formado parte de tu vida, pop, indie, rock etc.. desde un punto de vista muy personal, tendrás otra visión de esos grupos que ya conocías o que empezarás a conocer.

- Un café con Nintendo: Tu podcast exclusivo de Nintendo disponible en iVoox, Spotify, Audible, Apple y Google Podcasts.

- Sinrazón Aparente: Un podcast conversacional que nace de la importancia y la necesidad de conocer mejor a las personas en tiempos en los que reina la inmediatez.

Una conversación diferente con una persona distinta en cada episodio.

- Yabadabadope: Magazine de todo un poco, organizado por Mazer Stone, Gallo Emecé, Sergio V. y Álvaro N.

- Sexo y lo que surja: es un podcast de temática sexual capitaneado y conducido por Azalí Macías y Juanma Vázquez. Azalí es sexóloga y socióloga entre otras titulaciones además de una excelente comunicadora y Juanma... Juanma es un charlatán con una verborrea incontrolable y que no sabe ni lo que es la vergüenza. Juntos dirigen este espacio en

el que tratan el sexo con naturalidad, sinceridad, de forma directa y sobre todo con mucho humor. Dejando a un lado los complejos, los tabúes y las vergüenzas y abordando todos y cada uno de los temas que les parecen dignos de tratar y que les generan ciertas inquietudes.

- Webbtainment: es un podcast centrado en cine, series y música. Un podcast cercano, sin pretensiones y con mucha, mucha pasión.

- Esto es Rock!: es un espacio musical dedicado al mundo del Rock, en el que tienen lugar de privilegio tendencias que van del Rock Sinfónico al Metal Progresivo e instrumental, el Thrash Metal, pasando por el Rock Clásico o el Hard Melódico. Una propuesta distinta, algunos piensan que minoritaria, pero atendiendo la demanda de un sector de público ávido de Rock con clase. "Música con actitud y sin falsas apariencias. Presentado y dirigido por Pako Yagüe y Felipe Hernando.

¿A qué esperáis para escuchar la radio más social de vuestra comunidad? No os podéis perder sus programas en nuestra web clmactivaradio.es o en Ivoox y Spotify.

Infinitas gracias a todos ellos por los buenos resultados estadísticos. Y gracias a todos nuestros oyentes.

Os deseamos un próspero año nuevo. ¡A seguir creciendo!

MUNDOABUELO
 mundoabuelociudadreal@gmail.com
 TEL: 926923485
 CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

El Gobierno regional escucha las demandas e inquietudes de las personas con discapacidad en el Pleno Social de MARSODETO

CLM Activa

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha afirmado que este pleno tiene como objetivo "reivindicar la igualdad, que es lo que nos debería mover a todos para crear un mundo más accesible, inclusivo; en el que todos tengamos nuestro espacio y ninguno de nosotros tengamos que pedir permiso o sentir que no estamos en él".

García Torijano ha agradecido a las entidades del movimiento asociativo de la discapacidad su trabajo y "su exigencia para que desde la Administración se avance en protección social" y se ha comprometido a trasladar las propuestas y reivindicaciones realizadas en el pleno al Consejo de Gobierno.

Toledo, 1 de diciembre de 2022.- El Gobierno de Castilla-La Mancha atiende las demandas y las inquietudes de las personas con discapacidad que los propios usuarios y usuarias de la Federación provincial de Entidades Pro Personas con Discapacidad Intelectual y Parálisis Cerebral de Toledo, MARSODETO, ha expuesto en el Pleno Social celebrado en las Cortes regionales con motivo del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, que se conmemora el próximo 3 de diciembre.

La consejera de Bienestar Social, Bárbara García Torijano, ha participado en el Pleno por la Discapacidad Intelectual y el Parálisis Cerebral, en el que Pablo Bellido, presidente del Parlamento de Castilla-La Mancha, ha ejercido como anfitrión dando la bienvenida a los asistentes a un abarrotado salón de plenos que ha albergado a unas 150 personas, 130 de ellas del ámbito de la discapacidad.

Entre los asistentes, el director general de Discapacidad, Javier Pérez; el delegado de Bienestar Social en Toledo, Maximiliano Muñoz; y autoridades políticas de los grupos con representación en las Cortes, así como representantes de algunas de las entidades que engloban al colectivo de la discapacidad, como Plena Inclusión, con su presidente, Francisco Serrano; y Trinidad Escobar, como presidenta de MARSODETO, organizadora del acto.



La titular de Bienestar Social ha felicitado al presidente de las Cortes, por la acogida de este pleno y por su compromiso "con el movimiento asociativo, con la discapacidad y con toda la ciudadanía de Castilla-La Mancha, ya que ha abierto este edificio y su actividad a todos y lo ha hecho accesible para todas las personas".

Ley de Atención Temprana, una ley que va "al corazón de la familia"

Entre los avances del Gobierno regional en materia de discapacidad, la consejera ha destacado que este pasado lunes la Ley de Atención Temprana ha sido calificada como Proyecto de Ley por la Mesa de estas Cortes, tras su aprobación por el Consejo de Gobierno.

Una ley que pronto pasará por las Cortes para su aprobación, "como una ley pionera, que nace desde lo social y que se trabaja en el entorno familiar; porque un niño que tiene necesidades de aprendizaje, también las genera en la familia que tiene que aprender a afrontar las situaciones que se generan en el día a día". Por tanto, ha afirmado, este servicio no se dará tanto en los centros de atención, "sólo en el caso de que así lo requiera la familia o alguna especialidad concreta", sino que esta ley "va a las casas, al corazón de la familia".

Además, ha insistido en que en Castilla-La Mancha no existe lista de espera para recibir este servicio que ofrece atención a niños y niñas de cero a tres años con dificultades de desarrollo, con posibilidad de extender esa atención hasta los seis años en caso de ser necesario.

Cinco personas con discapacidad reivindican sus derechos en primera persona

Tras escuchar atentamente las intervenciones de varios usuarios de las entidades que componen la federación toledana, García Torijano les ha asegurado que sus deseos son compartidos por el Gobierno regional y son parte de la agenda del presidente Emiliano García-Page a favor de las personas con discapacidad y sus familias.

Así, la consejera ha puesto sobre la mesa la apuesta por el empleo y la formación laboral para las personas con discapacidad en respuesta a Diego, de ATANDI, y a Sagrario, de Manos Artesanas, a quienes ha asegurado que, tanto en la incorporación al empleo público como en las políticas específicas que se aplican desde Bienestar Social, se promueve el empleo normalizado con 64 centros ocupacionales que disponen de cerca de 2.500 plazas o los servicios de capa-

citación, 24 en total con más de 1.100 plazas actualmente.

"Estos esfuerzos y la labor de empresas y familias hacen que Castilla-La Mancha lidere la tasa de ocupación de las personas con discapacidad en las comunidades autónomas, con un 40 por ciento de tasa, cuando la media nacional es del 34,3 por ciento", ha aseverado Bárbara García.

También se ha hablado de otros asuntos. María, de AMAFI, ha expuesto la discapacidad y el mundo rural con el trasfondo de la despoblación, mientras que el fomento de la autonomía y la vida independiente ha sido la preocupación planteada por Daniel, de APANAS.

Por su parte, Rocío, de ASODEMA, ha planteado la necesidad de conseguir la accesibilidad universal, física y cognitiva, como "la llave para abrir la puerta a otros derechos como el derecho a la salud, la educación, la cultura y el empleo".

En este sentido, la consejera de Bienestar Social ha subrayado el "esfuerzo extra" que está haciendo el Ejecutivo regional en esta materia en la que "ya disponemos de un Plan Director sobre Accesibilidad. Y recientemente hemos puesto a disposición dos convocatorias específicas para favorecer la accesibilidad tanto por parte de las entidades locales como en viviendas, con más de tres millones de euros en su conjunto". Además, ha añadido la consejera, "estamos en marcha para elaborar una nueva ley que mejore la actual y que tenga en cuenta la accesibilidad física, cognitiva y sensorial".

García Torijano ha agradecido a las entidades del movimiento asociativo de la discapacidad su trabajo y "su exigencia para que desde la Administración se avance en protección social".

Por eso, se ha comprometido a trasladar las propuestas y reivindicaciones realizadas en el pleno al Consejo de Gobierno, al presidente y a los consejeros y consejeras "muy comprometidos con seguir trabajando en esta línea" y ha manifestado su compromiso personal para que "la máquina no pare y sigamos avanzando hacia ese futuro que queremos que llegue con nuestras condiciones, con las vuestras", ha concluido la consejera.

La Ley de Empleo amplía los colectivos con dificultades de acceso al mercado laboral y asimila la situación de invalidez a la de discapacidad

Servimedia

El proyecto de Ley de Empleo, en trámite parlamentario, amplía los colectivos con especiales dificultades de acceso y permanencia en el mercado de trabajo, entre los que se encuentran las personas con autismo, al tiempo que extiende la situación de discapacidad a quienes tienen una invalidez reconocida.

Se trata de reivindicaciones planteadas por el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi) y que han sido incorporadas al texto durante su paso por la Comisión de Trabajo, Inclusión, Seguridad Social y Migraciones del Congreso de los Diputados. La próxima semana, la Ley de Empleo se someterá a debate y votación en el Pleno de la Cámara Baja, para su posterior remisión al Senado.

En concreto, a efectos de la Ley de Empleo se considerará que presentan "una discapacidad en grado igual o superior al 33% las personas pensionistas de la Seguridad Social que tengan reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez y las personas pensionistas de clases pasivas que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro por incapacidad per-



manente para el servicio o inutilidad". Se modifica así, mediante la disposición final segunda, el texto de la Ley General de los derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

El Cermi trasladó esta petición en una enmienda recogida por el PSOE y Unidas Podemos con el fin de resolver el "grave problema" que para el empleo de las personas con discapacidad sobrevenida significó la desaparición en 2018, en virtud de una sentencia del Tribunal Supremo por meros motivos de forma, de esta asimilación legal, que permite a ciertos pensionistas de la Seguridad Social ser consideradas perso-

nas con discapacidad a efectos de acceso al mercado laboral.

COLECTIVOS

Por otra parte, en cuanto a los colectivos de "atención prioritaria" para la política de empleo, el artículo 50 de la Ley de Empleo cita a las personas jóvenes especialmente con baja cualificación; desempleados de larga duración; personas con discapacidad; personas con capacidad intelectual límite; personas Lgtbi (en particular trans); mayores de 45 años, y personas migrantes.

También incluye a las personas beneficiarias de protección internacional y

solicitantes de protección internacional en los términos establecidos en la normativa específica aplicable; mujeres con baja cualificación; mujeres víctimas de violencia de género; personas en situación de exclusión social; personas gitanas, o pertenecientes a otros grupos poblacionales étnicos o religiosos; trabajadores provenientes de sectores en reestructuración; afectados por drogodependencias y otras adicciones; víctimas del terrorismo, así como personas cuya guarda y tutela sea o haya sido asumida por las administraciones públicas, y descendientes en primer grado de las mujeres víctimas de violencia de género.

Asimismo, la Ley de Empleo resalta que los programas específicos y las medidas de acción positiva se reforzarán en los supuestos en que se produzcan situaciones de interseccionalidad.

Respecto al colectivo de personas con discapacidad, se reconocerá mayores dificultades de acceso al mercado de trabajo a las personas con parálisis cerebral, con trastorno de la salud mental, con discapacidad intelectual o con trastorno del espectro del autismo, con un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 33%, así como las personas con discapacidad física o sensorial con un grado de discapacidad reconocido igual o superior al 65%.

Atención a la discapacidad

CLM Activa

La Asociación de discapacitados físicos, psíquicos y sensoriales de Daimiel ADIFISS, ha finalizado de forma satisfactoria el programa "Atención a la discapacidad" que ha ejecutado durante el año 2022. Este programa ha contado con la financiación del la Excm. Diputación Provincial de Ciudad Real y el Ayuntamiento de Daimiel.

El programa ha sido continuidad del ya iniciado el año anterior, ha consistido en la contratación de una profesional de la psicología que se ha encargado de la coordinación y apoyo en los diferentes talleres y actividades que se pon-

gan en marcha; la continuación del taller psico-educativo, la difusión de las actividades, atención individualizada, difusión y divulgación y cualquier otra iniciativa que pueda surgir en el cumplimiento de los objetivos de la asociación.

A través de este proyecto se han atendido a los 89 destinatarios, todos ellos asociados en ADIFISS. Este proyecto se ha realizado desde la sede que la entidad dispone en la localidad, la cual ha sido cedida por el Ayuntamiento de Daimiel.

El horario en el que se ha contado con la presencia de la psicóloga han sido las tardes de los martes desde el mes de mayo hasta finales de noviembre, mes



en el que el proyecto ha finalizado hasta completar las 152 horas inicialmente previstas.

Una de las actividades que se ha llevado a cabo ha consistido en un taller psicoeducativo, cuya finalidad ha sido la de potenciar las capacidades cognitivas existentes en los usuarios/as participantes. Este se ha valorado muy positivamente ya que ofrece un refuerzo a

nivel psicológico y emocional para afrontar los efectos de la discapacidad.

Además del taller psicoeducativo los usuarios/as de ADIFISS, han contado además con un taller de informática, actividades físicas desarrolladas en la piscina climatizada, musicoterapia y como novedad han acudido regularmente a practicar pádel, actividad que ha contado con gran aceptación y participación.

Un gran año para el Ocio Inclusivo de Oretania Ciudad Real

CLM Activa

El proyecto de Ocio y Participación Inclusiva 2022 ha tenido como finalidad una vez más potenciar los servicios, facilitar y optimizar el funcionamiento de las entidades y dinamizar las acciones que desarrollan éstas en favor de las personas con discapacidad, cuyo ámbito de actuación es la comunidad autónoma de Castilla-La Mancha, y en este proyecto concreto, en la provincia de Ciudad Real.

Esta dinamización se ha realizado gracias al amplio abanico de ofertas de ocio y tiempo libre, con las actividades presenciales que ORETANIA Ciudad Real les ha propuesto a familiares y asociaciones.

El proyecto de Ocio y Participación Inclusiva ha generado un impacto social positivo en el movimiento asociativo y de familias de personas con discapacidad física y/u orgánica en el mundo rural.

Gracias a este proyecto, se ha conseguido que las personas con alguna discapacidad tengan un ocio lo más normalizado, donde se han podido realizar actividades que cualquier persona hace en su tiempo libre. El tipo de actividades que hemos realizado, se han seguido diseñado en función de factores como las carencias en alternativas de ocio en la provincia, falta de motivación, los insuficientes recursos económicos y asistenciales con los que muchas veces cuenta el colectivo y las carencias en cuanto a la comunicación interurbana. Como consecuencia de todo esto, el proyecto ha tenido gran aceptación una vez más entre los distintos socios de la provincia, por lo que se considera totalmente necesario continuar con él para el próximo año 2023.

Hemos podido proporcionar al colectivo, independientemente de su discapacidad, las facilidades necesarias para un disfrute de un ocio, sano, libre y seguro, en el que su discapacidad no haya supuesto un impedimento ni para ellos, ni para el desarrollo de dichas actividades. Hemos permitido a personas que nunca se plantearon el hecho de viajar, simplemente por miedo a no encontrar lugares cómodos, accesibles o sentirse fuera de lugar, que puedan disfrutar de la cultura que nuestra provincia y alrededores ofrecen. Asimismo, hemos permitido que estas personas puedan conocer parte de nuestro patrimonio artístico, cultural, natural y gastronómico de una manera activa.

Consideramos que sería muy beneficioso para los usuarios del programa con-



tinuar con él, de cara a potenciar los nuevos aspectos ya citados así como seguir con la sensibilización en la sociedad.

Elogiamos la finalidad, principios y objetivos que persigue nuestro proyecto de 'Desde un lugar de La Mancha, Ocio y Participación Inclusiva' y dentro del mismo, la importancia que tiene la financiación la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, por ello instamos y animamos una vez más a la Administración a que apueste por proyectos de este tipo para avanzar en la construcción de la sociedad inclusiva promoviendo los derechos y la participación social de las personas con discapacidad.

En el transcurso del año 2022 se han realizado un total de 23 actividades concretas por tanto el proyecto ha logrado ejecutar más acciones programadas y han disfrutado activamente más de 256 personas, estos datos nos dicen que se ha trabajado de manera eficiente, obteniendo personal para atender las necesidades de las asociaciones y familias de personas con discapacidad en el mundo rural.

El proyecto de 'Desde un lugar de La Mancha, Ocio y Participación Inclusiva 2022' ha hecho una vez más que se generen nuevas fortalezas en materia de ocio adaptado y ocio accesible y asequible, en aquellas asociaciones y familias del ámbito rural que necesitaban conseguir un mayor apoyo en esta materia y en las organizaciones públicas y privadas que se han implicado en colaborar y proporcionar tanto entornos accesibles para su disfrute, al sector, como herramientas y colaboraciones en materia de un ocio para todos.

En cuanto a los beneficios a nivel individual, para las personas con disca-

padidad, la satisfacción en el ocio es una de las principales fuentes de calidad de vida.

El ocio no es sólo un componente de la calidad de vida, sino que además es una parte de nuestra formación en salud mental, diversas asociaciones luchan por convertirlo en un derecho universal, por los beneficios que brinda para una vida saludable. El ocio no es tampoco un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y de un importante valor; es la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida.

A través del programa, pretendemos eliminar barreras mediante la oferta de salidas atractivas presenciales para que los participantes puedan escoger de esta forma actividades acordes con sus gustos y afinidades y que de esta forma se sintieran gratificados en su realización y se pudiera llegar a todos los niveles de integración:

En definitiva el proyecto de 'Desde un lugar de La Mancha, Ocio y Participación Inclusiva 2022' ha pretendido luchar por la equiparación de oportunidades en el medio rural, además, se ha preocupado de construir líneas de acción hacia el colectivo para hacerles lograr el cumplimiento de sus objetivos, en este caso llegar al disfrute equitativo de actividades de turismo igualitario para todas las personas.

ORETANIA Ciudad Real seguirá demandando una sociedad incluyente, ya que está demostrado que, una vez eliminados los obstáculos a la integración de las personas con discapacidad, éstas pueden participar activa y productivamente en la vida social y económica de sus comunidades. Quiere incidir también en la importancia del empoderamiento de las personas con discapacidad para asegurar un desarrollo sostenible, inclusivo e igualitario.



AMFISA conmemora la Semana de La Discapacidad con sus propias Olimpiadas



CLM Activa

AMFISA es una asociación sin ánimo de lucro que nace en el año 1988 con ámbito de actuación en el sector de la discapacidad en Almagro (Ciudad Real). Desde entonces ha ido creciendo hasta llegar a la situación actual, en la que cuenta con 129 socios/as, 64 de ellos afectados con algún tipo de discapacidad y sus respectivas familias. Desde la asociación se preocupan por llevar a cabo actividades en distintos ámbitos: atención social, desarrollo físico y rehabilitador, espacio de respiro y tiempo libre.

Con motivo de la Semana de La Discapacidad, AMFISA decidió realizar sus propias Olimpiadas de La Discapacidad. Crearon talleres de dibujo, participaron en juegos cognitivos y juegos en el exterior, para demostrar las capacidades que tienen todos los usuarios de la asociación y así motivarles a seguir creciendo. Desde el primer momento se respiraba un espíritu de esfuerzo y constancia que ayudó a los usuarios a superar todas las pruebas de estas maravillosas Olimpiadas.

Desde AMFISA nos recuerdan que también realizaron un taller de dulces navideños de la mano de Beatriz Fernandez, después un desayuno para reponer fuerzas y por último con la colaboración del Ayuntamiento de Almagro (Ciudad Real) colocaron la pancarta de la Semana de La Discapacidad en el balcón del



Ayuntamiento. Una pancarta que se realizó el año pasado por los/as usuarios/as del aula de respiro para conmemorar este día.

Esa misma tarde se llevó a cabo la esperada entrega de trofeos y como no para culminar el día realizaron una fiesta en la que celebraron los triunfos y compartieron momentos vividos en las actividades y talleres.



El sábado se dedicó a la comida de socios/as, una esperada reunión que llevaba dos años sin poder realizarse debido a la pandemia. Un encuentro en el que volvieron a juntarse todos y compartir experiencias. Esa misma noche cerraron la semana con una obra de teatro "La Tempestad", a cargo del grupo "Alpi Teatre", una compañía de Alicante que se desplazó hasta Almagro por

segundo año consecutivo para actuar con esta divertidísima obra de teatro, desinteresadamente.

Desde AMFISA Almagro, están muy agradecidos y quieren dar las gracias a todos/as los/as que nos han acompañado en estos días y en todo este año 2022 para VISIBILIZAR Y REIVINDICAR los derechos de las personas con discapacidad.

Hablemos de actividad física y salud

¿Tienes ya suficientes razones para empezar o continuar realizando ejercicio físico? El movimiento es la medicina para el estado físico, emocional y mental de una persona (Carol Weich)

Leticia Rodrigo

¿Cuántas veces te has refugiado en el deporte para evitar pensar en temas que te hacen daño o para huir de algún problema en concreto? ¿Te ha ayudado alguna vez a relacionarte con otras personas, a sentirte mejor contigo mismo/a?

Muchos son los testimonios que he escuchado en estos días y con los que me siento identificada, en los que se afirma que el hecho de realizar ejercicio, hace sentir libres a las personas, vivas, con fuerza para afrontar cualquier cosa, da vitalidad y esperanza en momentos complicados y también ayuda a mantener una mejor actitud en general. Y como en la mayoría de las ocasiones, todo esto tiene una explicación.

Está demostrado que la salud mental está relacionada con la salud física, por eso a continuación, vamos a profundizar en las ventajas que tiene la actividad física en relación a la salud en general. Puesto que el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, entre otros factores de riesgo, repercuten de manera negativa en nuestro bienestar, es evidente que promover la actividad física en la población general es algo necesario.

Diferentes estudios confirman, que el realizar ejercicio físico de manera dia-

ria, genera beneficios a todas las personas, independientemente de su edad.

y condición, por lo que sería recomendable propiciar desde la infancia unos buenos hábitos saludables en relación al deporte. Aunque nunca es tarde para empezar a proponérselo...

A nivel físico, se ha demostrado que las personas que practican regularmente ejercicio (tanto hombres como mujeres) previenen de manera significativa enfermedades médicas, como por ejemplo las cardiovasculares, y que en general, su promedio de vida aumenta al igual que la calidad y bienestar de la misma.

Además, ayuda a reducir el efecto del impacto de factores de riesgo, como el tabaquismo, y funciona como factor protector ante posibles alteraciones de la salud como deterioro cognitivo, disfunciones sexuales... (especialmente en adultos mayores).

La mayoría de personas eligen realizar un deporte o cualquier otro tipo de actividad física con el fin de sentirse bien con uno mismo, reducir malestar y/o ansiedad, distraerse de algún problema, etc. Se sabe que el ejercicio reduce el impacto del estrés en las personas y mejora el estado de ánimo, produciendo un aumento del bienestar general en la persona que lo practica. Por supuesto, a nivel científico esto tiene sus causas:



Favorece el aumento de los niveles de neurotransmisores cerebrales relacionados con la relajación (sedación) del organismo, como son la noradrenalina, dopamina y serotonina. Al estar presentes de forma incrementada estas sustancias en nuestro organismo es más fácil reducir ansiedad, puesto que nos sentimos más relajados.

El deporte sirve a su vez para dotarnos de sensación de control sobre nuestro propio cuerpo, puede servirnos como reforzador social cuando se realiza con grupos de iguales y es una forma lúdica de distracción. Como decía al principio, el realizar ejercicio físico de forma continuada ayuda a prevenir numerosas enfermedades y a reducir factores de riesgo asociados.

Además de todos los beneficios comentados en el párrafo anterior, el hacer deporte, está no solo recomendado para la población general, sino que incluso forma parte de programas de intervención a modo de tratamiento en algunas enfermedades bastante comunes como son:

Tratamientos para la depresión, para la obesidad, para el consumo de algunas sustancias, y otras enfermedades médicas como la diabetes. Especialmente, en el caso de pacientes con depresión mayor, se ha demostrado que el ejercicio físico obtiene muy buenos resultados.

Hay que saber también, que en ocasiones el exceso de actividad física conlleva contraindicaciones y desventajas que hay que tener presentes. Estas incluyen, la adicción al ejercicio, las lesiones o el riesgo de fallos cardíacos, incluyendo la muerte súbita.

Para que el deporte forme parte de nuestro estilo de vida, es necesario instaurar un hábito. Una vez instaurado el hábito, el realizar ejercicio físico a diario, formará y se mantendrá a largo plazo en nuestra rutina.

Tener un buen círculo de apoyo social, ayuda a nivel motivacional a generar y mantener el hábito de la realización del ejercicio físico. Además, incrementa los beneficios del mismo, por las razones comentadas en párrafos anteriores.

**SERVICIO TÉCNICO
E INSTALACIONES
DE PLACAS SOLARES**

639 576 819



**Info@electricidadhorta.es
ELECTRICIDAD HORTA.ES**

"Laberintos y ratones marcados por una meta" un libro editado por Oretania CR para crear conciencia sobre accesibilidad

Una obra creada por David García Manzanares Vázquez de Agredos y Helena Barahona Álvarez

CLM Activa/ Ciudad Real

Desde CLM Activa queremos recordar la presentación en el Antiguo Casino de Ciudad Real del libro "Laberintos y ratones marcados por una meta", una obra creada por David García Manzanares Vázquez de Agredos y Helena Barahona Álvarez y editado por Oretania Ciudad Real. A este evento asistieron, además de los propios autores del libro, el presidente de la Federación de Oretania CR, Jesús Eloy Sánchez de la Nieta, la concejala de Acción Social, Matilde Hinojosa, la alcaldesa de Ciudad Real, Eva María Masías y el delegado provincial de Educación, Cultura y Deportes de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, Jesús Caro Sierra.

La primera en tomar la palabra fue la concejala de Acción Social, Matilde Hinojosa, que explicó que este libro es "muy especial" debido a la cercanía a la discapacidad que se tiene en la ciudad y la lucha que se está realizando desde el Ayuntamiento de Ciudad Real para erradicar toda aquella barrera en los servicios municipales, incluyendo a su vez pictogramas o puertas accesibles, para facilitar la accesibilidad de las personas con discapacidad.

Por su parte, Eloy Sánchez de la Nieta, presidente de Oretania, comenzó haciendo un balance de los proyectos que la federación ha realizado desde sus inicios hasta el día de hoy. El presidente de la organización incidía en la importancia que tiene la accesibilidad, "ya que para muchos no está de moda, no está en la agenda y no se habla apenas de ello, y por consecuencia, no se reconocen los efectos que las barreras arquitectónicas ocasionan a las personas con movilidad reducida". Con este libro amable, ingenioso y de fácil lectura y comprensión, se pretende invertir la realidad y que se hable de accesibilidad, ya que la mayor parte de barreras arquitectónicas que se producen son por desconocimiento.

Jesús Caro, delegado provincial de la Junta, explicó que desde la institución tienen llevan a rajatabla el lema "la educación es la base de la igualdad". Un paso muy importante en busca de esta igualdad se produjo en el año 2018 con el Decreto 82, una forma de entender la atención a la diversidad del alumnado que, apuesta por la inclusión diversidad mediante el aprendizaje de todos juntos, independientemente de los condicionamientos personales físicos o socio culturales. Además, el delegado subrayaba que parte de los fondos que reciben para Educación reformas acondicionamiento de los espacios y mejoras en la accesibilidad de los centros educativos, además de la contratación de casi 200 profesores que garantizan la atención a la diversidad.

La alcaldesa de la ciudad capitalina, Eva María Masías, remarcaba el carácter empático del libro, que "nos pone sobre la mesa un problema cotidiano como son las barreras arquitectónicas con las que tienen que lidiar las personas con discapacidad". Masías comentaba que desde el Ayuntamiento se está hablando con asociaciones como Oretania para la mejora de la accesibilidad y eliminación de dificultades. Para terminar, la primera edil se quedaba con la frase del libro "Ojala aprendamos algo todos", ya que este libro es ideal para enseñar y aprender.

Por último, los autores del libro comentaron que trataron de hacer un trabajo "divertido a la par de serio". Helena Barahona explicaba que la idea surgió al recibir varias fotos en la aplicación de accesibilidad, de lugares que no estaban adaptados para personas con discapacidad.

Con todo ese material querían concienciar a la gente, de que todas las personas, "seamos como seamos, tenemos los mismos derechos". Barahona también explicó, que como profesora, intenta inculcar a sus alumnos los valores de la accesibilidad. Como conclusión, ambos analizaron el significado que la sociedad



tiene de la palabra "normal", además de explicar que el libro es "ameno y que cada capítulo no tiene nada que ver con los demás", logrando así, que su lectura sea más agradable.

Tras la presentación se procedió a la venta y firma de libros. Estos pueden adquirirse en la sede de Oretania Ciudad Real (calle Avenida Rey Santo, 17), en

la sede de ACRE-AR, (Calle Pío, 12), en la sede de Ciudad Accesible (Calle Pedrera Baja, 48), en la sede de AEDEM (Calle Pozo Dulce, 19), en la librería Littec (avenida Alfonso X el Sabio), en la sede de Oretania Ciudad Real de Daimiel (Travesía de las Tercias, 4) y en la sede de AIDAC-Oretania de Almodóvar del Campo (Carretera de Puertollano, 2).

Juntos somos más fuertes con AEDEM



CLM Activa / Ciudad Real

Con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, AEDEM quiso visibilizar a las personas afectadas y así reivindicar sus derechos. La Esclerosis Múltiple es una enfermedad crónica autoinmune, desmielinizante y neurodegenerativa del Sistema Nervioso Central, que afecta en España a más de 55.000 personas, diagnosticando un nuevo caso cada 5 minutos. De forma general se diagnostica entre los 20 y 40 años, en pleno desarrollo personal y laboral, pero también en menores de 18 años.

Muchos síntomas a veces son invisibles, la depresión y ansiedad, el deterioro cognitivo, el dolor y trastornos de la esfera sexual, pero también impactan de manera importante en la calidad de vida de las personas afectadas, destaca la fatiga, problemas de visión, hormigueos, vértigos y mareos, debilidad muscular, espasmos, problemas de equilibrio y coordinación, alteraciones de la memoria y la capacidad de concentración.

Con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple, AEDEM y sus 47 asociados han buscado hacer visible esta enfermedad y el impacto que produce en

la vida laboral, personal y social de las personas afectadas bajo el lema "JUNTOS SOMOS MÁS FUERTES" han aprovechado para concienciar sobre la realidad del colectivo y reivindicar sus derechos para mejorar su calidad de vida.

Buscan el reconocimiento automático del 33% de discapacidad con el diagnóstico, lo que supondría un mejor acceso a medidas de apoyo y protección social. También demandan mayor apoyo gubernamental a la investigación de la enfermedad y acceso a un tratamiento rehabilitador integral, personalizado, gratuito y continuado en todas las comunidades autónomas. Equidad en el

acceso al tratamiento farmacológico que precise cada persona en todas las comunidades y centros hospitalarios. Y finalmente exponen que es necesario un mayor compromiso de los empresarios en las adaptaciones a los puestos de trabajo y el cumplimiento del 2% que exige la legislación en la contratación de personas con discapacidad.

Desde AEDEM y sus 47 asociados tienen como objetivo principal la calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple y sus familias, tienen claro que juntos siempre seremos más fuertes y por ello invitan a toda la sociedad a unirse a su justa causa.

El Trenillo de la Calzá

Juan José García Ciudad

18 euros

PIDELO EN TU LIBRERÍA MÁS CERCANA

Ediciones C&G
Biblioteca Oretana

926 428893 · 620429624

libros@oretania.es
www.labendadeloslibros.es

En tu librería más cercana

Autores:
Julio Chocano Moreno
Juan Zapata Alarcón
Manuel Ciudad Ruiz
José Lorenzo Sánchez Mesequer

Centramos la atención en el presente gracias a los Ciclos de Mindfulness de ACREAR

CLM Activa

Hablamos con la Asociación de Ciudad Real de Enfermos de Artritis Reumatoide (ACREAR) cuyo trabajo se inicia en el año 2004, con el fin de unificar la atención y el apoyo a los pacientes diagnosticados de los diferentes tipos de artritis, para que nos comenten cómo han sido sus servicios y resultados en el año 2022, además de explicarnos su nuevo proyecto de Mindfulness.

La Asociación ACREAR ofrece a sus asociados información y orientación, fisioterapia, rehabilitación y ejercicio físico, servicio de psicología, útiles adaptados para las Actividades de la Vida Diaria y además buscan sensibilizar y divulgar sobre la enfermedad de una manera comprometida y cercana. Nos exponen que desde sus inicios buscan orientar a los pacientes sobre los diferentes re-

ursos médicos, sociales y laborales con los que pueden contar para mejorar sus vidas.

Para el cumplimiento de sus fines y con ánimo de ampliar los apoyos que necesitan las personas afectadas por esta patología, este año se ha puesto en marcha un nuevo proyecto "Ciclos de Mindfulness" que se ha llevado a cabo durante el último trimestre de 2022.

Este proyecto, se ha financiado con la aportación económica del Ayuntamiento de Ciudad Real a través de la convocatoria del 2022 de la Concejalía de Acción Social. Los objetivos que se propusieron en su día fueron: favorecer la regulación emocional, reducir el estrés, lidiar con la ansiedad, mitigar o eliminar los síntomas de depresión, gestión del dolor crónico, mejora de concentración, pautas de atención, capacidad para manejar las emociones, aumentar la autoestima y la regular los ci-

clos de sueño a través de la relajación.

El proyecto ha consistido en un ciclo de tres sesiones terapéuticas basadas en la aplicación de mindfulness dirigidas por un profesional de la psicología, especializado y con formación en esta terapia de tercera generación.

Esta práctica es un procedimiento terapéutico que busca observar los aspectos emocionales, enseñando a los participantes a centrar la atención en el momento presente, desarrollando una escucha activa de las sensaciones corporales y mentales, ayudando a enfocarse en el presente, gestionando de manera adaptativa aquellas emociones que se producen en el momento presente, manteniendo un control funcional sobre las expectativas o comparaciones con situaciones del pasado o del futuro.

Por otro lado, el proyecto también ha pretendido dar visibilidad y generar

una conciencia social sobre estas enfermedades, ya que, según datos oficiales, 8,3 de cada 100.000 adultos son diagnosticados cada año de alguna enfermedad relacionada con la artritis, presentando una mayor prevalencia en las mujeres. Las sesiones se han realizado en grupo, de forma presencial, siempre que las condiciones sanitarias del momento así lo permitan. Ha estado dirigida por un profesional licenciado en psicología, y estimando la duración de entre 1 - 2 horas.

Los resultados del proyecto han sido muy positivos, se ha conseguido la participación prevista, las personas beneficiarias han logrado mayor bienestar y alcanzado minimizar el estrés que tan perjudicial es en este tipo de dolencias.

Cabe destacar, el papel esencial que ha representado la profesional María Bellón, a la hora de la ejecución del proyecto y en los resultados obtenidos.



**ESCUCHA TU RADIO
MÁS SOCIAL**

clmactivaradio.es

¿A qué esperas?

**CLM ACTIVA
RADIO**

La Navidad también es para los enfermos crónicos

CLM Activa

Navidad, tiempo de compartir, de agradecer y de celebrar.

Navidad, tiempo de solidaridad, de recuerdos nunca olvidados y de amar a los que están y no están.

Navidad, tiempo que no es vivido por todos igual.

Navidad que tanto anima a reflexionar.

Navidad que tanto cuesta a los enfermos y enfermas con Encefalomiелitis Miálgica y que tanto impide a los enfermos y enfermas con Sensibilidad Química Múltiple.

Navidad que tanta soledad hace sentir a quiénes no pueden compartir como el resto.

Navidad que tanto cansancio dejas. Navidad que tanta sensibilidad química provocas con tanta gente a tu alrededor.

Navidad que tanto esfuerzo haces hacer a quiénes no pueden y que tanto dolor provocas a quiénes se sacrifican y luego sufren en silencio días, semanas o meses sus consecuencias.

Navidad, que excluyes de tus reuniones a quiénes no soportan los productos químicos que a tu mesa se sientan.

Navidad, no te sentimos igual. Navidad, no seas para mí tan atípica.

Navidad, no me causes dolor y dificultad.

Navidad, sé comprensiva. Navidad, ayuda a todos los enfermos y enfermas.

Navidad, empatiza conmigo y con mi enfermedad.

Navidad, AYÚDAME.

El mejor mensaje de Navidad es el que sale del silencio del corazón y calienta con ternura los corazones de nuestro alrededor.

Las personas con enfermedades crónicas necesitan el calor de los demás.



Imagen cedida al concurso de fotografía de SFC-SQM CLM por Begoña de la Cruz Merino (Ciudad Real). Fuente Talaverana – Parque de Gasset en Ciudad Real.

Seguimos trabajando por una sociedad más inclusiva, más igualitaria y más integradora de todo tipo de realidades.

Texto de Milagros Sánchez Fernández, trabajadora social en la asociación SFC-SQM CLM.

Desde la Asociación nos informan de que uno de cada seis españoles mayores de 15 años sufre una enfermedad crónica, lo que es mucho más frecuente entre las mujeres. Durante las Navidades, etapa propicia para el descontrol, muchos de estos pacientes tienden a saltarse las medidas necesarias para mantener a raya condiciones crónicas. Por ello, nos proponen una serie de medidas para pasar la Navidad sin olvidarnos de la salud.

Cuidar la alimentación en Navidad: menos sal y azúcar y más moderación

El peligro de tomar más grasas saturadas radica en el riesgo de romper los buenos hábitos a partir de estas fechas y persistir con esta mala inercia todo el año.

Evitar los cambios bruscos de temperatura

En una noche de frío invernal, entrar y salir de un domicilio donde se esté caliente para acudir a una cena navideña, soportando cambios bruscos de temperatura, es también otro factor que puede resultar fatal para el corazón.

No olvidar la medicación

Otro punto indispensable para no sufrir un problema de salud grave durante las Navidades es tomarse la medicación, como haya indicado el médico. Esta medida sirve tanto para las personas que padecen cardiopatías como para cualquier enfermo con una patología crónica.

Una recomendación para compensar los olvidos de la medicación es que «multiplique su pastillero, es decir, se aconseja disponer de varios pastilleros con la medicación necesaria en tantos lugares como sea posible: la chaqueta, el coche, la vivienda habitual o la segunda residencia.



ADACE potencia las relaciones de convivencia en su viaje a Málaga



CLM Activa

Los viajes culturales son una ocasión más para potenciar las relaciones de convivencia y respeto mutuo, ADACE apuesta por la participación en el desarrollo de actividades que permitan fortalecer lazos de solidaridad grupal y afianzar las relaciones interpersonales. Estas actividades se han visto interrumpidas en estos dos últimos años a consecuencia de la pandemia del COVID-19 pero ha llegado el momento de retomar en medida de lo posible estas excursiones que tanto bien generan en sus usuarios.

Agustín, Luis Juan, Jesús y Miguel, personas con daño cerebral usuarias del Centro de Atención Directa (CAD) y Asociación de Daño Cerebral Sobvenido de Castilla-La Mancha (ADACE CLM) con sede en Ciudad Real, han disfrutado de un viaje de dos días a Málaga, donde han recorrido diversas localizaciones de interés cultural de la ciudad, además de disfrutar del ambiente de las principales calles del centro, decoradas con la iluminación navideña.

Una actividad en la que han estado acompañados por dos profesionales de la entidad y con la que pretenden promover la participación de las per-

sonas usuarias en la organización para el desarrollo de este tipo de proyectos. Buscan fortalecer vínculos y la integración entre ellos, generar buenos hábitos de convivencia social y salir de la rutina.

Durante la visita, aprovecharon para conocer el Museo Picasso, el Centro de Arte Contemporáneo, la Alcazaba y el Teatro Romano, la Catedral y el parque botánico de Málaga. Toda una experiencia que volverían a repetir sin lugar a duda. Agustín, Luis Juan, Jesús y Miguel han disfrutado mucho del viaje y la compañía.

La misión de ADACE Castilla La-Mancha es mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por daño cerebral, apoyándose en el ejercicio de sus derechos de ciudadanía y reivindicando y promocionando la existencia de recursos y servicios necesarios y suficientes para facilitar que cada persona afectada tenga el mejor nivel posible de salud e integración en su comunidad.

Desde la asociación se sienten realizados y agradecidos por los resultados positivos que aprecian en sus usuarios tras este tipo de iniciativas que potencian la convivencia. Nos comentan que el viaje a Málaga ha sido precioso pero la compañía mucho más.

Finaliza con rotundo éxito la campaña de sensibilización sobre el Lupus, en Albacete

Se han distribuido cerca de un centenar de ejemplares del cuento "El mejor paraguas del mundo". El objetivo es la visibilización de la enfermedad del lupus a la vez que ofrecer información a las generaciones más jóvenes como modelo de cambio social.

CLM Activa

La Asociación de Lupus y autoinmunes de Castilla-La Mancha (ALMAN) da por finalizada la campaña de sensibilización y visibilización del lupus, y sus efectos en las personas afectadas, que ha tenido lugar en Albacete capital. Una campaña que se llevó a cabo durante el año 2022.

En esta campaña se han distribuido cerca de un centenar de ejemplares del cuento "El mejor paraguas del mundo", cuyo contenido versa sobre la visibilización de esta enfermedad, entre las diferentes bibliotecas públicas de la ciudad de Albacete, colegios, tanto públicos como privados, hospitales o Institutos de Enseñanza Secundaria.

Con esta actuación, financiada con ayudas del Ayuntamiento de Albacete, ALMAN ha pretendido sensibilizar a los ciudadanos de Albacete hacia la enfermedad del lupus y las autoinmunes. Para ello ha incidido en promover el conocimiento de los efectos del Lupus, visibilizar la enfermedad y finalmente ofrecer información atractiva a las generaciones más jóvenes, como modelo de cambio social.

La iniciativa, motivada en parte por su baja frecuencia, ha sido muy bien acogida en el ámbito educativo, donde el cuerpo docente ha recibido numerosas felicitaciones. Desde ALMAN la colaboración de todos los centros educativos y bibliotecas es valorada muy positivamente. La asociación considera fundamental que la población más joven conozca determinados aspectos de la vida, como son las enfermedades o la discapacidad, desde una educación inclusiva, que es la que facilitará a la sociedad abrir las puertas a los que son diferentes y tienen limitaciones.

ALMAN considera que desde la información, formación, divulgación y sensibilización, las discapacidades invisibles, se podrán conocer y ser aceptadas por los demás.



La Inclusión empieza en la educación con las Yincanas de Oretania Ciudad Real y Ciudad accesible

CLM Activa

La Federación de asociaciones ORETANIA CIUDAD REAL de la mano con Ciudad Accesible, decidió celebrar el Día Internacional de Las Personas con Discapacidad organizando diferentes Yincanas Inclusivas en las instalaciones de colegios de Ciudad Real como el Colegio Santo Tomás de Villanueva. Para estas asociaciones la plena inclusión futura será asegurada mediante la educación de las próximas generaciones.

Los elegidos fueron los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria que gracias a esta iniciativa disfrutaron y aprendieron juntos en la realización de las actividades propuestas en la yincana. Superaron una serie de pruebas en las que estuvieron privados de vista, oído y movilidad. El objetivo se cumplió gracias a que los estudiantes participantes se pusieron en el lugar de otras personas con diversidad funcional.

Oretania Ciudad Real y Ciudad Accesible tienen como finalidad la plena integración en la sociedad y la defensa de los derechos de la discapacidad física y orgánica en todos los ámbitos de la vida. "Es primordial que los niños crezcan, aprendan y maduren en un ambiente educativo con una convivencia sana, de ese modo serán ciudadanos capaces de asumir las diferencias, respetar a los otros, dialogar y convivir", añaden desde la asociación.

El objetivo era lograr un clima de convivencia basado en el respeto, la empatía y la solidaridad hacia las necesidades del colectivo de personas con diversidad funcional haciendo que los alumnos participantes se pusieran en el lugar de quien tiene una necesidad especial a la hora de hacer una tarea habitual.

En el acto contaron con la colaboración y participación del AMPA, la asistencia de D^a Matilde Hinojosa, Presidenta del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de la capital y el Presidente de Oretania Ciudad Real D. Eloy Sánchez de la Nieta Pinilla.



En busca de la sensibilización con el Taller Inclusivo de AMMAR y Oretania Ciudad Real



CLM Activa

Uno de los grandes objetivos que se plantean desde el colectivo de personas con discapacidad es la de sensibilizar a la población más joven, trabajando a su lado la empatía social, ya que en sus manos se encuentra el futuro y este ha de ser mejor, más inclusivo y en el que todos tengamos nuestros derechos y oportunidades.

Con esta idea, surge en Almodóvar del Campo, una iniciativa que ha sido el resultado del trabajo colaborativo de varias entidades, Federación de asociaciones de persona con discapacidad Oretania Ciudad Real; AIDAC Oretania, asociación cuyo ámbito de actuación es dicha localidad y la asociación AMMAR, asociación de personas amigas del medio rural y del medio ambiente entre su fines destacan la contribución al mantenimiento de la población en las zonas rurales y la protección del medio ambiente.

Para este taller inclusivo se ha contado con la colaboración del IES

San Juan Bautista de La Concepción, tanto la dirección como el claustro de profesores han compartido la jornada a la vez que han colaborado activamente en las distintas actividades planificadas para los grupos de alumnos/as de tercero y cuarto de la ESO.

La jornada ha dado comienzo con el visionado de varios cortometrajes, uno de ellos ha sido "El Paraguas", en el cual Oretania Ciudad Real ha sido parte esencial en el proceso de creación y posterior difusión.

Seguidamente, la jornada ha continuado con las sorprendentes aportaciones que han realizado los chavales después de la proyección.

Finalmente a través de diversos juegos en los que los estudiantes se pusieron en la piel de una persona con limitaciones a nivel motor, auditivo, visual e incluso a nivel cognitivo, fueron capaces de comprender un poco mejor la realidad de las personas con diversidad funcional, y la dificultad que suponen estas limitaciones en la realización de actividades sencillas de la vida diaria.



Certificado de Profesionalidad Gratuito

En Daimiel (C.REAL)



ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS EN LA ATENCIÓN CON EL CLIENTE
720 HR+150 H DE PRÁCTICAS EN EMPRESAS NIVEL 2



100% Cofinanciado
Con Becas de Transporte y otras ayudas



INFÓRMATE

- Dirigido: Prioritariamente a desempleados con mínimo la ESO (NIVEL2)
- Becas: Transporte 0,19 km ida y vuelta, Discapacidad 9 € diarios, beca de conciliación aprox. 15 €/día, beca para víctimas de violencia aprox. 10 €/día y otras becas de 9 € para parados de larga duración, mayores de 50, jóvenes menores de 30 años con dificultades de inserción
- Duración: 720 h+150 prácticas en empresas
- Proceso de selección: DICIEMBRE Y ENERO (Todos los Jueves tarde)
 - Se dará prioridad a personas con discapacidad
- Modalidad curso: Presencial
- Comienzo Previsible: ENERO 2023
- Días: De Lunes a Viernes
- Horario: Mañanas
- Entidad: Oretania CR
- Dirección Aula FPE: C/Travesía de las Tercias nº 4
- [Edificio Centro social/Mujer]
- DAIMIEL / CIUDAD REAL

APRENDERÁS...

- OFIMÁTICA
- TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN
- TÉCNICAS DE RECEPCIÓN
- TÉCNICAS ATENCIÓN AL CIENTE
- TÉCNICAS ADMINISTRATIVAS...
- TÉCNICAS DE ARCHIVO
- ORDENOGRAFÍA Y MUCHO MÁS

RESERVA YA

INSCRIPCIÓN DIRECTA
empleoyformacion.jccm.es/en/el/apartado.de/ciudadania/formacion
INFORMACIÓN / INSCRIPCIÓN ASISTIDA
926 85 49 28 / 926 26 00 01
ENTIDAD DE FORMACIÓN: ORETANIA CR
COFINANCIA: JCCM/GOBIERNO DE ESPAÑA/
TÍTULO EXPEDIDO POR: Ministerio de Educación y Formación Profesional

Plan de
Formación
2023

+Información
926 26 00 01



Capacitamos para Trabajar

www.oretaniaciudadreal.es

El Gobierno de Castilla-La Mancha agradece a FECAM su contribución a la inclusión de las personas con discapacidad a través del deporte



Miciudadreal.es

La delegada de la Junta de Comunidades en Ciudad Real, Carmen Teresa Olmedo, ha subrayado esta mañana en Alcázar de San Juan que el deporte es un magnífico vehículo para favorecer la inclusión social de las personas con discapacidad intelectual.

Olmedo que ha asistido a la clausura del 19º Campeonato Regional de Baloncesto organizado por la Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FECAM) ha señalado que las competiciones que organiza FECAM facilitan que estas personas puedan practicar deporte como cualquier otro ciudadano y mejoren os-

tensiblemente su calidad de vida, un empeño que merece todo el reconocimiento, felicitación y apoyo por parte del Gobierno de Castilla-La Mancha.

En este sentido, la representante del Gobierno regional en la provincia, tras mostrar el pésame en nombre del presidente de Castilla-La Mancha al vicepresidente de Fecam, Rafael Martín Abellán, por el fallecimiento de un familiar, ha destacado el gran papel que los deportistas castellano-manchegos hacen en las competiciones que los enfrentan a los de otras comunidades, de tal manera que FECAM encabeza en la actualidad el ranking de federaciones autonómicas de la Federación Española de Deportes para Per-

sonas con Discapacidad Intelectual (FEDDI).

FECAM se constituyó en 1993. En la actualidad agrupa a más de cuarenta clubes deportivos, setecientos deportistas y trescientos técnicos federados, además de una red de voluntarios, repartidos a lo largo y ancho de la región, actividades que reciben un importante respaldo económico por parte del Ejecutivo de Emiliano García-Page: FECAM ha percibido este año ayudas del Gobierno regional por valor de más de 160.000 euros procedentes de las convocatorias anuales de subvenciones de las consejerías de Bienestar Social y de Educación, Cultura y Deportes.

El campeonato de baloncesto organizado de este fin de semana ha reunido en el pabellón "Vicente Paniagua" de Alcázar de San Juan a ciento sesenta personas entre jugadores, técnicos y delegados de diecisiete equipos venidos de toda la región.

Los equipos habían sido encuadrados tres grupos, seis en la categoría G1, en la que participan deportistas que no precisan de una modificación del reglamento, y once, seis de primera división y siete de segunda, en la G2, en la que es necesario adaptar las normas a las competencias motrices de los jugadores. Los equipos se han enfrentado en una liguilla para decidir el campeón de la categoría G1 y de primera y segunda división de G2.

INCLUSIÓN SOCIO LABORAL

691 361 243
673 598 114

sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es
sil.empresas@oretaniaciudadreal.es

ORGANIZA FINANCIA

El CPE y Castilla-La Mancha arropan a promesas paralímpicas de bádminton y triatlón en Toledo



CLM Activa

El pabellón polideportivo Rafael del Pino de Toledo acogió este jueves la visita del presidente del Comité Paralímpico Español (CPE), Miguel Carballada, y la consejera de Cultura y Deportes de la Junta de Castilla-La Mancha, Rosa Ana Rodríguez, a los Equipos de Promesas Paralímpicas de Bádminton y CaixaBank de Triatlón, que se encuentran estos días concentrados en la capital castellano-manchega.

Esa instalación, situada junto al Hospital Nacional de Paraplégicos, tiene

vocación de convertirse en un centro de tecnificación inclusiva en el que puedan entrenar y residir deportistas con y sin discapacidad, según informó el CPE.

Al entrenamiento de estas 24 promesas, que son las primeras que se concentran en las instalaciones, asistieron también Ana Vanesa Muñoz y Carlos Yuste, viceconsejera de Cultura y Deportes, y director general de Deportes de Castilla-La Mancha, respectivamente, así como Alberto Jofre, director del CPE.

En la concentración del Equipo CaixaBank de Promesas Paralímpicas

de Triatlón participan 11 deportistas: la reciente campeona del mundo Andrea Miguélez, Cristina Miranda, Carmen González, José Cristóbal Ramos, Rafael Cabello, Abel Torreblanca, Antonio Francisco García, Bartomeu Caldentey, Samuel Rodríguez, Nil Riudavets y Diego Lardón.

Por su parte, hay 13 jugadores de bádminton: el bronce mundialista Ignacio Fernández, Francisco Moteiro, Mireia Hermida, Manuel García, Juan Carlos Quintana, Pablo Serrano, Iván Segura, Cristina Sánchez, Selenia Pla, Álex Santamaría, Jaime

Polo, Antonio Osorio y Mael Costajago.

Los Equipos de Promesas Paralímpicas son una iniciativa conjunta del CPE y las federaciones deportivas que pretende seleccionar a los jóvenes con mayor proyección y les ayuda a alcanzar el alto nivel, con la mirada puesta en los Juegos de París 2024 y, sobre todo, en los de Los Ángeles 2028.

De esta forma, los deportistas disponen de mejores medios para entrenar y pueden participar en un mayor número de concentraciones y de competiciones nacionales e internacionales.

INCLUSIÓN SOCIO Laboral

691 361 243
673 598 114

sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es
sil.empresas@oretaniaciudadreal.es

ORGANIZA

FINANCIA

Cervantes los escribió, **Almodóvar** los rodó
y tú puedes descubrirlos.



En la provincia de **Ciudad Real**
la realidad supera a la ficción.



www.turismociudadreal.com



"Guía Un Paseo Real"



DIPUTACION DE
CIUDAD REAL

TURISMO
CIUDAD
REAL

"El lugar que siempre recordará..."

