

ORETANIA C. REAL Ocio inclusivo

El ocio accesible en la naturaleza es esencial para fomentar la igualdad de oportunidades y permite el acceso a experiencias únicas sin depender del estado o las capacidades físicas de las personas.

ALMAN

Servicio de psicología

Con el nuevo año, ALMAN, Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla la Mancha, continuará ofreciendo, a las personas asociadas de las provincias de Ciudad Real y de Albacete, el servicio de atención psicológica, que, durante estos años, ha contado con el apoyo por parte de las Diputaciones de Ciudad Real y de Albacete respectivamente.

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

Celebra San Valentín

La asociación AMFISA este año ha querido compartir el día de San Valentín con todos los vecinos de la localidad de Almagro. Los chicos y chicas de la asociación han participado en una bonita iniciativa. Han organizado una rifa en la que el premio eran unas cestas compuestas por artículos especiales para esta celebración.

CASTILLA-LA MANCHA Discapacidad

El presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero, y el rector de la Universidad de Castilla-La Mancha, Julián Garde, han firmado esta mañana en el Palacio Provincial un protocolo de colaboración para la creación de la Cátedra Discapacidad y Dependencia 2023, una iniciativa pionera en España que nace con una clara vocación de continuidad.

Caballero agradece los 20 años de trabajo en el centro Vicente Aranda de Daimiel



Muy satisfecho y conmovido ha salido el presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero, del Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física Vicente Aranda de Daimiel, donde ha podido comprobar, coincidiendo con el 20 aniversario de su puesta en marcha bajo el paraguas de la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Oretania Ciudad Real, la magnífica atención que reciben sus usuarios y el excelente trabajo que lle-

van a cabo los profesionales que se encargan de su bienestar, informa en nota de prensa la Diputación.

Caballero y los dos diputados provinciales Manuel Martínez López-Alcorocho y Teresa Ortega, candidata a la alcaldía de Daimiel, han tenido la oportunidad de comprobar el buen estado que presentan las instalaciones del centro tras dos décadas de funcionamiento, así como la confortabilidad con que se vive en habitaciones amplias y bien equipadas, adap-

tadas a las necesidades de las personas con discapacidad física. Además, han tenido la oportunidad de charlar con los usuarios en una de las salas comunes cuando jugaban a una partida virtual de bolos. También con otro interno, un ingeniero que fue paracaidista que quedó tetrapléjico y sin capacidad para hablar tras un accidente de tráfico, a través de una Tablet. Y en todos los casos ha recogido opiniones muy favorables acerca de las atenciones y cuidados que reciben.



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.**

○ **Nota editorial**

¡Ya es hora!

La realidad es que viajar, cuando tenemos discapacidad, nos resulta bastante más caro. A eso debo añadir que más del 50 % de las personas con movilidad reducida y otras discapacidades renuncia a irse de vacaciones por falta de accesibilidad en alguno de los puntos del ciclo de su viaje. Resulta evidente pensar que esto es causa de frustración para mucha gente y también que se deja de generar empleo si no se adaptan todos los entornos y servicios de traslados y actividades que son necesarias.

Ya es hora de que agencias de viaje, hoteles, restaurantes, transporte etc... aprendan como ofrecer un viaje accesible porque la verdad es que falla la cadena de accesibilidad en alguno o varios de sus eslabones, empezando con la planificación. Lo primero que necesita una persona con discapacidad o problemas de movilidad para viajar es una planificación previa para asegurarse de que todo durante el viaje va a ser accesible. Turismo accesible debe ser un concepto vinculado a la eliminación de barreras que permita el disfrute en igualdad de condiciones de cada una de las actividades por parte de todas las personas, incluidas las que tienen una determinada discapacidad. Este disfrute se basa en ser autónomo, de modo que ninguna persona necesitará ayuda porque todas las infraestructuras, servicios y actividades estarán concebidas para todas las personas.

Yo no sé si viajar o tener la posibilidad de hacer turismo es un derecho humano en sí mismo, pero seguro que sí lo es que las personas que quieran o puedan hacerlo lo lleven a cabo en las mismas condiciones de los demás. Esto es normal que todos deberíamos cumplir y, aunque hemos avanzado mucho en los últimos años, tanto en sensibilización como en proyectos accesibles, aún hay aspectos que no se cumplen del todo y así nos lo hacen llegar muchos de nuestros amigos que siguen encontrando sorpresas muy desagradables en algunos destinos turísticos que les fueron ofrecidos como accesibles y que no resultaron como se esperaban.

Sabemos que en 2021 se aprobó la ISO 21902, primer estándar internacional de mínimos de accesibilidad en el sector turístico que, se supone, vendría a ser un gran paso adelante para nuestros derechos a la hora de reservar un viaje pero parece ser que en la actualidad sólo determinadas agencias ofrecen información fiable que asegure al usuario los servicios con los que va a contar y los que no en su destino, para poder elegir este. En realidad, lo que quiere una persona con discapacidad es poder entrar en una aplicación, como todo el mundo, y poder reservar un hotel sabiendo que es accesible. Así de fácil.

Ahora mismo eso no se cumple, la realidad dice que solo para reservar y

planificar un viaje con el mínimo de imprevistos las personas con discapacidad solemos tardar tres veces más. Ciertamente que en todo viaje suele haber imprevistos, pero de lo que nos tenemos que asegurar en este caso es de que estos no estén relacionados con la accesibilidad. La idea es, por tanto, que las agencias sepan cuáles son nuestras demandas y necesidades y que estas hagan lo posible por satisfacerlas, algo que nos beneficiaría a muchos y, estamos seguros, también al sector en general.

Los datos que leo últimamente me dicen que el mercado potencial de turismo accesible se sitúa en cerca de seis millones de ciudadanos, de los cuales casi 3,5 millones se abstienen de viajar por no disponer de ofertas claras en accesibilidad. Mejorar estos números pasa por redoblar esfuerzos en optimizar la navegación en las webs de reservas de viajes, generar aplicaciones móviles y otras adaptaciones que permitan al usuario acceder a la oferta turística en igualdad de condiciones. Es hora de darse cuenta de que las personas con discapacidad y la tercera edad son los clientes demandantes de accesibilidad universal y de que ambos se encuentran al alza, en una sociedad en máximos históricos de envejecimiento. La apuesta por el turismo accesible sería rentable para la economía porque generaría miles de puestos de trabajo al año y, además, se cumpliría con un derecho fundamental e instrumento clave para el desarrollo integral de las personas. Quiero pensar que todavía estamos a tiempo.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

**Todavía no conoces la radio más
social de Castilla La-Mancha
¡Escúchanos ya!**

CLM ACTIVA RADIO

www.castillalamanchaactiva.es

Disponible en: Spotify e Ivoox



 @clm_activa

 @clmactiva

 @CLMACTIVA



El tabú de las enfermedades mentales: La herida invisible que afecta a 450 millones de personas en todo el mundo.

La OMS define salud mental como "un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad".

La salud mental es un tema que a día de hoy sigue siendo un tema tabú debido al estigma que sufren

las personas que padecen este tipo de trastornos. Este rechazo social se debe al desconocimiento y las falsas creencias sobre los trastornos mentales, empeorando aún más la situación de las personas afectadas.

Estos prejuicios sociales afectan gravemente a las personas que lo padecen y a sus familias, llegando al punto de avergonzarse de la situación y renunciando a pedir ayuda.



Actualmente, sigue siendo muy frecuente mentir sobre nuestro estado de ánimo u ocultar cómo nos sentimos realmente. Por ello, debemos normalizar y dar más visibilidad al simple hecho de no sentirnos bien con nosotras/os mismas/os en algún momento de nuestra vida. Ya que, por el contrario, nos compararíamos con una piedra que ni siente ni padece que es lo que hemos estado haciendo hasta el momento.

El término "estigma" en Salud mental implica asociar o comparar a las personas que sufren un trastorno mental con características o comportamientos que dan lugar a prejuicios contra ellas, aunque no se conozca a la persona o no se haya comprobado si estas características o comportamientos son reales. Por ello, es necesario abordar estos temas desde una perspectiva que acabe con el estigma social y fomente

la integración en la sociedad y la recuperación de las personas afectadas.

El rechazo social también provoca el autorrechazo y la pérdida de confianza en las propias capacidades para alcanzar una vida normalizada. Debemos tener en cuenta, que la enfermedad es una parte de la persona, pero no es la persona y no debe hacer sombra al resto de sus características y potencialidades.

Por eso, es necesario fomentar la prevención y atención adecuada para superar este tipo de trastornos, ya que un 90% de los suicidios están relacionados con problemas de salud mental.

La Confederación Salud Mental España explica que, "Es necesario hablar con naturalidad de la salud mental y que la población sea consciente de que todas y todos tenemos una salud mental que debemos cuidar".

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

CARPINTERO
 Desde 1983
 JUSTINO MATILLA RINCON
 POL. LA PAJARILLA C/ LABRADORES N° 57
 PIEDRABUENA (CIUDAD REAL) 676 31 48 61

CLM Activa acude a la gran comida solidaria de ORAMFYS

CLM Activa

Como cada año la junta directiva de ORAMFYS ofrece una comida solidaria, este año se ha celebrado el día 18 de enero, evento que se aprovecha para dar visibilidad a la asociación, para compartir con todas las personas asociadas y con todo el pueblo de Bolaños sus actividades y las iniciativas que han puesto en marcha a lo largo del año.

En esta comida han contado con la asistencia del equipo de gobierno del ayuntamiento bolañego encabezado por su alcalde, D. Miguel Ángel Valverde al que ha acompañado una nutrida representación de los diferentes partidos políticos de la localidad. A esta comida también asistió D. Eloy Sánchez de la Nie-ta, presidente de CLM ACTIVA, entidad que colabora activamente con la asociación ORAMFYS a través de su programa dinamización asociativa el cual cuenta con la financiación por parte de la Excm. Diputación Provincial de Ciudad Real.

La comida, realizada en un reconocido restaurante de la localidad, ha sido en palabras de Juan Ocaña, muy tradicional, muy de nosotros. En este acto tan simbólico y especial para la junta directiva de ORAMFYS, han contado con una gran asistencia, 220 personas, que han querido pasárselo bien, y ofrecer su colaboración y agradecimiento a la asociación.

Como ha dicho el alcalde en su intervención, D. Miguel Ángel Valverde, ORAMFYS ha crecido sustancialmente en el último año, ha ganado en el número de asociados y en su organización, se ha constituido como una asociación ya consolidada que merece y cuenta con el reconocimiento del pueblo. Aprovechó el señor alcalde para comprometerse con una ayuda económica para el mantenimiento de la sede, ya que es una de las asociaciones que no cuenta con un local cedido por el ayuntamiento.

Durante la comida se procedió a realizar un sorteo con extraordinarios



productos que se habían donado por empresas y autónomos de la localidad. Este es un gran momento para los asistentes a la comida y del que se obtienen donativos para el funcionamiento de la entidad.

Nos recuerda Juan Ocaña, los servicios que ofrecen a sus asociados, cuentan con un servicio de fisioterapia, un servicio de psicología, podología, gimnasia adaptada. Como novedad, durante dos días a la semana

realizan un bingo en el que cuentan con gran participación. En este espacio de entretenimiento, permite disfrutar, a la vez que ejerce una terapia para evitar la soledad y el aislamiento

15 *Encuentro
Oretania
de Poetas*
Granátula de Calatrava
25 de marzo de 2023

POETAS:

Charo Bernal Celestino, Elisabeth Porrero Vozmediano, Eugenio Arce Lérida, Javier Márquez, Jesús Lara Serrano, Juana Pinés Maeso, Luis Díaz-Cacho Campillo, Luis Romero de Ávila Prieto, María Antonia García de León, María del Carmen Matute Rodero, María José Redondo Sánchez-Migallón (Mayu), Nieves Fernández, Pilar Serrano de Menchén, Presentación Pérez González, Ramón Aguirre, Ramón María Díaz-Cacho y Vicky Ciudad.

Prólogo: Eloísa Pardo Castro **Ilustraciones:** Rosa Leal Arias

**Palabras
a la libertad**
Coordina: Luis Díaz-Cacho Campillo

Celebramos el Día Mundial de los Humedales en las Tablas de Daimiel



El ocio accesible en la naturaleza es esencial para fomentar la igualdad de oportunidades y permite el acceso a experiencias únicas sin depender del estado o las capacidades físicas de las personas.

Con motivo del 'Día Mundial de los Humedales', Oretania Ciudad Real organizó una salida al Parque Nacional de las Tablas de Daimiel el domingo 5 de febrero, donde un grupo de 30 personas con distinto tipo de limitación funcional pudieron disfrutar del recorrido entre aguas, pasarelas y tarayes.

Acompañados de una técnico como guía, facilitada por la dirección del Parque Nacional, los integrantes del grupo pudieron conocer el devenir de éste recurso natural desde sus orígenes hasta la actualidad, así como la gran diversidad de especies de plantas y animales que se congregan allí. Especialmente las aves migratorias que desde tiempos inmemoriales y año tras año han acudido a las inmediaciones del parque huyendo del frío del norte de Europa para pasar aquí todo el invierno.

El itinerario establecido comenzó en el centro de interpretación para finalizar en la Isla del Pan, donde se encuentra el mirador desde el cual se puede contemplar la extensión de las zonas encharcadas, pasando por distintos parajes de gran belleza y haciendo varias pa-

radas, durante la visita, en los espacios de descanso habilitados para ello.

El grupo visitante proveniente de las localidades de Ciudad Real, Daimiel y Torralba de Calatrava, conformado en su mayor parte por personas con movilidad reducida (ocho de ellas usuarias de silla de ruedas) pudieron comprobar el buen estado de las pasarelas, la suficiente anchura para permitir el cruce de dos sillas de ruedas y la adecuada inclinación en aquellas zonas donde se atraviesan distintas pendientes.

Sin embargo, la responsable del programa de Ocio de Oretania Ciudad Real hizo una llamada de atención a las empresas de turismo activo para aumentar su concienciación a la hora de ofrecer itinerarios accesibles en otros parques naturales de la provincia. "La habilitación ambiental puede permitir el acceso a personas con movilidad reducida, como lo ha hecho el Parque de Las Tablas de Daimiel y ofrecer experiencias únicas para todos." Añadió.

Es hora de reconocer la importancia del ocio accesible en la naturaleza como un medio para fomentar la igualdad y la inclusión. Debemos trabajar juntos para restaurar y proteger los parques naturales y ofrecer a todos y a todas, la oportunidad de disfrutar de la belleza y la paz de la naturaleza.



Mucho más que palabras

Las entidades que trabajan para las personas con discapacidad en Ciudad Real esperan con impaciencia y satisfacción la inminente desaparición del adjetivo 'disminuido' de la Constitución Española

La Tribuna / CIUDAD REAL

Ni disminuidos ni minusválidos ni discapacitados ni diversidad funcional. Ante todo, la persona, y después, su condición física o intelectual. Los colectivos que trabajan por y para las personas con discapacidad en Ciudad Real aplauden la inminente reforma del artículo 49 de la Constitución Española, con la que, entre otros aspectos, se pretende actualizar un lenguaje que había quedado totalmente obsoleto desde hace años, y especialmente desde que en 2006 se aprobara la Convención Internacional de Derechos para las Personas con Discapacidad. Ahora, años después y tras varios intentos, el Gobierno y el PP parecen haber llegado a un entente para aprobar por unanimidad la modificación del texto de ese artículo de la Carta Magna, en la que se hace referencia a este colectivo como 'disminuidos'.

Recientemente, la Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Cocemfe) publicó un manual de lenguaje inclusivo en el que se alertaba del uso de términos que pueden resultar despectivos para este grupo de personas, y también que pueden rayar en lo eufemístico, intentando suavizar de manera poco natural lo que no deja de ser una realidad. Por ello, se invitaba a «llamar las cosas por su nombre», sin caer en el desprecio, en la ofensa o en atenuar de un modo artificial y forzado, acordando la denominación de 'personas con discapacidad' como la más correcta y lógica, y aclarando que estas personas no son 'víctimas' de sus discapacidades, y que éstas ni se sufren ni se padecen, simplemente se tienen.

Eloy Sánchez de la Nieta, al frente de Oretania Ciudad Real, cree que es vital que sean las instituciones como las que forman la clase política las que «den ejemplo» a la hora de avanzar en la utilización del lenguaje, para «definir a las personas y a su situación». Recuerda la evolución que ha habido desde no hace tantos años, «en la que se nos ha llamado de mil formas, muchas ofensivas», cuando se empezó hablando de 'subnormales', pasando por 'incapacitados', 'discapacitados' o 'personas con diversidad funcional'. Incluso, pone el ejemplo de la palabra 'inutilidad', que aún hoy



se sigue empleando de manera oficial para describir a los miembros del ejército inactivos. «Hay que llamar a las cosas por su nombre», resume Sánchez de la Nieta, que reconoce que «hay luchas más importantes» que afectan a este colectivo, pero el aspecto del lenguaje no es baladí.

Alfonso Gutiérrez, gerente de Laborvalía, entidad impulsada por la Diputación Provincial y la Junta de Comunidades que trabaja para favorecer el desarrollo de la persona con discapacidad como individuo y miembro activo de la comunidad, pone el énfasis en la utilización del concepto 'persona', anteponiéndolo a todo. Por ello, califica como «un logro» que por fin la Constitución Española vaya a ser actualizada en su artículo 49, al tratarse de «el

marco jurídico que nos ampara a todos». Además, ahonda en que la correcta denominación del colectivo de personas con discapacidad será un paso «muy positivo a nivel social para que la gente vea la discapacidad desde un punto de vista de capacidad y de talento, más allá del concepto asistencial de necesidad de estas personas, que es justo lo que desde nuestro colectivo queremos transmitir».

un lenguaje frustrante. Otra de las entidades que lleva muchos años trabajando para la normalización de las personas con discapacidad es la Asociación Lantana. Su presidente, Antonio Cifuentes, cree que la futura modificación del texto de la Constitución es «un paso fundamental» en el camino hacia la normalización de este colectivo y de su ima-

gen ante la sociedad. Reconoce que durante todo este tiempo ha sido «frustrante» escuchar definiciones como 'disminuidos', 'minusválidos' o 'subnormales', términos que rozan el «insulto» hacia unas personas que «tenemos sentimientos y corazón, y somos unos vecinos más». En este sentido, destaca que durante las visitas que su organización está realizando a los colegios para educar a los más pequeños a la hora de conocer y relacionarse con las personas con discapacidad, «ellos muestran más sensibilidad y menos barreras» que los mayores. Por ello, celebra que «la carta que nos define a todos los españoles» vaya a corregir su denominación oficial. Porque primero es la persona, y después, todo lo demás. Porque el lenguaje, aquí, es mucho más que palabras.

Caballero agradece los 20 años de trabajo en el centro Vicente Aranda de Daimiel en favor de las personas con discapacidad

El presidente de la Diputación ha visitado las instalaciones del centro y ha felicitado a la dirección, a los trabajadores y a Oretania por el excelente trabajo que llevan a cabo.

Lanza / DAIMIEL

Muy satisfecho y conmovido ha salido el presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero, del Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física Vicente Aranda de Daimiel, donde ha podido comprobar, coincidiendo con el 20 aniversario de su puesta en marcha bajo el paraguas de la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad Oretania Ciudad Real, la magnífica atención que reciben sus usuarios y el excelente trabajo que llevan a cabo los profesionales que se encargan de su bienestar, informa en nota de prensa la Diputación.

Caballero y los dos diputados provinciales Manuel Martínez López-Alcorocho y Teresa Ortega, candidata a la alcaldía de Daimiel, han tenido la oportunidad de comprobar el buen estado que presentan las instalaciones del centro tras dos décadas de funcionamiento así como la confortabilidad con que se vive en habitaciones amplias y bien equipadas, adaptadas a las necesidades de las personas con discapacidad física.

Charla con los usuarios del centro

Caballero ha tenido la oportunidad de charlar con los usuarios en una de las salas comunes cuando jugaban a una partida virtual de bolos. También con otro interno, un ingeniero que fue paracaidista que quedó tetrapléjico y sin capacidad para hablar tras un accidente de tráfico, a través de una tablet. Y en todos los casos ha recogido opiniones muy favorables acerca de las atenciones y cuidados que reciben.

En este sentido, el presidente de la Diputación ha destacado la labor que realizan los trabajadores y trabajadoras del este y otros centros. Ha asegurado que sabe a ciencia cierta como trabajador social que es, que quienes prestan ayuda a los colectivos que más lo necesitan exigen, con mucho, sus obligaciones laborales, porque el nivel de implicación es mucho mayor.

Eloy Sánchez de la Nieta, presidente de la Federación, ha agradecido la visi-



ta del presidente de la institución provincial y ha destacado la sensibilidad que hallan en la Diputación cuando se dirigen a la institución que preside Caballero.

Ha resaltado, asimismo, la calidad asistencial que acredita el centro recordando el gran esfuerzo que tuvieron que hacer para que durante la pandemia no entrara el virus, cosa que consiguieron,

logrando así que no se produjera ningún episodio que lamentar. El proceder de los trabajadores y trabajadoras, a su juicio, fue clave para mantener fuera del centro al coronavirus.

Ana Peláez Narváez y Fademur recibirán este año el premio 'Luisa Medrano'

Lanza / CLM

El Gobierno de Castilla-La Mancha celebrará el acto institucional del 8M, Día Internacional de las Mujeres, en la localidad albaceteña de Almansa y de nuevo lo hará con el lema 'De igual a Igual'. Ana Peláez Narváez y Fademur recibirán el 'Premio Internacional de Castilla-La Mancha a la Igualdad de Género Luisa de Medrano'.

Blanca Fernández, ha anunciado este miércoles que el Gobierno de Castilla-La Mancha recupera la celebración del 8 de marzo con un acto en su fecha, ya que «no parece que vaya haber huelga feminista».

El acto institucional tendrá lugar en el auditorio de la Sociedad Unión Musical, ya que, según ha lamentado Fernández, «no se han puesto a disposición del Gobierno regional las instalaciones municipales».

En este acto se entregará el 'Premio Internacional de Castilla-La Mancha a la Igualdad de Género Luisa de Medrano' en sus dos categorías. En la de 'Traectoria Personal' se premiará a Ana Peláez Narváez, primera mujer española al frente del Comité de la ONU para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer.

Ana Peláez Narváez, es también la primera mujer con discapacidad que recibe este premio y la primera mujer con discapacidad en llegar al Comité de la ONU.

Ciega de nacimiento, Peláez se licenció simultáneamente en Ciencias de la Educación y en Psicología en la Universidad de Sevilla, y, según ha dicho la consejera de Igualdad, es «todo un lujo» contar con una figura de relevancia mun-



dial, que ha acogido «con humildad» este premio.

En la categoría de 'Entidad', el premio 'Luisa Medrano' será para Fademur «por su compromiso con la igualdad real y efectiva de las mujeres en todos los ámbitos del mundo rural».

Fademur será reconocida con este galardón por su capacidad de movilización y concienciación social para combatir los estereotipos de género en el medio rural, por la promoción de la in-

corporación de las mujeres en todos los ámbitos de la sociedad y por situar en el centro de la lucha contra la despoblación a las mujeres, entre otras muchas otras cosas, ha recalado la titular de Igualdad.

También se reconocerá el trabajo y la figura de cinco mujeres destacadas de Castilla-La Mancha: Llanos Ortiz Vico (Albacete), referente del mundo de la danza y la cultura; Isabel Valdés Aragónés (Ciudad Real), periodista espe-

cializada en género y feminismo; Carmen Herráiz Pérez (Cuenca), licenciada en Filología Hispánica y maestra que destaca por su capacidad innovadora en la docencia; Cristina Moreno (Guadalajara), segunda mujer al frente de una Comandancia de la Guardia Civil en España y la primera en asumir el mando en Guadalajara; y Amparo Molina Alía (Toledo), enfermera y trabajadora infatigable en la lucha contra la injusticia social.

¿Necesitas ayuda con tu asociación?
Coordinamos y fortalecemos tus esfuerzos
No esperes más y contáctanos:



621 05 95 93 / 926 04 99 74

CLM
ACTIVA



Castilla-La Mancha



La Diputación financia en el campus de Ciudad Real una cátedra pionera en España de Discapacidad y Dependencia

Caballero y el rector de la UCLM han firmado en el Palacio Provincial un protocolo de colaboración

CLM Activa

El presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero, y el rector de la Universidad de Castilla-La Mancha, Julián Garde, han firmado en el Palacio Provincial un protocolo de colaboración para la creación de la Cátedra Discapacidad y Dependencia 2023, una iniciativa pionera en España que nace con una clara vocación de continuidad.

La institución provincial y la UCLM persiguen varios objetivos con el desarrollo de esta cátedra, entre ellos la promoción de encuentro de expertos en los ámbitos regional, nacional e internacional. También se pretende fomentar las oportunidades de empleo a través de la educación inclusiva y prestar asistencia técnica a entidades del Tercer Sector con la puesta en funcionamiento de una "clínica jurídica" gratuita.

Así lo han referido y puesto en valor tanto Caballero como Garde. El presidente de la Corporación provincial ha explicado que entre las múltiples líneas de colaboración que mantienen con la UCLM faltaba atender ámbito social, una carencia que se cubre con creces con la entrada en funcionamiento de la cátedra, a la que la institución provincial aporta 50.000 euros.

Caballero ha destacado que la cátedra va a permitir que personas con discapacidad compartan con los estudiantes su vida universitaria durante dos años, como ocurre en Albacete y en Talavera de la Reina. Se trata, según ha dicho, de una experiencia bonita y muy gratificante para ellos y sus familias. Además, tal y como ha apuntado la profesora Juani Morcillo, les permite salir preparados para superar oposiciones o lograr el acceso al mercado laboral a través de la empresa privada.

"Van a ganar todos, que compartan la vida universitaria tiene un enorme valor", ha dicho Caballero, quien ha conferido una especial importancia a favorecer la posibilidad de acercar el ámbito universitario a personas con discapacidad. El programa que se desarrollará en lo sucesivo se denomina Incluye e Inserta Talento.

Con respecto a la clínica jurídica el presidente de la Diputación ha incidido en que cuando se creó Laborvalía la pri-



mera necesidad que se cubrió fue la asistencia jurídica a familias, ya que un buen número de las demandas tenían que ver con la formación y el asesoramiento en el ámbito del derecho. De ahí la relevancia de incentivar la prestación de este servicio. Garde, por su parte, ha apuntado que está especialmente dirigido al Tercer Sector que opera en pueblos pequeños, donde tienen más dificultades para acceder a este tipo de información.

También ha querido destacar Caballero otro elemento de la cátedra relativo a la cooperación internacional. Tras precisar que la Coordinadora Regional de ONG'S ha señalado a la Diputación de Ciudad Real como la institución de la región que más dinero destina al Tercer Mundo y el programa de becas que financia para que estudiantes de África y América Latina se formen en la Escuela de Ingenieros de Almadén, ha afirmado que la relación con profesores de otros países contribuirá a enriquecer la cátedra de manera notable.

Garde ha agradecido la sensibilidad de la Diputación y el afán colaborador de su presidente, a quien costó poco tiempo, según ha dicho, convencerlo para que apoyara la idea que le trasladó el decano de Derecho, Fernando Callejas Albiñana. El recto de la UCLM ha añadido que la cátedra se enmarca en la necesidad de prestación de servicio a la sociedad que tiene la Universidad re-

gional y ha resaltado la calidad del protocolo que han firmado, porque está muy desarrollado. Y no ha dudado en dar las gracias a Caballero "por el constante apoyo que presta a la Universidad de Castilla-La Mancha". Ha puesto como ejemplo el desarrollo del proyecto Erasmus Rural.

Tres líneas de trabajo

La Cátedra Discapacidad y Dependencia implica el desarrollo de diversas actividades que tienen que ver, a través del Programa Incluye e Inserta Talento, con la formación de las personas con discapacidad al objeto de que lograr más oportunidades de empleo a través de un modelo de educación inclusiva y profesionalizante que contribuya a mejorar la calidad y la autonomía de los estudiantes.

El programa Incluye e Inserta Talento imparte docencia de calidad y establece nuevas vías de colaboración con la sociedad a través de prácticas académicas en entidades públicas y privadas. Estas redes proporcionan recursos económicos, sociales, humanos y técnicos para mejora la calidad de la institución educativa, potenciando el papel social de las universidades en la economía del conocimiento y en la mejora de la calidad de vida y de la empleabilidad de las personas con discapacidad intelectual.

Desde la cátedra se prestará, asimismo, asistencia técnica a entidades

del Tercer Sector de la provincia de Ciudad Real, sobre todo a aquellas que necesiten asesoramiento en relación con el derecho de las personas con discapacidad, así como con los aspectos relacionados con su organización y su funcionamiento. La cátedra intervendrá de manera gratuita, a través de una metodología clínica y por medio de equipos integrados por profesores y estudiantes de la Facultad de Derecho y Ciencias Sociales.

Se abordará igualmente el programa DiscapAmerica dentro de la Red de Estudio y Divulgación del Derecho Transversal de las Personas con Discapacidad. De este modo, se capacitará o reciclará a profesionales e investigadores de América Latina para la divulgación del derecho de las personas con discapacidad en sus respectivos ámbitos sociales.

Y se realizarán experiencias bifásicas, en destino o en nuestro país, que contará con un contacto de índole profesional o formativo para sintetizar los últimos avances en la materia. Posteriormente, se llevará a cabo una experiencia de transferencia del conocimiento a personas del tejido social relacionadas con la discapacidad y el Tercer Sector. Se prevé, asimismo, la realización de jornadas en el seno de la cátedra, entre otras actividades a planificar y desarrollar en lo sucesivo, atendiendo a las manifestaciones de la profesora Juani Morcillo.

Oretania Ciudad Real presenta su nuevo proyecto de Apoyo a la Empleabilidad 2023

CLM Activa

El proyecto Apoyo a la empleabilidad, información y asesoramiento para personas con discapacidad en Ciudad Real 2023, se desarrollará en las instalaciones que la entidad tiene en Ciudad Real, situadas en Avenida Rey Santo 17, local 2. Se atenderá no solo a los vecinos y vecinas de la capital si no a todas las personas que soliciten el servicio con independencia de su lugar de residencia.

Con este proyecto Oretania Ciudad Real, quiere mantener la continuidad de un recurso de especial importancia para el colectivo de personas con discapacidad. Las intervenciones se dirigirán hacia el incremento en la empleabilidad del colectivo de personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real. Estas medidas incluyen procesos de información, asesoramiento general y laboral, así como acciones que promuevan el refuerzo de las competencias transversales e instrumentales para el acceso a un empleo.

La finalidad del Programa Apoyo a la empleabilidad, información y asesoramiento para personas con discapacidad, es la de promover cuantos apoyos sean necesarios para que el nivel de empleabilidad se adecue a las demandas del mercado laboral. En definitiva, lograr que el colectivo de personas con discapacidad de Ciudad Real adquiera el nivel adecuado en empleabilidad que le permita acceder a un empleo y el mantenimiento de este a lo largo del tiempo.

Desde la Federación buscan proporcionar información completa y actualizada relativa a los temas que les afecten por su condición de personas con discapacidad. Promover una actitud proactiva en cada una de las personas receptoras del servicio mediante la motivación hacia la participación activa en el mercado de trabajo y asesorar en cuanto a la adopción de decisiones sobre la búsqueda de empleo, compatibilidades e incompatibilidades de prestaciones y ocupaciones.

El Programa Empleabilidad, información y asesoramiento para personas con discapacidad de Ciudad Real

¿BUSCAS TRABAJO?
¡VEN A VISITARNOS!
APOYO A LA EMPLEABILIDAD,
INFORMACIÓN Y
ASESORAMIENTO PARA
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD EN
CIUDAD REAL

926 04 99 74
AVDA REY SANTO, 17 LOCAL 2
administración@oretaniaciudadreal.es

Castilla-La Mancha
ORETANIA CIUDAD REAL

está dirigido a la atención de 35 personas con discapacidad. Cuando nos referimos a personas con discapacidad se considera por tales, las especificadas en el artículo 4 del RD Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

Personas con una discapacidad reconocida de grado igual o superior al 33%,

Personas pensionistas de Incapacidad Permanente Total en sus distintos grados.

En cuanto a la metodología de intervención, nos comentan que se

Promover cuantos apoyos sean necesarios para que el nivel de empleabilidad se adecue a las demandas del mercado laboral, objetivo del Programa de Apoyo a la empleabilidad, información y asesoramiento.

fundamenta en una metodología participativa y centrada en la persona. Participativa en el sentido que la persona debe sentirse parte del proce-

so, se debe prestar atención a sus demandas y necesidades. En este recurso centrado en ofrecer alternativas y opciones laborales es fundamental recabar información sobre su perfil profesional y orientar la ayuda y asesoramiento en esa dirección. A la persona se le debe implicar en autoevaluarse para luego adoptar decisiones acordes a su perfil y discapacidad.

Por todo esto, si eres una persona con discapacidad y necesitas información y asesoramiento no dudes en acudir a las instalaciones de la entidad en Ciudad Real, situadas en Avenida del Rey Santo, 17, local 2.

¿A qué esperas? ¡Infórmate ya!

Oretania Ciudad Real retoma el Proyecto de Inclusión Socio Laboral financiado por la Junta de CLM

Su objetivo es la orientación personalizada de 150 personas, el contacto con 70 empresas, para información, asesoramiento en la contratación de personas con discapacidad, gestión de 60 ofertas y 35 inserciones en puestos de trabajo.

CLM Activa

La inclusión tiene por fin que todos los individuos o grupos sociales gocen de las mismas oportunidades y los mismos derechos, sin importar sus características, su origen, su género, su cultura y o sus necesidades. En este contexto, la inclusión laboral necesita unas condiciones previas que van más allá del entorno laboral: debe haber respeto por todos los miembros de la sociedad, un trato justo, igualdad de oportunidades, acceso a educación de calidad y formación de habilidades para todos, inserción de todas las personas en el ámbito educativo y social, y la erradicación de estereotipos.

Las personas con discapacidad se encuentran en situación de exclusión social y un 16% en exclusión social severa, el doble que las personas sin discapacidad. Por ello, desde Oretania Ciudad Real, pretenden mejorar su inclusión a través del empleo, una de las bases para fomentar la participación en la comunidad de manera activa. Nos comentan desde la Federación que es importante garantizar la participación efectiva de las personas con discapacidad en el área laboral y con ello empoderar su valoración en la



sociedad. Además, debemos concienciar a la comunidad y a las empresas de la efectividad del trabajo realizado por nuestro colectivo en los puestos adecuados.

Desde la entidad, trabajan por la inclusión laboral gracias a el Servicio de Intermediación laboral y su Agencia de Colocación. Si busca empleo o una mejora laboral o si bien tiene una candidatura abierta y busca empleados o información sobre servicios, ayudas o adaptaciones en el puesto de trabajo, no dude en contactar con la representante del proyecto, Carmen Baos, llamando a los siguientes números de teléfono: 673 59 81 14 / 691 36 12 43 o mediante email a sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es o si eres una empresa a sil.empresas@oretaniaciudadreal.es

El 16 de enero se retomó el Proyecto de inclusión Socio Laboral de la Federación financiado por la Junta de Castilla La-Mancha a través de la convocatoria de subvenciones destinadas a la realización de proyectos de interés general con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de personas físicas, en el ámbito de Castilla La-Mancha y tiene como objetivo aumentar la empleabilidad y la inserción laboral de las personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real. Buscan ofe-

cer una orientación personalizada para los usuarios/as, contactar con empresas, para la información, asesoramiento en la contratación de personas con discapacidad, gestionar ofertas y generar contratos.

Cabe destacar que los objetivos propuestos se han conseguido en todas las convocatorias anteriores. En el 2020, pese a la pandemia, consiguieron todos y cada uno de los objetivos marcados, teniendo en el 2021 y 2022 más demanda del proyecto, por el incremento del desempleo con usuario con situaciones muy críticas y en condiciones económicas difíciles, agravadas por la crisis económica, energética, incremento de la inflación, guerra de Ucrania y otros motivos.

Desde Oretania Ciudad Real, quieren seguir consiguiendo objetivos hasta por fin asegurar la plena inclusión socio laboral de todas las personas. Por todo esto, si eres una persona con discapacidad o te han detectado una incapacidad laboral, no dudes en ponerte en contacto con la Federación. ¡Siempre es un buen momento para la inclusión!

**SERVICIO TÉCNICO
E INSTALACIONES
DE PLACAS SOLARES**

639 576 819



**Info@electricidadhorta.es
ELECTRICIDADHORTA.ES**

La asociación AMFISA celebra el día de San Valentín



CLM Activa/ Almagro

La asociación AMFISA este año ha querido compartir el día de San Valentín con todos los vecinos de la localidad de Almagro. Los chicos y chicas de la asociación han participado en una bonita iniciativa. Han organizado una rifa en la que el premio eran unas cestas com-

puestas por artículos especiales para esta celebración tan especial.

Esta iniciativa ha tenido gran acogida entre los vecinos y vecinas de la localidad, que se han volcado con la asociación, como nos comenta una de sus trabajadoras, inicialmente contaban con dos detalles para el sorteo y ante la afluencia de peticiones tuvieron que añadir una cesta más.

Esta rifa culminó con la celebración del sorteo el sábado 11 de febrero, en el que se dieron a conocer los tres ganadores: Vicen Ayllón, M^a Nieves Carrero y Julio Jiménez.

Desde la asociación manifiestan su agradecimiento por toda la colaboración y por toda la gente que se implicó con estas rifas. La entidad lo hizo para tener un detalle por San Valentín y de paso, obtener una pequeña cantidad de dinero con la que contribuir a sufragar los gastos del funcionamiento de AMFISA.

El total recaudado ha sido 330 € por ello, de nuevo, agradecemos a todas las personas que se involucraron y colaboraron con esta bella causa.

"Ser mujer y con discapacidad te conecta mejor con la víctima de violencia de género"

Servimedia

Con motivo de la celebración este viernes del Día Internacional del Abogado, De Sancha ha compartido en una entrevista con Servimedia su experiencia como mujer con toga y discapacidad.

"Hace unos días tuve una cliente, víctima de violencia de género con problemas de visión, y percibí cómo conectaba de un modo especial conmigo al comprobar que su abogada era mujer y además con una discapacidad. Se sintió especialmente cómoda y se abrió por completo", relata.

A lo largo de sus tres décadas de ejercicio de la profesión, su discapacidad le ha generado numerosas anécdotas. "Recuerdo en una ocasión en la que el juez al verme con los bastones me quería sentar en el lugar de la víctima de violencia de género. En otra ocasión, la jueza cerró la sesión con una cita de 'El Principito' que dice: 'como no sabía que era imposible, lo hizo'".

De Sancha asegura que "dramas, los mínimos" y prefiere quedarse con todo lo positivo que le aporta su profesión. "La palabra autocompasión no existe en el vocabulario de mi familia. He recibido una educación basada en no mirar-



me al ombligo, de manera que la energía que proyecto es la que llega a mis clientes. No llevo la discapacidad en mi cabeza y, al final, lo que tú ves es lo que tú transmites", afirma con contundencia.

Experta en derecho de familia, herencia y violencia de género, la letrada recorre, con sus muletas y su maletín, los más de 50 juzgados diseminados por la Comunidad de Madrid. Es, por lo tanto, una abogada 'todoterreno', no solo por las distintas ramas del Derecho que domina, sino también porque para de-

sempeñar su trabajo diario debe poner en marcha "todo un protocolo". "Empiezo por lo menos dos horas antes de la vista. Tengo que estudiar cómo desplazarme hasta la sala judicial para llegar puntual a los juicios con mis muletas".

LA PEOR SENTENCIA, APARCAR

De Sancha está acostumbrada a librar batallas judiciales, pero la guerra por el aparcamiento, esa es otra historia. "En los Juzgados de la Violencia sobre la Mujer de Madrid, que fueron

construidos hace tan solo unos años, no hay disponible ni una sola plaza para los letrados con alguna discapacidad", lamenta.

Eso provoca que, cuando llega al edificio donde debe desempeñar su labor profesional para defender a mujeres que han sido maltratadas, el personal de seguridad se refieren a ella como "la abogada que quiere aparcar". "¡Como si fuera ilegítimo!", exclama ella.

La conquista del aparcamiento es para Manuela de Sancha la mayor de las vicisitudes de la profesión. "El logro más importante de mi carrera es que casi no me he caído, porque mi trabajo es muy activo. Requiere, a menudo, aparcar lejos de la sala del juicio y me obliga a recorrer largas pasarelas con calor, bajo la lluvia, cargada con mi maletín y apoyándome sobre mis muletas".

Gracias a la Asociación de Letrados por un Turno de Oficio Digno (Altodo), desde hace un año ha logrado poder estacionar, mientras hacen un turno de guardia, en el aparcamiento de los Juzgados de Plaza de Castilla.

En definitiva, se trata de victorias cotidianas que facilitan el trabajo y, la vida, en definitiva, de profesionales con discapacidad como Manuela de Sancha.

ADIFISS propone una candidata a la elección de Mujer Daimiel 2023

CLM Activa / Ciudad Real

La asociación ADIFISS de Daimiel, muy involucrada en la vida de su localidad ha querido aportar su propuesta al certamen que se celebrará con motivo del día de la mujer el 10 de marzo en el Teatro Ayala de la localidad. El objetivo es el reconocimiento de mujeres por su trayectoria personal, profesional o en cualquier ámbito de la vida social, cultural, política y económica.

Desde la asociación han propuesto que el premio sea para D. Gloria Rodríguez Donoso, el motivo de esta propuesta se debe a que, desde la entidad buscan una persona que represente un referente para las mujeres y hombres con discapacidad, en palabras de su presidente Carlos de la Flor, afirma que en Gloria Rodríguez se encuentran esos valores tan necesarios para que se generen cambios sociales, catedrática de Ciencia e Ingeniería de Materiales en la Universidad de Castilla-La Mancha, así como investigadora en el Instituto de Investigaciones Energéticas y Aplicaciones Industriales de esa universidad, representa a la mujer con iniciativa, que trabaja a favor del empoderamiento y visibilización de la mujer, uno de los grandes valores que queremos destacar, es su trabajo en favor de la educación en niños y niñas para que los estereotipos de género se erradiquen.

Su trabajo de divulgación e innovación educativa ha sido recompensado con el Premio del Consejo So-

cial de la UCLM 2019, y con el premio del Ayuntamiento de Ciudad Real el Día Internacional de la Mujer.

Con su proyecto "Mujeres Ingenieras" ha contribuido a la presencia de la mujer en ámbitos reservados para los hombres. Esta contribución es la que desde ADIFISS queremos que se valore, el trabajo por

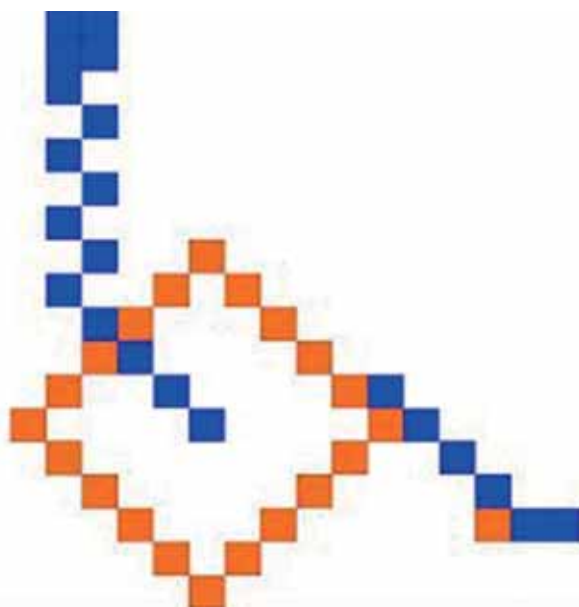
la visibilización de la mujer y su presencia en todos los ámbitos.

Gloria Rodríguez es un referente para las niñas de Daimiel, es una gran representante de un grupo reducido, el de mujeres de ciencia, la ciencia también es para las mujeres.

Representa la figura de la mujer independiente, empoderada, valores

tan necesarios para las mujeres y niñas con discapacidad.

Finalmente premiar una figura que cuenta con méritos suficientes obtenidos con el esfuerzo y el trabajo aporta prestigio a la localidad de Daimiel y a todos los vecinos y vecinas y es un gran ejemplo para los jóvenes.



ADIFISS
Asociación de Discapacitados Físicos
Psíquicos y Sensoriales de Daimiel

**SI TE VAN LOS PODCAST,
ERES DE LOS NUESTROS**

Descubre nuestra radio online:

www.castillalamanchaactiva.es

Disponible en: Spotify e Ivoox



TRA 4
27A
27

Ciudad Accesible se suma al Ocio Inclusivo de Oretania Ciudad Real

CLM Activa

En Ciudad Accesible llevan muchos años trabajando para mejorar las condiciones de los más desfavorecidos de Ciudad Real. Sus voluntarios son personas idealistas que buscan mejorar su entorno y crear una sociedad más inclusiva. La asociación se constituyó en diciembre de 2002, como una entidad sin ánimo de lucro, de ámbito provincial, cuyo principal objetivo es la mejora y defensa de las condiciones de vida de las personas con diversidad funcional física, fundamentalmente de las personas con movilidad reducida permanente.

Nos hablan de la importancia del ocio inclusivo para conseguir que las personas con diversidad funcional física disfruten de su tiempo libre. El ocio inclusivo requiere la implementación de actividades recreativas y lúdicas que puedan ser disfrutadas por todo tipo de personas. Para su correcto desarrollo es necesario garantizar la accesibilidad universal y contar con un equipo de profesionales especializados que puedan organizar y coordinar las actividades satisfaciendo las necesidades de cada persona.

Comienza el año y desde Ciudad Accesible siguen con el objetivo de conseguir actividades de ocio accesible e inclusivo como las que ofrece Oretania Ciudad Real, la primera excursión que han realizado ha sido al Parque Nacional Tablas de Daimiel el pasado 5 de febrero por el Día Mundial de los Humedales. Compartieron una preciosa tarde con compañeros de la residencia Vicente Aranda y de la asociación Amito.

Una tarde divertida y muy interesante. Gracias a las explicaciones de la guía turística aprendieron sobre la vegetación y las aves de la zona, disfrutando de la belleza del humedal. Expresan haber sentido una gran alegría al comprobar cómo las zonas estaban encharcadas como hacía mucho tiempo no estaban a consecuencia de la sequía.

Les informaron que el humedal fue declarado Parque Nacional en el año 1973, Reserva de la Biosfera en 1981 e incluido dentro del Convenio Ramsar en el año 1982. Y les llamó la atención que sea el último representante de un ecosistema denominado tablas fluviales, formación que se produce por el desbordamiento de los ríos Guadiana y Gigüela, favorecido por la escasez de pendiente en el terreno. Con su decla-



ración como Parque Nacional se dio un gran paso en la conservación de uno de los ecosistemas más valiosos de nuestro planeta, asegurando así, la supervivencia de la avifauna que utiliza estas zonas como área de invernada, mancada y nidificación.

El momento que destacan es cuando tras atravesar una pasarela llegaron hasta la Isla del Pan, la mayor isla de

todas las de esta ruta. Una senda que parte del observatorio y conduce hasta un bosque de tarayes, donde anidan el pito real, la abubilla, el búho chico, el jilguero, el pinzón vulgar, el carbonero común y el herrerillo común.

Como dato curioso nos cuentan que la guía les explicó que las grullas vuelven a las tablas cuando los visitantes se marchan y así fue, en el re-

greso a sus destinos fueron acompañados de las preciosas grullas y sus cantos.

Desde Ciudad Accesible agradecen a Oretania Ciudad Real, al equipo de personas que trabajan en el Parque Nacional Tablas de Daimiel y a las entidades públicas, por facilitar una el ocio inclusivo y por una tarde preciosa e inolvidable.

El valor de la pequeñez

Milagros Sánchez Fernández
trabajadora social de SFC-SQM CLM

La grandeza de algunas cosas de la vida está precisamente en su pequeñez.

La pequeñez, lo cotidiano y los pequeños gestos hacia los demás son verdadera grandeza posterior.

La grandeza no llega sola, hay que construirla con gestos comunes de todos los días.

Los pequeños momentos de la vida y de la historia han sido semilla de acontecimientos muy importantes.

Y de esto que puede parecer hasta osado comentar, saben y mucho los enfermos y enfermas de EM/SFC/SQM.

Ellos saben que no pueden bajar los brazos ante la frustración que sienten. Y que la unión hace la fuerza siempre.

Saben que deben seguir adelante con pasos pequeños pero constantes.

Saben que su día a día es la suma de pequeñas cosas y pequeños esfuerzos, que les hará llegar a la noche cansados pero satisfechos.

Saben que el proceso de aceptación de dos enfermedades tan incomprensibles a nivel social no llegará de un día a otro, pero que poco a poco sin descanso y con pequeños pasos se están consiguiendo grandes resultados.

De esto, también sabe la asociación SFC-SQM CLM. Asociación que representa a personas enfermas de EM/SFC/SQM y que busca mejorar su calidad de vida y bienestar a través de la sensibilización, visibilización y concienciación de quiénes ponen el valor de la pequeñez como motor de su trabajo insaciable.

Desde sus comienzos en 2018 tuvieron claro que en las cosas pequeñas se escondían la fuerza de grandes proyectos que ayudarían a los demás.

A pesar de las grandes dificultades, los pequeños gestos no han cesado. Han sido muchas las pequeñas cosas realizadas en estos casi 5 años y grandes los resultados para todos los enfermos y enfermas de EM/SFC/SQM.



Pintura de Manuel Roque. Cuadro donado a SFC-SQM CLM por "Amigos de la pintura López Villaseñor".

Para esta asociación no hay nada más grande que los pequeños esfuerzos realizados por conseguir mejorar la atención sociosanitaria de estas familias y que sean tratados con dignidad y respeto cuando reciben el diagnóstico y se enfrentan a los desafíos que la enfermedad les plantea.

Si ahora se echa la vista atrás lo pequeño parece grande y lo grande pequeño y es esto precisamente lo que anima a continuar.

Y es que nada es pequeño, cuando vemos a los demás con empatía, con solidaridad y con humanidad. Porque los pequeños abrazos, los pequeños

gestos y las pequeñas palabras son grandes para aquellos que reciben.

Ojalá la vida siga haciéndonos sentir pequeños, pero siempre felices y orgullosos de saber que desde la pequeñez podemos estar con los demás. Y que juntos haremos grande lo pequeño.



ESCUCHA
CLM ACTIVA RADIO

CLM ACTIVA RADIO

AEDDEM realiza un taller sobre los beneficios de un buen tratamiento nutricional para personas con Esclerosis Múltiple en Alcázar de San Juan

CLM Activa

La Asociación de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real, se fundó en 1995 con un núcleo de enfermos de Valdepeñas y Ciudad Real. Actualmente también tienen delegaciones en Malagón, Alcázar de San Juan y Puertollano, con nuevos horizontes a los que llegar. Es una delegación provincial de la Asociación Española de Esclerosis Múltiple (AEDEM), entidad sin ánimo de lucro, que congrega a pacientes con esclerosis múltiple, sus familiares y personas sensibilizadas con la problemática de esta compleja afección. Está afiliada y participa activamente en la plataforma europea de asociaciones de esclerosis múltiple y es miembro de pleno derecho de la federación internacional de asociaciones de esclerosis múltiple y de COCEMFE.

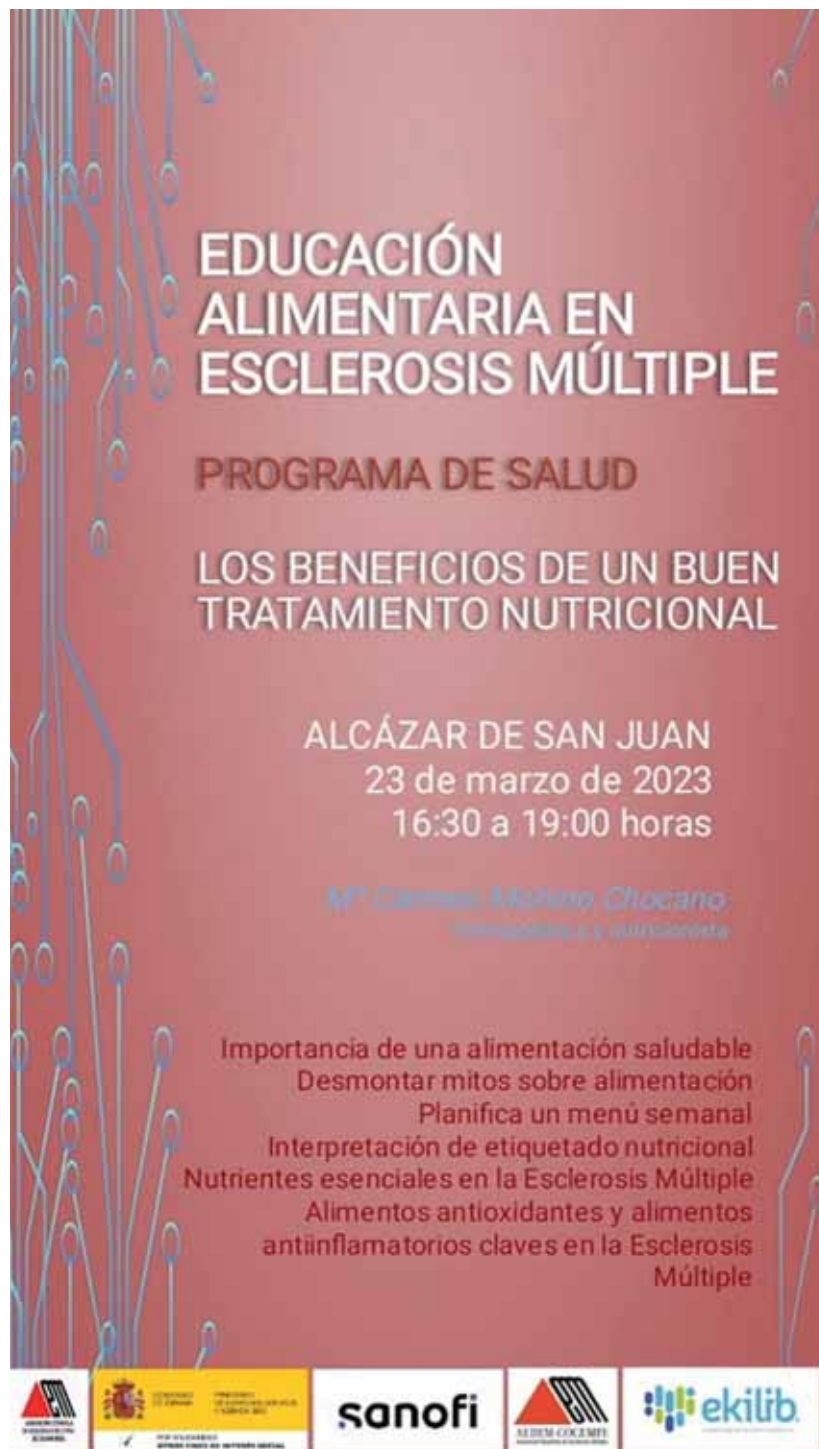
Esta vez la asociación nos propone una nueva actividad muy interesante a favor de las personas que padecen la enfermedad, se trata de un taller sobre los beneficios de un buen tratamiento nutricional que se impartirá el viernes 24 de marzo de 2023 en Alcázar de San Juan. La encargada de la docencia es María del Carmen Mohino Chocano, licenciada en Farmacia, graduada en Nutrición y Dietética y además especialista en Nutrición Clínica. El horario será de 17:00 horas a 19:00 horas.

Nos comentan que el tratamiento de la esclerosis múltiple no lleva asociado, en principio, un tratamiento nutricional

específico, pero hay sugerencias sobre alimentación saludable y alimentos concretos con propiedades potencialmente beneficiosas como por ejemplo el jengibre ya que puede modular el componente inflamatorio de la esclerosis múltiple gracias a su poder antiinflamatorio. Las pautas de alimentación pueden contribuir a aliviar los síntomas típicos de la enfermedad, por eso es importante tener en cuenta las indicaciones nutricionales de profesionales como María del Carmen Mohino.

Ya ha sido estudiado como algunos nutrientes contribuyen a controlar las rutas metabólicas e inflamatorias de las células del organismo, así como la composición de la microbiota (la población de bacterias beneficiosas que viven en nuestro organismo y realizan diferentes funciones). Y como las dietas hipercalóricas occidentales caracterizadas por alto contenido en sal, grasas de origen animal, carnes rojas, bebidas azucaradas y alimentos fritos son contraproducentes y no nos hacen ningún bien a nuestra salud. Otra característica de estas pautas de nutrición perjudicial es la escasez de fibra, que afecta a la microbiota.

En otras investigaciones de modelos animales se ha observado un efecto beneficioso del consumo de jengibre en la microbiota, con menor riesgo de inflamación e incluso de obesidad. Cuando una nutrición hipercalórica y poco saludable se convierte en un hábito durante un tiempo prolongado, regula el



EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

PROGRAMA DE SALUD

LOS BENEFICIOS DE UN BUEN TRATAMIENTO NUTRICIONAL

ALCÁZAR DE SAN JUAN
23 de marzo de 2023
16:30 a 19:00 horas

Mª Carmen Mohino Chocano
Farmacéutica y nutricionista

Importancia de una alimentación saludable
Desmontar mitos sobre alimentación
Planifica un menú semanal
Interpretación de etiquetado nutricional
Nutrientes esenciales en la Esclerosis Múltiple
Alimentos antioxidantes y alimentos antiinflamatorios claves en la Esclerosis Múltiple



metabolismo de las células del organismo, haciendo que sea más proclive a la inflamación, que la microbiota resulte dañada, se altere la inmunidad intestinal y se acabe produciendo inflamación de bajo grado en todo el organismo.

Desde AEDDEM aconsejan que las personas con esclerosis múltiple podrían beneficiarse de una alimentación basada en una dieta hipocalórica rica en verduras, frutas, legumbres, pescado y alimentos prebióticos y probióticos. Algunos expertos han propuesto que el tratamiento de la esclerosis múltiple incluya una terapia o al menos una serie de recomendaciones nutricionales como una intervención que puede ayudar a aliviar en parte los síntomas de la enfermedad, hacer que mejoren situaciones como la fatiga y, en definitiva, contribuyan al bienestar de los pacientes.

En los pacientes con esclerosis múltiple, los problemas de nutrición se han asociado con diversas consecuencias que empeoran su estado de salud como alteraciones en el funcionamiento del sistema inmunológico, cambios negativos del estado de ánimo, pérdida de fuerza en los músculos que intervienen en la función respiratoria y aumento del riesgo de padecer deficiencias nutricionales específicas.

Por todo esto es importante como ya venimos diciendo un consumo responsable y optar por dietas hipocalóricas que nos ayudarán a mitigar los síntomas de la esclerosis múltiple. Si quieres saber más sobre los beneficios de un buen tratamiento nutricional recomendamos asistir a este instructivo taller de AEDDEM el viernes 24 de marzo de 17:00 a 19:00 horas en el Centro de Día Frida Kahlo, calle Libertad, 56, 13600 en Alcázar de San Juan, Ciudad Real.

ALMAN continuará ofreciendo sus servicios de psicología durante el 2023

CLM Activa

Con el nuevo año, ALMAN, Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla la Mancha, continuará ofreciendo, a las personas asociadas de las provincias de Ciudad Real y de Albacete, el servicio de atención psicológica, que, durante estos años, ha contado con el apoyo por parte de las Diputaciones de Ciudad Real y de Albacete respectivamente.

Este servicio destinado a prestar apoyo a las personas asociadas y a sus familias cuenta con gran aceptación y es uno de los más demandados por las personas afectadas por el lupus.

Cuando recibes el diagnóstico y te enfrentas a un futuro incierto en el que te plantean que sufres una enfermedad que no tiene cura, que sus efectos no siempre serán predecibles y que deberás adoptar cambios en tu vida, se producen reacciones de confusión, decepción, de sentimiento, de injusticia y nos preguntamos ¿Por qué me pasa a mí..?.

Ahí es donde está ALMAN, prestando apoyo profesional, escuchando y lo más importante, adoptando medidas profesionales para poder afrontar los sentimientos y emociones.

La asociación ALMAN, ofrece este tipo de intervención bajo dos metodologías diferentes, por una parte, con sesiones grupales y por otra, con sesiones individuales.

Cada participante puede elegir ambas opciones o decantarse por aquella que está más acorde a su situación en cada momento.

Este servicio de atención psicológica es totalmente gratuito y flexible, y se ofrece a través de talleres online con el fin de que las personas puedan acceder a ellos sin que suponga un sobrecoste o desplazamientos costosos a nivel de la salud. Al contar con asociadas/os de diferentes localidades, algunas de ellas viviendo en pueblos muy distantes del municipio donde la asociación tiene ubicada su sede, se sabe que la participación de los interesados aumenta considerablemente cuando se realiza vía on line.

Dados los buenos resultados obtenidos en años anteriores, la junta directiva de ALMAN, ha optado por retomar la prestación del servicio de atención psicológica durante el año 2023. Si necesitas ayuda o quieres más información no dudes en ponerte en contacto con la presidenta de la asociación, Purificación Donate, por mail a alupusmancha@gmail.com o llamando al 601 275 005



SERVICIO DE INCLUSIÓN LABORAL

Desde La Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad (ORETANIA CR) nos comprometemos a ayudarte con nuestro Servicio de Inclusión Laboral.

Si te han reconocido discapacidad o incapacidad laboral contacta con nosotras:

 **691 361 243**
673 598 114

sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es



Castilla-La Mancha

ORETANIA
CIUDAD REAL

Irenea del Olmo Agudo: “Me despido porque ustedes me han dado tanto”

Irenea del Olmo Agudo, presidenta de A.I.D.A.C. Oretania y vicepresidenta de Oretania Ciudad Real, se despide Almodóvar del Campo en una entrañable carta.

CLM Activa

A día 2 de febrero de 2023 en Almodóvar del Campo, Irenea se dirige a todo el equipo de gobierno de este su municipio para comunicarles que, debido a situaciones personales, hace unos meses se ve en la necesidad de solicitar una plaza en una residencia, pues es consciente que estar viviendo sola en casa, no es lo aconsejable para su situación.

Nos comenta que no se despide porque se crea importante, se despide porque siente que desde el Ayuntamiento de Almodóvar del Campo le han aportado y apoyado en todos sus cometidos que, desde el primer momento, sintió el calor y respeto del equipo de gobierno del que dice ser su pueblo con gran entusiasmo y cariño.

Dice siempre haber sido atendida a la mayor brevedad y agradece haber soportado sus quejas ante situaciones que consideraba que había que solucionar en el ámbito de la discapacidad. Según Irenea “hasta el momento todos ustedes van haciendo todo lo posible para que todas las personas nos podamos sentir más útiles e insertadas en la sociedad”. Ahora con inmenso placer comprueba, que ya no hay que demandar cambios en las nuevas instalaciones del pueblo de Almodóvar del Campo, porque cuando construyen algo ya son conscientes de que todos lo podamos utilizar sin barreras arquitectónicas.

Pero deja claro que todavía hay mucho por hacer en cuanto a accesibilidad universal: rebajes en algunos pasos de cebra, arreglar otros que no están bien (por el paso del tiempo) y hay que reconstruirlos para hacerlos accesibles y sin riesgo de peligro para la diversidad funcional. El siguiente paso que aconseja seguir es salir y comprobar lo que no está correcto, ya que en el pueblo hay muchas personas con discapacidades diferentes que necesitan esos arreglos arquitectónicos y otros menesteres para poder ir seguros por la calle.

Además, Irenea lanza un mensaje claro en su carta de despedida, ya que le parece muy importante que se tenga en cuenta la diversidad de la discapacidad y que no hay que olvidarse de las personas invidentes y sus necesi-



dades: cuidar que las bicicletas no estén en las aceras, que todos los toldos de las tiendas, bares y las mesas de las terrazas no impidan el paso y se presen a algún tropiezo...

Finalmente, explica que cuando llegue la llamada para acudir a la residencia se irá, pero de momento hasta que llegue ese día continuará más fuerte que nunca en las

dos directivas a las que pertenece. “Siempre intentaré estar mientras ellos me necesiten y yo pueda seguir para lo que me quieran preguntar”.

Los nuevos proyectos de CLM Activa buscan hacer de este 2023 un gran año para sus asociaciones

Como cada año nos proponemos incrementar las actuaciones a realizar y la consecución de mayor número de objetivos.

CLM Activa

CLM ACTIVA afronta el año 2023, con nuevos proyectos e iniciativas dirigidas al colectivo de personas con discapacidad de Castilla la Mancha. Hemos comenzado el año con grandes proyectos y con muchas ganas de emprender nuevas iniciativas.

La finalidad de la confederación es trabajar junto a las personas con discapacidad en sus reivindicaciones, en su lucha por conseguir la plena inclusión en todos los niveles, social, laboral, ocio y en la vida diaria. Esta idea nos empuja a seguir trabajando con las entidades de personas con discapacidad, para ello contamos con la colaboración de la Junta de Castilla La-Mancha que financia el proyecto y cuya finalidad es el mantenimiento de la estructura de la entidad, gracias a este proyecto que obtiene la financiación en la convocatoria de subvenciones para la financiación de proyectos de interés general con cargo a la asignación tributaria del impuesto sobre la renta de las personas físicas en Castilla La-Mancha, se facilita la continuidad en la actividad de la entidad, a la vez, que proporciona apoyo técnico a las asociaciones y federaciones que forman la red de CLM ACTIVA.

Como cada año nos proponemos incrementar las actuaciones a realizar y la consecución de mayor número de objetivos.

Este año se va a continuar trabajando en la idea de empoderamiento digital de las asociaciones, a través de formaciones a la carta y de acompañamiento en la creación de páginas Web y contenidos para sus redes sociales, así como la publicidad de las mismas en las redes sociales de la entidad.

CLM Activa, cuenta con dos grandes instrumentos que generan el fortalecimiento del colectivo, el periódico CLM Activa representa un espacio de encuentro

CLM ACTIVA

✉ clmactiva@castillalamanchaactiva.es

📍 **Avenida Rey Santo, N° 17**
Local 2 - 13001 - Ciudad Real

☎ **926049974 / 621059593**

📷 @clm_activa 📘 @clmactiva 🐦 @CLMACTIVA

WEB:  IVOOX:  SPOTIFY: 


Castilla-La Mancha

donde se pone en valor la presencia de las personas con discapacidad, sus reivindicaciones y demandas. El otro instrumento es la emisora de radio online clmactivaradio.es, a través de esta ini-

ciativa se pone voz a la sociedad en general, de forma inclusiva contando con diversas asociaciones y colaboradores. Si todavía no has escuchado su podcast te invitamos a entrar en la web de CLM Ac-

tiva porque siempre es un buen día para escuchar la radio y aprender sobre temas sociales, salud, música, deporte y mucho más. ¡Escucha la radio! ¡Escucha CLM Activa!

CLM ACTIVA

Nuestro principal objetivo es aglutinar, fortalecer y coordinar los esfuerzos y actividades de las entidades que trabajan a favor de los colectivos sociales más desfavorecidos de Castilla La-Mancha.

**si eres miembro de una asociación
y necesitas ayuda no lo dudes y...
¡Contáctanos!**

621 05 95 93 / 926 04 99 74

www.castillalamanchaactiva.es



Castilla-La Mancha



“La nueva Ley del Deporte supone un gran avance para el deporte de personas con discapacidad en España”

[Micidadreal.es](https://micidadreal.es)

El presidente del Comité Paralímpico Español (CPE), Miguel Carballada, cree que “la nueva Ley supone un gran avance para el deporte de personas con discapacidad en España”. “El deporte es un vehículo importantísimo para lograr la inclusión y lo que reclamamos desde el movimiento paralímpico es que las personas con discapacidad tengan igualdad de oportunidades en el acceso a la práctica deportiva, porque es una actividad esencial para todas las personas. Confiamos en que la nueva Ley del Deporte va a suponer un avance para lograr dicho objetivo”, señaló.

Así lo manifestó en una entrevista publicada en el diario 'cermi.es', en la que también resaltó que “ya en su preámbulo, la ley manifiesta que el deporte practicado por personas con discapacidad es el segundo gran eje de impulso de las políticas en materia deportiva de esta ley”, el primero es el referente a la igualdad de trato entre mujeres y hombres en el ámbito del deporte.

Se incorpora una definición de deporte inclusivo como aquel “que favorece la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad, jugando un papel relevante aquellas actividades que prevén esa práctica conjunta entre personas con y sin discapacidad, y siempre buscando la igualdad de oportunidades y condiciones entre personas con y sin discapacidad en el ámbito del deporte”.

El presidente del Comité Paralímpico Español (CPE) destacó que es importante el hecho de que en la ley se reconozca la importancia de la labor del Comité Paralímpico Español, en igualdad de condiciones con el Comité Olímpico, además de declararlo de utilidad pública y proteger sus elementos representativos como las palabras ‘paralímpicos’ o ‘Juegos Paralímpicos’, sus símbolos, logotipos, etc.

Y no menos importante es la parte dedicada a la financiación, que prevé fórmulas para consignar presupuestos específicos en las federaciones para las modalidades de personas



con discapacidad, sin que puedan ser utilizadas para otros fines.

Miguel Carballada también hizo referencia al cumplimiento de las normas de accesibilidad universal en las instalaciones deportivas y a la necesidad de tener en cuenta la discapacidad como una de las razones sobre las que prevenir violencia, discriminación o incitación al odio, junto a otras razones como el sexo, la raza, la religión, la opinión o la orientación sexual.

El presidente del Comité Paralímpico Español (CPE) subrayó que ha habido una enorme receptividad por parte de todas las fuerzas políticas, así como la existencia de un acuerdo unánime por parte del CPE, Cermi y Federaciones Españolas de Deportes

de Personas con Discapacidad. “Es una muestra de la unidad del movimiento paralímpico, que radica en una forma de hacer las cosas, basada en el trabajo coordinado, en el consenso, en la lucha por unos intereses comunes”, manifestó Carballada.

En cuanto a la comparativa de España con respecto a países del entorno en la aprobación de esta nueva Ley del Deporte, Miguel Carballada declaró que se ha dado “un paso adelante importantísimo que nos acerca a modelos que nos sirven de inspiración en cuanto al grado de inclusión, como pueden ser Gran Bretaña, Países Bajos, Canadá o Noruega. Hay mucha heterogeneidad con respecto a las formas de organizar el deporte de personas con discapacidad

en el mundo, pero creo que acabamos de dar un salto importante en esta ocasión”.

En esta entrevista también se resaltó la ponderación del deporte como uno de los instrumentos más acertados y adecuados para lograr una inclusión social real y con un enorme potencial para salvar barreras culturales, socioeconómicas, de discapacidad, etc. “El deporte paralímpico nos ayuda a ahorrarnos muchos discursos para concienciar a la ciudadanía y lograr el cambio de percepción sobre la discapacidad para que sigamos avanzando en el camino de la inclusión. Ya somos, hoy, la generación más inclusiva de la historia..., ¿te sumas?” celebró Miguel Carballada.

Los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles 2028 tendrán los mismos deportes que los de Tokio 2020, aunque la escalada y el surf mantienen la puerta abierta

especial interés en incluir un deporte nuevo.

La Junta de Gobierno del Comité Paralímpico Internacional ha dado a conocer la lista de 22 deportes que formarán parte del programa de competición de los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 2028. Se trata de los mismos que se disputaron en Tokio 2020 y París 2024, aunque el surf y la escalada aún cuentan con opciones para su posible inclusión.

En total, una cifra récord de 33 modalidades había solicitado su incorporación al programa paralímpico de 2028: las 22 existentes más baile deportivo, balonmano en silla de ruedas, escalada, fútbol en silla de ruedas eléctrica, fútbol-7 para deportistas con parálisis cerebral, golf, kárate, lucha de brazos, surf, vela y vóley playa.

Finalmente, los deportes que han superado el proceso son: atletismo, bádminton, baloncesto en silla de ruedas, boccia, ciclismo, esgrima en silla de ruedas, fútbol-5, goalball, judo, halterofilia, hípica, natación, piragüismo, remo, rugby en silla de ruedas, taekwondo, tenis de mesa, tenis en silla de ruedas, tiro con arco, tiro olímpico, triatlón y voleibol sentado.

Con esta decisión de la Junta de Gobierno del IPC, concluye una de las dos vías para que un deporte se incorpore al programa paralímpico: la solicitud por parte de su correspondiente federación internacional. Pero el Manual de IPC aún contempla otra posibilidad: que el Comité Organizador de una determinada edición de los Juegos manifieste

En este sentido, el IPC y el Comité Organizador de Los Ángeles 2028 han acordado limitar su análisis al surf y a la escalada. En caso de que finalmente LA2028 proponga alguno de estos dos deportes, el IPC tomará una decisión al respecto antes de que finalice el año 2023.

En cada cita paralímpica, todos los deportes, estén incluidos ya o no, deben solicitar formar parte del programa de competición. El IPC evalúa las candidaturas siguiendo los principios rectores de los Juegos Paralímpicos (excelencia, diversidad, universalidad, integridad y sostenibilidad), aunque también aplica otros criterios como cuotas máximas de deportes, disciplinas, eventos y participantes; costes y requisitos de las sedes, impacto potencial en el Comité Organizador, así como cualquier otra prioridad u objetivo estratégico para la edición en cuestión.

En París 2024 no se incluirá ninguna modalidad nueva y se disputarán los mismos 22 deportes que en Tokio 2020. En la cita japonesa sí se incorporaron el bádmiton y el taekwondo en sustitución del fútbol-7 y la vela, mientras que en Río 2016 debutaron el piragüismo y el triatlón.

"Determinar estos deportes para su inclusión en los Juegos Paralímpicos de Los Ángeles, a través del proceso de solicitud de la Federación Internacional, fue un trabajo tremendamente difícil para la Junta de Gobierno del IPC, ya que recibimos 33 excelentes solicitudes", ha re-



conocido el presidente del Comité Paralímpico Internacional, el brasileño Andrew Parsons, en un comunicado.

Según ha asegurado, "todas las Federaciones Internacionales que presentaron candidaturas deben ser felicitadas por la calidad de las mismas, ya que subrayan que todos los deportes paralímpicos se están fortaleciendo. Los deportes que hemos incluido en los Juegos de Los Ángeles proporcionan un pro-

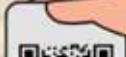
grama deportivo competitivo y atractivo que mostrará la diversidad del movimiento paralímpico".

Con respecto a una posible solicitud por parte de LA2028, Parsons asegura que "apoyamos plenamente el interés de Los Ángeles en el proceso de deporte propuesto por el Comité Organizador, ya que esto podría ser una contribución significativa para impulsar un mayor impacto de los Juegos Paralímpicos".

INCLUSIÓN
SOCIO
Laboral

 691 361 243
673 598 114

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



ORGANIZA


FINANCIA

Castilla-La Mancha

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"



DIPUTACIÓN DE
CIUDAD REAL

TURISMO
CIUDAD
REAL
El lugar que siempre recordará

