

ORETANIA C. REAL Ocio inclusivo

Oretania Ciudad Real ha puesto a disposición de sus usuarios una formación en búsqueda de empleo online, incluida en el proyecto de Inclusión Socio-laboral financiado por Fundación "laCaixa".

ALMAN Hablamos del duelo

Tratamos el duelo por Lupus con la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha (ALMAN) en sus diferentes fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Gloria Moraga y Marta Abad, nos informan sobre cómo aceptamos e identificamos estas emociones.

PATRONATO DE DISCAPACIDAD Asociaciones

En nuestra sección especial de noticias de las asociaciones pertenecientes al Patronato Municipal de Personas con Discapacidad (en las páginas: 9, 12 y 14-17), tendremos noticias organizadas por el propio Patronato y Asociaciones como AEDEM, CAMINAR DOWN Ciudad Real, SFC-SQM CLM, Oretania Ciudad Real y CLM Activa.

AEDEM Reivindicaciones

El acogimiento familiar como recurso no sólo es muy beneficioso para el menor con discapacidad sino que a la vez puede enriquecer y fortalecer a la unidad familiar y a la población general, promoviendo la empatía hacia todo tipo de realidades, la responsabilidad y justicia social, el trabajo en equipo y el crecimiento en valores de la familia y de la sociedad en su conjunto.

CASTILLA-LA MANCHA Discapacidad

El Ilustre Colegio de Abogados de Ciudad Real ha acogido una Jornada Formativa que servirá para presentar la cátedra impulsada por la UCLM y la Diputación «Derecho de las Personas con Discapacidad y Dependencia». Establecen nuevas vías de colaboración con la sociedad a través de prácticas académicas en entidades públicas y privadas.

Oretania Ciudad Real clausura la parte teórica de su Curso de Actividades Administrativas en la Relación con el Cliente



El pasado 30 de junio de 2023, 12 alumnas valientes, tenaces y con un gran afán de superación finalizaban la parte teórica del curso FPTD/2022/013/2114 "Actividades administrativas en la relación con el cliente", iniciado el pasado 16 de enero de 2023. Nada más, ni nada menos que 720 h lectivas, en las cuales se han formado con éxito en operaciones de recepción y apoyo a la gestión administrativa derivada de las relaciones con el público o cliente, entre otras.

Hace nada que comenzaron esta andadura con 15 alumnos de diferentes puntos de la provincia, cada uno con su personalidad y barreras a superar. Tras los 6 meses transcurridos desde el co-

mienzo de dicho curso, en Oretania CR, dicen tener sentimientos encontrados ya que están felices de acabar y empezar con las prácticas en empresa, pero les da pena no volver a coincidir en las clases. Han formado una pequeña familia, un pequeño grupo pero muy unido y con muchas ganas de superarse y que hoy con mucho esfuerzo han llegado a su meta con todos los conocimientos aprendidos y cargados de ilusiones para iniciar las prácticas en empresas en julio de este año. Prácticas que tendrán una duración de 150h en las que estamos seguros superarán con facilidad y entusiasmo.

Deseamos a todas las personas alumnas del curso lo mejor para su nueva etapa en las prácticas empresariales.



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

Claudia Corella Galán

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**

Yo también soy voto, no veto

El acto de votar tiene carácter personal e intransferible, nadie puede hacerlo por delegación o representación. Evidentemente, las personas con discapacidad tenemos derecho al sufragio secreto como todos los españoles y la ley nos reconoce este derecho de forma expresa, para lo cual se supone que se ha articulado un sistema para hacerlo efectivo.

Pues bien, nuestra realidad todavía sigue siendo que nos encontramos en lugares o circunstancias con barreras para ejercer nuestro derecho al voto. Se dan casos en los que nos resulta imposible acceder físicamente a los colegios electorales y, según nos cuentan diferentes fuentes, lugares en los que los integrantes de la mesa han tenido que sacar la urna a la calle para que alguna persona con movilidad reducida pueda emitir su voto.

Otra de las barreras con las que se topan algunas personas con discapacidad es la imposibilidad en la recepción y comprensión de la información debido a que siguen existiendo actos electorales o debates que se intentan difundir, por ejemplo, sin el recurso de los subtítulos, lo cual evita que muchas personas con discapacidad auditiva puedan conocer las propuestas de las formaciones políticas. Es en este punto cuando me veo en la obligación de apuntar que las propuestas, además, deberían ser sencillas de entender para todas las

personas, empleando recursos de apoyo como pueden ser los documentos en formato de "lectura fácil" que resultan muy útiles para aquellos ciudadanos con dificultades de comprensión. Algo que nos ha sorprendido gratamente en las últimas elecciones es la implantación de un nuevo sistema de pictogramas a base de carteles tamaño A3 con indicaciones muy claras y sencillas que, estoy convencido, ya están ayudando a personas con algún tipo de discapacidad cognitiva o intelectual. Incluyo en esta ayuda a personas mayores y a aquellas con dificultades de lectura o escritura que así ejercen su derecho al voto con más seguridad.

En cuanto a las personas con discapacidad visual inscritas en el censo y que conozcan el sistema braille, parece ser que reciben un kit de votación con papeletas y sobres electorales normalizados (idénticos a los que utilizan el resto de electores) acompañados de otra documentación complementaria en braille. Interesante si no fuera porque este sistema es todavía inviable en el caso de elecciones municipales con lo que los electores ciegos o con discapacidad visual tienen que seguir siendo asistidos por persona de su confianza.

Tengo que reconocer que hemos avanzado mucho porque ahora mismo podemos decir que ninguna persona con discapacidad tiene vetado su derecho al voto, pero aún quedan cosas

por hacer, nos queda mucho trabajo para que las personas sin discapacidad se sensibilicen. Un gran paso hacia la igualdad que me apetece remarcar es el referido a las personas con discapacidad intelectual, se pasaron más de cuarenta años sin poder votar porque a un estamento judicial se le ocurrió que a su mayoría de edad no podrían firmar contratos ni disponer de cuentas bancarias o cosas similares, esa prohibición les impedía también votar. Bien, pues hace pocos de cinco años que eso ha cambiado, estas personas ya pueden votar sin discriminaciones. Podemos decir que vamos en buena dirección, pero aún debemos reclamar más

Pedimos que las fuerzas políticas nos escuchen a nosotros, que tengamos derecho a participar en igualdad de condiciones en los mítines políticos, que sean accesibles para todo el mundo y que no nos discriminen en ningún derecho, e incluyo, por supuesto, cualquier tipo de discapacidad. Debemos tener mil reuniones más, concienciarnos más de las bondades de la lectura fácil o de las frases cortas y palabras menos complejas. Sigue siendo trabajo de largo recorrido, soy consciente porque echo la vista atrás y me veo con la seguridad de que nuestro objetivo está cada vez más cerca. Ya no me siento ciudadano de segunda, ahora empiezo a gozar de la plena ciudadanía dentro de la sociedad.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

¿QUIERES COLABORAR EN NUESTRA RADIO?

Si eres una persona socialmente comprometida o una asociación y quieres llegar a más personas.

¡CONTÁCTANOS!

redesclmactiva@gmail.com

 @clm_activa

 @clmactiva

 @CLMACTIVA


**CLM ACTIVA
RADIO**



www.clmactivaradio.es



Castilla-La Mancha

La empatía cambiará el mundo

SERGIO

Mi nombre es Sergio, tengo 18 años, vivo en Ciudad Real y soy estudiante, tengo una discapacidad física. Actualmente estoy realizando un módulo de Informática y Comunicaciones, en estos momentos, estoy realizando las prácticas de empresa correspondientes al módulo y ha dado la casualidad de que estoy en una entidad social que tiene como objetivo el apoyo a las personas con discapacidad, se trata de Castilla-La Mancha Activa.

Me plantean la posibilidad de hacer una reflexión sobre lo que implica tener una discapacidad, tras pensarlo me he decidido a plasmar como ha sido mi vida y las circunstancias que he tenido que afrontar.

La sociedad tiene muchas carencias respecto a las personas con discapacidad, sea ésta, del tipo que sea. Las personas que no tienen discapacidad suelen considerar inferiores a las que si poseemos algún tipo de discapacidad, y debido a estas limitaciones podemos ser considerados como objeto de una burla, respecto a este tema debe de haber más empatía por parte de las personas

y no tratarnos como si fuéramos unos "bichos raros".

Muchas personas con algún tipo de discapacidad también podemos sufrir acoso por parte de otras personas debido a nuestra condición, esto debería cambiar, ya que no está bien meterse con alguien por sus limitaciones o aspecto. Esto también es culpa de la educación que los pa-

dres imparten a sus hijos ya que estos también les transmiten sus manías y prejuicios y el hijo al ver esto lo normaliza y no sabe si está bien o mal. La sociedad en general aún tiene que recorrer un largo tramo para que esto se resuelva.

Además de los tópicos que hay respecto a nosotros como: (tiene una discapacidad, no va a poder hacerlo) en la mayoría de los casos si puede hacerlo, e incluso supera las expectativas respecto a él o ella mismo/a.

Desde mi vivencia, la sensación de vacío e impotencia. El sentirse inútil al depender de los demás, el estar padeciendo una enfermedad de un día estoy bien y al día siguiente estoy mal y tener la incertidumbre de cómo te vas a encontrar al día siguiente, el no poder hacer algo por ti mismo, como, intentar levantarte de la cama y debido al dolor que padece no te puedes mover y necesitas la ayuda de alguien, el día a día creyendo esto, es una sensación horrible que incluso puede llegar a condicionar a la persona haciéndola entrar en un círculo vicioso, sintiéndose mal consigo misma por

no poder lograr nada y es muy difícil conseguir salir de ahí. Y para eso tienes que expresar a los demás como te sientes, desahogarte, desplegar de la angustia que te persigue. Y sabiendo que vas a conseguir salir y que tienes mucho que dar y ofrecer a los demás. A parte de contar con el apoyo de otras personas para apoyarte en ellas y dejar que te ayuden. Como el de tu familia que suele ser un pilar fundamental en esto, en mi experiencia en este difícil tramo, mi punto de apoyo fue mi madre, ya que fue la que siempre me ayudaba y estaba a mi lado, aparte de mi padre que también me ayudaba en muchas cosas.

En este tiempo que he estado colaborando con CLM ACTIVA me he sentido identificado respecto a este tema ya que he estado trabajando codo con codo con personas que tienen algún tipo de limitación, el haber estado aquí me ha hecho darme cuenta de que las personas con discapacidad necesitan la ayuda de los demás y no hay que tratarlos como si fueran diferentes sino como a una persona normal y corriente.



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

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

ADIFISS hace un balance del año y agradece a todas las personas que han participado y han hecho posible la realización de sus actividades

CLM Activa

La Asociación de Discapacitados Físicos, Psíquicos y Sensoriales de Daimiel, ADIFISS, se anticipa a las altas temperaturas clausurando durante el mes de junio las actividades que se han realizado a lo largo del curso 2022-2023.

Estas actividades han sido algunas continuas y otras puntuales en una fecha determinada. Entre las continuas cabe destacar:

Taller de Musicoterapia, es el taller más longevo ya que llevan subiendo al escenario desde hace más de diez años. Está previsto que las personas usuarias participantes en el taller muestren los conocimientos adquiridos en Noviembre en el Teatro Ayala de Daimiel, en un festival benéfico. Desde la Asociación agradecen a Paqui y a Fran, monitores del taller de musicoterapia, que realizan de forma altruista, por esos momentos tan especiales en los que se ha disfrutado tanto.

Clases de Informática, este año han realizado varios talleres, concretamente tres. Dos de ellos se hicieron en El Centro de Internet ubicado en La Motilla y el otro taller se llevó a cabo en el Centro de Adultos Miguel de Cervantes.

Las personas participantes de la entidad que han realizado los talleres de informática en el Centro de Internet de "La Motilla" se han despedido hasta el otoño, la asociación quiere agradecer a los profesores (Cristian y Eli) que han tenido grandes dosis de paciencia a lo largo del curso y se ha ganado el cariño de las personas participantes de ADIFISS. La junta directiva quiere agradecer a los participantes del taller lo responsables que han sido y su implicación en el aprendizaje. Los talleres han sido, dos destinados a las personas con discapacidad y otro, destinado a los familiares y otras personas de la localidad.

También dar las gracias a Carlos Trujillo, profesor de Informática, del tercer taller que se ha realizado esta temporada en el CEPA Miguel de Cervantes de Daimiel.

En cuanto al Deporte adaptado. Desde la entidad también quieren hacer llegar el agradecimiento a Mariano Pé-



rez, monitor de DIVERSOS y a los alumnos en prácticas, con su implicación han hecho que los integrantes de ADIFISS estén disfrutando de éstas clases, en este caso hay que mencionar que solo van a descansar 15 días durante el periodo estival; y así aprovechar el pase gratuito a la piscina de verano, que nos ha concedido la concejalía de deportes del Ayuntamiento de Daimiel a los usuarios de ésta actividad.

Pádel adaptado

Esta ha sido la segunda temporada en la que VIRAL CLUB DEPORTIVO ha dado clases de pádel totalmente gratuitas a las personas asociadas, las cuales han disfrutado mucho, dando las gracias a su entrenador Paquillo, y a Sergio responsable del Club de Pádel "VIRAL" esperamos volver a poder realizar esta actividad en la temporada 2023-2024.

Natación para personas con necesidades especiales.

Finalmente, quieren agradecer al responsable de la piscina climatizada, Raúl, porque les da todas las facilidades posibles para que las personas asociadas de ADIFISS se beneficien de todas las ventajas que conlleva la natación.

El presidente D. Carlos de la Flor Gallego, en este fin de curso, desea hacer llegar a todas las personas que han colaborado a lo largo del año de una u otra forma con la Asociación, por su presencia y el apoyo prestado.



Caixabank realiza la actividad de voluntariado en su Semana Social en el Centro de Atención a Personas con Discapacidad Física “Vicente Aranda” de Oretania CR

Con motivo de la Semana Social de CaixaBank 2023, nueve empleados voluntarios procedentes de varias oficinas de CaixaBank en Ciudad Real, visitaron el Centro de Atención de Personas con Discapacidad Física “Vicente Aranda” ORETANIA CIUDAD REAL, con el objetivo de involucrarse en la atención a colectivos vulnerables y participar en las actividades organizadas por el Centro.

Las Semanas Sociales de CaixaBank suponen una oportunidad para que personas próximas a la entidad financiera e interesadas en el compromiso social puedan sumarse a iniciativas solidarias como este voluntariado, para conocer de primera mano el trabajo que realizan las entidades vinculadas a la Obra Social.

Durante la tarde, residentes de éste recurso asistencial participaron en actividades grupales de habilidad y entretenimiento, asistidos en todo momento por las personas voluntarias empleadas de CaixaBank.

La jornada estuvo dedicada a la estimulación de la movilidad física a través de juegos interactivos mediante el uso de las nuevas tecnologías, y después se organizaron para jugar en grupos a juegos de mesa, aumentando la interacción.

Para finalizar su entretenida visita decidieron participar en varias partidas de Bingo que resultaron ser muy animadas y un grato momento para socializar entre todas las personas asistentes en la actividad.

Con estas acciones se ponen de manifiesto valores tales como el trabajo en equipo, el altruismo, la responsabilidad, el compromiso, el respeto, la empatía o la tolerancia, para de esta forma acercar y visibilizar la realidad que viven las personas residentes del Centro de Atención de Personas con Discapacidad Física “Vicente Aranda” de Oretania Ciudad Real en su día a día.

Desde Oretania Ciudad Real nos expresan su agradecimiento a CaixaBank por volver a elegir el Centro Vicente Aranda para su actividad de voluntariado. Estas iniciativas suponen una gran oportunidad que permite conocer una reali-



dad diferente, muy enriquecedora en valores y trabajo de empatía. Los trabajadores y personas usuarias del Centro invitaron durante la tarde a las empleadas

y empleados de CaixaBank a formar parte de esa bonita familia que se ha creado con la convivencia diaria.

Tras la actividad las voluntarias y vo-

luntarios de la entidad bancaria expresan una gran satisfacción por compartir esos momentos de diversión y de alegría junto a las personas residentes.

Presentada en Ciudad Real la cátedra 'Discapacidad y Dependencia 2023' de la UCLM

Lanza Digital. H. Peco / CIUDAD REAL

El Ilustre Colegio de Abogados de Ciudad Real el pasado 20 de junio, acogió la presentación de la cátedra "Derecho de las Personas con Discapacidad y Dependencia", impulsada por la UCLM y la Diputación, en una Jornada informativa que se ha dirigido a la comunidad docente universitaria, estudiantes de Derecho, ADE, Relaciones Laborales, que ha estado presidida por el presidente de la Diputación provincial, José Manuel Caballero y el Rector de la UCLM, Julián Garde

El Ilustre Colegio de Abogados de Ciudad Real realizó una Jornada Formativa que servirá para presentar la cátedra impulsada por la UCLM y la Diputación «Derecho de las Personas con Discapacidad y Dependencia», abordando diferentes mesas redondas que duraron hasta el acto de clausura que sirvió también para hacer entrega de los diplomas para los participantes del programa Laborvalía en el curso 2022/23.

En la apertura de Jornada ha estado presente el presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero, de forma telemática, el rector de la UCLM, Julián Garde, así como la profesora Juana Morcillo.

Ha sido la profesora la encargada de explicar los retos que desde la Universidad se han marcado a la hora de definir esta cátedra disruptiva, pionera en toda España que entrará en funcionamiento el próximo año. En primer lugar, ha subrayado Morcillo, la nueva cátedra abordará la apertura de una clínica jurídica, que servirá para asesorar a las empresas del tercer sector, con ayudas y profesionales especializados en discapacidad; con especial atención en las zonas más despobladas.

Por otro lado, la profesora ha destacado el programa Incluye-Inserta UCLM, con el que se va a permitir que durante dos años, estudiantes con diferentes tipos de discapacidades, puedan vivir la experiencia universitaria; en una iniciativa que ya funciona en Talavera de la Reina y en Albacete.

Finalmente, el tercer gran eje será la formación y preparación de doctores en otros países, como ya se lleva a cabo en otros programas universitarios como



Presentada en Ciudad Real la cátedra 'Discapacidad y Dependencia 2023' de la UCLM / CLARA MANZANO

los que funcionan en la Escuela de Minas de Almadén.

Por su parte, el presidente de la Diputación de Ciudad Real, José Manuel Caballero ha enfatizado la necesidad de que esta cátedra se llevase a cabo. «Es una cátedra innovadora y eficaz, que cumple con los objetivos que perseguimos y que muchas veces en las ideas políticas que lanzamos no siempre se cumplen».

Así, el presidente provincial ha destacado la obligación «de poner en un papel aquello que nos parece obvio, como en este caso son los derechos de las personas con discapacidad, para que no haya dudas en ningún momento».

Caballero ha destacado la importancia que tiene «asegurar a las personas con discapacidad su plena inclusión en la vida social, en su acceso al ocio y la cultura y cómo no, a su inserción laboral».

Por ello, ha concluido, «participar en el impulso de esta cátedra no hace sino cerrar un círculo de cooperación que desde el primer momento hemos querido atender desde la Diputación provincial, que ha sido un reto para nosotros y que creo que hemos cumplido»; subrayando en este punto que, «nuestra Diputación, pese al tamaño de nues-

tra provincia, ha sido «la que más recursos proporcionalmente invierte en cooperación de toda España por segundo año consecutivo».

Finalmente, ha tomado la palabra el rector de la UCLM, Julián Garde, quien ha destacado que el acuerdo sólo necesitó «de cinco minutos de reunión con el presidente de la Diputación, demostrando su apoyo a nuestra Universidad y a las personas con discapacidad», vaticinando que «esta cátedra estoy convencido de que será todo un éxito».

Tres líneas de actuación de la nueva cátedra

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 lograr más oportunidades de empleo a través de un modelo de educación inclusiva.

Con este programa se imparte docencia de calidad y se establecen nuevas vías de colaboración con la sociedad a través de prácticas académicas en entidades públicas y privadas. Por otro lado, desde la cátedra se prestará 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.

Se abordará igualmente el Programa DiscapAmerica dentro de la Red de Estudio y Divulgación del Derecho Transversal de las Personas con Discapacidad, capacitando a profesionales e investigadores de América Latina para la divulgación del derecho de las personas con discapacidad en sus respectivos ámbitos sociales.

En último lugar, se realizarán experiencias bifásicas, en destino o España, que contará con un contacto de índole profesional o formativo para sintetizar los últimos avances en la materia.

Un convenio de colaboración de 50.000 euros

El pasado mes de febrero, la Diputación de Ciudad Real y la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) firmaron un convenio de colaboración para el impulso de la cátedra «Discapacidad y Dependencia 2023», de la que se van a beneficiar quince personas y que fue dotada con 50.000 euros.

El acuerdo entre instituciones fue rubricado por el presidente de la institución, José Manuel Caballero y el rector de la Universidad, Julián Garde.

CLM Activa

La Dirección General de Ordenación Profesional del Ministerio de Sanidad afirma que no hubo trato discriminatorio hacia una MIR (Médica Interna Residente) que obtuvo plaza y no accedió a ella tras no superar el examen médico al que se somete a todos los adjudicatarios de plaza.

Es la respuesta que esta dirección general remitió al Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi) después de que esta entidad se dirigiera al Ministerio de Sanidad reclamando que rectifique y reintegre en su plaza a Berta Domínguez, la MIR que logró plaza y fue rechazada en el examen médico. Berta Domínguez, la médica extremeña a la que le han quitado su plaza MIR. Hoy.es

En una carta enviada a la directora general de Ordenación Profesional, Celia Gómez, el delegado del Cermi de Derechos Humanos y para la Convención de la ONU de la Discapacidad, Gregorio Saravia Mendez, explicaba en la misiva que a través de una información de TVE su entidad tuvo conocimiento de que Berta Domínguez, que tuvo un accidente que la dejó tetrapléjica cuando estudiaba el último curso de Medicina, aprobó este año el MIR, pero cuando iba a incorporarse a su plaza de médico de familia en el reconocimiento la declararon incapacitada para el puesto.

El Cermi explicaba que para el sector social de la discapacidad esta materia "es de un enorme interés, pues todas las personas con discapacidad, por esta circunstancia, parten de una situación social que las expone más intensamente a los efectos adversos de la discriminación y la falta de oportunidades en términos de igualdad".

Por ello, reclamaba que se anulara su exclusión final del proceso selectivo MIR, con la retirada de la plaza obtenida, y su reintegración a la misma, ofreciéndole la especialidad sanitaria de su elección, "con los ajustes razonables que fueran precisos, y en caso de no ser posible la de su preferencia, otra que sea acorde con su circunstancia, pero nun-

Sanidad afirma que no hubo discriminación hacia una MIR con tetraplejía que fue excluida del proceso al no superar el examen médico



Berta Domínguez, la médica extremeña a la que le han quitado su plaza MIR/ Hoy.es

ca el ser apartada del proceso selectivo que superó suficientemente".

La directora general de Ordenación Profesional responde en un escrito que ha trasladado al Cermi, sin comentar un caso particular para respetar la normativa de protección de datos, que el artículo 24 del Real Decreto 589/2022, de 19 de julio establece que "todas las personas adjudicatarias de plaza por el sistema de residencia se someterán, con carácter previo a la formalización del contrato, a un examen médico para comprobar que no padecen enfermedad ni están afectados por limitación física,

psíquica, sensorial o funcional que sea incompatible con las actividades profesionales que el correspondiente programa formativo oficial exija al residente".

Añade que la norma indica que cuando el examen médico sea negativo este deberá estar motivado y especificar los objetivos y competencias profesionales que según el correspondiente programa formativo oficial no puede adquirir el adjudicatario de plaza por causas imputables "a sus limitaciones físicas, psíquicas, sensoriales o funcionales".

Asimismo, señala que la adjudicación se entenderá sin efecto si, cumplido el procedimiento descrito, se resolviese la no superación de dicho examen médico. "No obstante, la persona que no supere el examen médico inicial, podrá solicitar un cambio excepcional de especialidad, de acuerdo con lo establecido en el artículo 31 del Real Decreto 183/2008, de 8 de febrero".

La directora general apunta que, en base a esta normativa, el reconocimiento médico previo es un requisito para todas las personas adjudicatarias, "se motiva y justifica el informe negativo y puede solicitarse un cambio de especialidad. Con todo ello, se garantizan los derechos de las personas adjudicatarias, a la vez que se garantizan los derechos de las/os pacientes, ya que las personas especialistas en formación deben adquirir todas las competencias que establece el programa formativo de la especialidad para asegurar la calidad de la atención sanitaria".

"Evidentemente", concluye, "se realizan adaptaciones razonables de accesibilidad al centro o de las condiciones de trabajo, incluida la jornada laboral, en el caso de personas con discapacidad. Por tanto, no dude que atenderemos el caso que le preocupa con el mayor interés, del mismo modo que tratamos el resto de las situaciones que afectan a los especialistas en formación".

¿TE VAN LOS PODCAST?
¡ACTIVA YA TU RADIO MÁS SOCIAL!

WWW.CLMACTIVARADIO.ES

Disponible en: Spotify e Ivoox

CLM ACTIVA RADIO

Nos comprometemos con el cumplimiento del Objetivo de Desarrollo Sostenible para una producción y consumo responsables

CLM Activa

Desde CASTILLA-LA MANCHA ACTIVA en compromiso con La Agenda 2030 nos alineamos con los Objetivos de Desarrollo Sostenible para lograr una producción y consumo responsables.

Las fuerzas impulsoras de la economía mundial son el consumo y la producción y dependen del uso del medio ambiente natural y de los recursos de una manera que continúa teniendo efectos destructivos sobre el planeta.

El progreso económico y social conseguido durante el último siglo ha estado acompañado de una degradación medioambiental que está poniendo en peligro los mismos sistemas de los que depende nuestro desarrollo futuro y supervivencia.

Actualmente hay legislación para erradicar la obsolescencia programada y prolongar el uso de productos para no caer en un consumo desmesurado. Pero la realidad es que vivimos en un mundo en que el sistema hace que una máquina se rompa antes de tiempo para generar la necesidad de adquirir otra nueva.

Desde Castilla-La Mancha Activa apostamos por la economía circular para conseguir las metas de este Objetivo de Desarrollo Sostenible. La economía circular es un modelo de producción y consumo que implica compartir, alquilar, reutilizar, reparar, renovar y reciclar materiales y productos existentes todas las veces que sea posible para crear un valor añadido. De esta forma, el ciclo de vida de los productos se extiende.

En la práctica, implica reducir los residuos al mínimo. Cuando un producto llega al final de su vida, sus materiales se mantienen dentro de la economía siempre que sea posible gracias al reciclaje. Estos pueden ser productivamente utilizados una y otra vez, creando así un valor adicional.

Contrasta con el modelo económico lineal tradicional, basado principalmente en el concepto "usar y tirar", que requiere de grandes cantidades de materiales y energía baratos y de fácil acceso. La obsolescencia programada contra

la que el Parlamento Europeo pide medidas es también parte de este modelo.

Desde La Naciones Unidas exponen diferentes hechos y cifras sobre consumo que todas las personas deberíamos tener en cuenta para modificar radicalmente nuestro modelo de consumo.

Estos son algunos hechos y cifras:

- Cada año, se estima que un tercio de toda la comida producida (el equivalente a 1300 millones de toneladas con un valor cercano al billón de dólares) acaba pudriéndose en los cubos de basura de los consumidores y minoristas, o estropeándose debido a un transporte y unas prácticas de recolección deficientes.

- Si todo el mundo cambiase sus bombillas por unas energéticamente eficientes, se ahorrarían 120.000 millones de dólares estadounidenses al año.

- En caso de que la población mundial alcance los 9600 millones de personas en 2050, se podría necesitar el equivalente a casi tres planetas para proporcionar los recursos naturales necesarios para mantener los estilos de vida actuales.

Actualmente estamos consumiendo más recursos que nunca, superando la capacidad de generación del planeta. Mientras tanto, los residuos y la contaminación crecen, y la brecha entre ricos y pobres se está ampliando. La salud, la educación, la equidad y el empoderamiento se ven afectados negativamente.

Desde nuestra Organización, apostamos por el consumo y producción sostenibles, debemos hacer siempre más y mejor pero con menos recursos. Se trata de buscar la desvinculación del crecimiento económico de la degradación medioambiental, aumentar la eficiencia de recursos y promover estilos de vida sostenibles.

El consumo y la producción sostenibles también pueden contribuir de manera sustancial a la mitigación de la pobreza y a la transición hacia economías verdes y con bajas emisiones de carbono.

En CLM Activa nos comprometemos con promover la producción y el consumo responsable del uso del medio am-



biente natural y de los recursos de manera que no tenga efectos negativos sobre el planeta.

Además, nos comprometemos a visibilizar y sensibilizar creando empatía social con las personas con discapacidad, que demandan el derecho de todas las personas al disfrute de un medio ambiente saludable y accesible.

Desde Castilla-La Mancha activa nos alineamos y comprometemos con más Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 como es el Objetivo de Salud y Bienestar. Nuestra finalidad es sensibilizar a la sociedad sobre la conciencia ecológica basada en el respeto al planeta y el rechazo a prácticas que supongan un riesgo a nuestro ecosistema y supervivencia.

Finalmente, os invitamos a uniros a nuestro trabajo por el cumplimiento de las metas del Objetivo de Producción y Consumo responsable que son las siguientes:

- Reducir a la mitad el desperdicio de alimentos en la venta al por menor y en las cadenas de producción y suministro.

- Disminuir la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización.

- Lograr la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales.

- Lograr la gestión ecológicamente racional de los productos químicos y de todos los desechos a lo largo de su ciclo de vida.

- Promover prácticas de adquisición pública sostenibles.

- Estimular a las empresas, en especial a las grandes, a que adopten prácticas sostenibles e incorporen información sobre la sostenibilidad en su ciclo de presentación de informes.

- Ayudar a los países en desarrollo a fortalecer su capacidad científica y tecnológica para avanzar hacia modalidades de consumo y producción más sostenibles.

- Lograr un turismo sostenible, que cree puestos de trabajo y promueva la cultura y los productos locales.

- Racionalizar los subsidios a los combustibles fósiles.

El cortometraje "El Paraguas" de Oretania Ciudad Real coproducido por Aeterna Producciones viaja hasta Sopot en Polonia

CLM Activa / Ciudad Real

Este año La Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (ORETANIA CIUDAD REAL) ha sido un año para celebrar ya que además de celebrar el 20 aniversario de su Centro de Atención Especial "Vicente Aranda" han tenido que viajar a la ciudad costera del norte de Polonia, Sopot, por la selección de su corto "El Paraguas" coproducido por Aeterna producciones y cofinanciado por La Junta de Castilla-La Mancha en el **Festival de Cine IFF Sopot**.

Sopot Film Festival es un festival internacional de cine que se organiza desde 2001. El rico programa del Festival consiste en numerosos espectáculos de cine, encuentros con cineastas, exposiciones, talleres, conciertos en vivo de cine mudo y eventos musicales. Presenta obras del cine europeo, así como las más recientes y más interesantes producciones cinematográficas mundiales y los clásicos del cine mundial. También describe algunas de las últimas tendencias cinematográficas. Cada año se presentan en el Festival películas premiadas en los festivales de cine más conocidos del mundo como Cannes, Berlín, Venecia, Rotterdam, Sundance y Toronto.

El objetivo del Festival es familiarizar al público con los estrenos de películas, así como con las imágenes que nunca se han distribuido ampliamente en Polonia o que sólo se han proyectado en festivales de cine. Cineastas, representantes de la industria y amantes del cine de Polonia y del extranjero acuden cada año al Festival. Cada edición ha sido comentada cada vez más por los medios de comunicación locales y en Polonia, así como en el extranjero y por los medios de comunicación de la industria cinematográfica. También atrae a más y más periodistas acreditados.

El cortometraje "El Paraguas" es una obra que pretende visibilizar las limitaciones y barreras a las que se enfrentan las personas con discapacidad en su día a día y que muestra una parcela del mundo de la "discapacidad" conviviendo dentro de otro mundo superior al que llamamos "normalidad".

Según Eloy Sánchez de la Nieta Presidente de la Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (ORETANIA CIUDAD REAL) y Judith Ferreras Exposito Técnica de la misma, nos hablan del Festival de Cine IFF Sopot como un evento de renombre internacional desde su inicio en 2001. Durante más de dos décadas, ha sido reconocido como un espacio para apreciar y celebrar el arte cinematográfico en toda su diversidad.

"El Paraguas" es un cortometraje que destaca por su poderosa narrativa y su compromiso de visibilizar las limitaciones y barreras que enfrentan las personas con discapacidad en su vida diaria. Dirigido magistralmente por Christopher Sánchez y protagonizado por el talentoso Alberto López, el cortometraje ha sido un proyecto inspirador en el que Oretania Ciudad Real ha invertido todo su apoyo y dedicación.

En este relato cinematográfico, nos sumergimos en la coexistencia de dos mundos: uno que consideramos "normalidad" y otro en el que la "discapacidad" es una realidad palpable. A través de una historia conmovedora y reflexiva, se busca fomentar la empatía y generar conciencia sobre las necesidades y desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en su vida cotidiana.

El viaje a Sopot ha sido una experiencia inolvidable, llena de aprendizaje y descubrimientos. Les enorgullece haber compartido su visión a través del lenguaje universal del cine, y esperan que "El Paraguas" siga cautivando al público y generando un impacto positivo en futuros espectadores. Nuestra historia continúa y nos comprometemos a seguir utilizando el poder del cine para dar voz a aquellos cuyas historias merecen ser contadas.

En la primera jornada dedicada a creadores nacionales destacó la originalidad de todas las obras y los temas de actualidad sobre los que fueron basadas.

La segunda sesión de esta muestra de cortometrajes en Sopot Film Festival estuvo dedicada a los cortos de animación y pudieron contemplar otras creaciones procedentes de Italia, Francia, Holanda o Argentina. Lo más destacable en esta



jornada fue la diversidad de técnicas empleadas como forma de expresión y modo de trasladar las sensaciones deseadas.

Como ya sabemos, "El Paraguas" desde su presentación ha ganado diversos premios en festivales de cine como el Premio Regional Amateur en el Festival Corto Cortismo, una iniciativa de Cineforum Miguelturra. El Premio Local en Fescora Festival Internacional de Cortometrajes Atene@s en Villacañas, Toledo. Y el primer premio en el Charcajada film fest, festival de cortometrajes de comedia de Campillo de Altobuey en Cuenca.

El corto fue presentado de manera oficial en el Festival ManzanaREC, un festival de cine que cuenta ya con un total de siete ediciones en la localidad de Manzanares (Ciudad Real), pero fue más ade-

lante la inauguración del mismo en la Casa de la Cultura en Ciudad Real.

La idea del proyecto "El Paraguas" surge de Eloy Sánchez de la Nieta, Presidente de Oretania Ciudad Real, ya que según sus palabras: "el cine es un medio perfecto para mostrar, dar a conocer y visibilizar las necesidades del colectivo de las personas con discapacidad".

El Paraguas fue rodado entre las localidades de Daimiel y Ciudad Real capital, para después ser distribuido en los principales festivales de cortos de carácter social con el objetivo de ser visualizado por el mayor número de personas posible.

Este cortometraje, dirigido magistralmente por Christopher Sánchez, Co-Director y responsable del Departamento Audiovisual en Aeterna Producciones,

quien ha invitado a la gente a que vea el corto y "reflexione a la par que se divierte".

El protagonista del corto es el reconocido actor Alberto López, El actor ha participado en películas muy reconocidas como "Ocho apellidos vascos", "Ocho apellidos catalanes" y "Operación Camarón", entre otras. Alberto López, dice sentirse "muy emocionado de haber podido participar en un proyecto tan bonito como "El Paraguas", que trata el tema de la discapacidad de una manera ingeniosa, bonita y poética".

La colaboración entre Oretania Ciudad Real, Aeterna Producciones, Christopher Sánchez y Alberto López ha sido fundamental para el éxito de "El Paraguas". Juntos, han utilizado el arte del cine como una poderosa herramienta para transmitir un mensaje de inclusión y visibilidad hacia las personas con discapacidad. Esta experiencia nos ha recordado la importancia de unir fuerzas para impulsar el cambio social y romper barreras a través de la creación cinematográfica.

Agradecen profundamente a todas las personas que les han apoyado en este apasionante proyecto. A sus ta-

lentosos artistas, cuyas actuaciones han dado vida a los personajes de "El Paraguas", y a Oretania Ciudad Real por su inquebrantable respaldo. Con cada proyecto que emprenden, renuevan su compromiso por utilizar el cine como un medio para dar voz a aquellos cuyas historias a menudo quedan relegadas al silencio.

"El Paraguas" es un cortometraje que no debe pasarse por alto. Su impacto radica en su capacidad para despertar emociones, invitar a la reflexión y promover un cambio significativo en nuestra sociedad. Por todo esto, desde La Federación Provincial de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (ORETANIA CIUDAD REAL) trabajan incansablemente para crear más obras cinematográficas que resalten la importancia de la inclusión y la igualdad para todos.

Desde Castilla-La Mancha activa nos sentimos orgullosos de la labor de nuestros incondicionales colaboradores de Oretania Ciudad Real y les deseamos un próspero camino hacia una sociedad más justa, igualitaria e inclusiva. ¡Larga vida a "El Paraguas"!



Oretania Ciudad Real clausura la parte teórica de su Curso de Actividades Administrativas en la Relación con el Cliente

CLM Activa / CIUDAD REAL

El pasado 30 de junio de 2023, 12 alumnas valientes, tenaces y con un gran afán de superación finalizaban la parte teórica del curso FPTD/2022/013/2114 "Actividades administrativas en la relación con el cliente", iniciado el pasado 16 de enero de 2023. Nada más, ni nada menos que 720 h lectivas, en las cuales se han formado con éxito en operaciones de recepción y apoyo a la gestión administrativa derivada de las relaciones con el público o cliente, entre otras.

Hace nada que comenzaron esta andadura con 15 alumnos de diferentes puntos de la provincia, cada uno con su personalidad y barreras a superar. Tras los 6 meses transcurridos desde el comienzo de dicho curso, en Oreta-

nia CR, dicen tener sentimientos encontrados ya que están felices de acabar y empezar con las prácticas en empresa, pero les da pena no volver a coincidir en las clases. Han formado una pequeña familia, un pequeño grupo pero muy unido y con muchas ganas de superarse y que hoy con mucho esfuerzo han llegado a su meta con todos los conocimientos aprendidos y cargados de ilusiones para iniciar las prácticas en empresas en julio de este año. Prácticas que tendrán una duración de 150h en las que estamos seguros superarán con facilidad y entusiasmo.

Desde Castilla-La Mancha Activa deseamos a todas las personas alumnas del curso lo mejor para su nueva etapa en las prácticas empresariales.

¡MUCHA SUERTE A TODAS!



Descubre el placer del ocio accesible durante este verano explorando parajes naturales con inclusión y señalética inclusiva

CLM Activa / Ciudad Real

El verano es una época del año en la que el deseo de disfrutar del aire libre y conectar con la naturaleza se intensifica. Sin embargo, es esencial recordar que todas las personas, sin importar sus capacidades o movilidad reducida, tienen el derecho de experimentar y deleitarse con el ocio veraniego. Es en este punto donde la accesibilidad juega un papel fundamental, tanto en la eliminación de barreras físicas como en la creación de entornos inclusivos que permitan a todos disfrutar de los beneficios de los parajes naturales.

Nuestra región cuenta con una amplia variedad de parajes naturales que ofrecen oportunidades inigualables para disfrutar del verano. Desde majestuosas montañas hasta lagos y playas de ensueño, hay algo para todos los gustos. Pero para asegurar que estos lugares sean verdaderamente accesibles, es necesario implementar medidas que faciliten el acceso a personas con discapacidades o movilidad reducida.

Cuando hablamos de playas, ríos y lagos, es fundamental que se conviertan

en destinos inclusivos para todos. Para lograrlo, se pueden implementar soluciones como la disponibilidad de sillas anfibia o dispositivos flotantes adaptados, que permitan a las personas con movilidad reducida disfrutar del agua con total seguridad y comodidad. Además, contar con pasarelas y rampas accesibles que lleguen hasta la orilla es esencial para que todos puedan disfrutar de la brisa marina o sumergirse en las refrescantes aguas de un río o lago.

Pero la accesibilidad en el ocio veraniego no se limita solo a la infraestructura física. La señalética inclusiva desempeña un papel crucial para guiar y orientar a todos los visitantes de los parajes naturales. Muchas veces, los carteles y las indicaciones pueden resultar confusos o poco claros, especialmente para personas con discapacidades cognitivas o dificultades de comprensión. Es aquí donde la inclusión de pictogramas en la señalética se vuelve invaluable, ya que proporciona una información visual clara y comprensible para todos, permitiendo que nadie se sienta excluido o perdido en su experiencia en la naturaleza.



En definitiva, el ocio accesible en verano es un derecho que todos deberíamos poder disfrutar. Al explorar los parajes naturales de nuestra región, es fundamental garantizar la accesibilidad en todos los aspectos. Desde playas, ríos y lagos adaptados hasta una señalética inclusiva con pictogramas, cada medida que tomemos para fomentar la inclusión nos acer-

ca a una sociedad más equitativa y consciente.

Así que, este verano, os invitamos a todos a sumergiros en la belleza de la naturaleza y a disfrutar del ocio veraniego de manera accesible. Juntos, podemos construir un entorno donde todos puedan crear recuerdos inolvidables y conectarse con lo que nos rodea, independientemente de nuestras capacidades.

CLM Activa / Ciudad Real

Este verano, te invitamos a explorar algunas de las playas accesibles en diferentes comunidades autónomas de España. Estas playas han tomado medidas para garantizar que las personas con movilidad reducida puedan disfrutar plenamente de la experiencia costera.

Comenzamos en Galicia, donde encontrarás playas adaptadas en Terras de Pontevedra. Los municipios de A Lama, Barro, Campo Lameiro, Cerdedo-Cotobade, Marín, Poio, Ponte Caldelas, Pontevedra y Vilaboa ofrecen servicios como aparcamientos para personas con movilidad reducida, vías peatonales accesibles, rampas con pendientes suaves e incluso sillas anfibia. Para obtener más detalles sobre estas playas, te recomendamos visitar la página web de Terras de Pontevedra.

En el lago de As Pontes, también en Galicia, se han implementado medidas de seguridad y accesibilidad. Se ha in-

Este verano disfruta del sol y el mar sin barreras en hermosas playas de España

corporado una silla de ruedas anfibia para facilitar el baño a las personas con movilidad reducida. Antes de tu visita, puedes llamar previamente al teléfono indicado para asegurarte de su disponibilidad. Además, el lago ha obtenido una certificación de calidad este año, lo que garantiza una experiencia segura y accesible para todos.

En Cantabria, las playas de La Arena y El Sable, en Arnuero, han recibido una Mención Especial como "PLAYAS INCLUSIVAS" por parte de ADEAC. Estas playas se destacan por su atención personalizada y servicios para personas con discapacidades. Los Puntos de Información ubicados en los accesos de las playas ofrecen una amplia gama de servicios, como información turística, vi-

gilancia, aparcamientos reservados, aseos adaptados, duchas, áreas de estancia con sombra y préstamo de sillas anfibia. Todo está pensado para que todos los visitantes se sientan bienvenidos y puedan disfrutar al máximo.

En Asturias, encontrarás numerosas playas adaptadas que ofrecen servicios como aparcamientos reservados, rampas, pasarelas, sombra, cabinas adaptadas y personal de apoyo. La Playa Poniente en Gijón es un excelente ejemplo. Esta playa cuenta con equipamiento accesible para personas con discapacidad visual y movilidad reducida, como aparcamientos reservados, pasarelas de madera, sillas anfibia, aseos adaptados y paneles informativos en

relieve y braille. Disfruta de la belleza de Asturias sin obstáculos y aprovecha al máximo tus vacaciones.

En Cataluña, las playas accesibles de Barcelona te esperan con servicios adaptados para personas con movilidad reducida. Estas playas ofrecen reservas de aparcamiento, señalización e información visual y táctil, aseos, duchas adaptadas, pasarelas de madera y asistencia personalizada en puntos de atención. No dejes de visitar también los espacios naturales accesibles en Girona, como el Parque de Les Ribes del Ter y la Devesa, la Vía Verde del Carrilet y las Huertas de Santa Eugènia y Dehesas de Salt. Estos espacios naturales te brindarán una experiencia única y accesible en medio de la naturaleza.



En la Comunidad Murciana, encontrarás un buscador de playas accesibles que te proporcionará información detallada sobre los servicios disponibles en cada playa. Entre estos servicios se incluyen aparcamientos reservados, rampas, pasarelas sobre la arena, sillas y muletas anfibiás, aseos y vestuarios adaptados, entre otros. Además, la Federación de Asociaciones Murcianas de Personas con Discapacidad Física y Orgánica (Famdif) ha desarrollado una aplicación llamada ACCEDE Playas, que te ofrecerá información actualizada sobre las playas accesibles de la región. Descárgala de forma gratuita y planifica tu día en la playa sin preocupaciones.

En la Comunitat Valenciana, podrás disfrutar de playas accesibles en diferentes provincias. En Alicante, te recomendamos visitar playas como Cala Bosque, Playa de la Glea, Playa Barranco Rubio y Playa Cala Capitán. En Castellón, no te pierdas la Playa de la Concha y la Playa de Vinaros. Y en Valencia, las playas de Cabanyal y Malva-Rosa te brindarán servicios adaptados para personas con movilidad reducida. Aprovecha el sol y la brisa del mar en estas hermosas playas accesibles.

En Andalucía, las opciones de playas accesibles son variadas. En Almería, no puedes dejar de visitar playas como Cabo de Gata, Agua Amarga y San Nicolás. En Cádiz, la Playa de La Victoria te ofrecerá servicios adaptados para que disfrutes al máximo. En Granada, la Playa Torrenueva es otra excelente opción. Y en Huelva, la Playa Matalascañas te espera con sus servicios accesibles. Verifica la disponibilidad de los servicios y sumérgete en el encanto de las playas andaluzas.

Este verano, no dejes que las barreras te detengan. Explora las playas accesibles de España y disfruta del sol, el mar y la diversión sin límites. Recuerda verificar los horarios y la disponibilidad de los servicios antes de tu visita.

¡Que tengas unas vacaciones inolvidables en la costa española!

Propiedades y beneficios de la aromaterapia con AMFISA

CLM Activa

Las personas usuarias de AMFISA realizaron un taller de aromaterapia en el que realizaron sus propias creaciones y aprendieron sobre las propiedades y beneficios de esta práctica.

El taller fue impartido por Conchi de "Creando Juntos" explicó los beneficios y propiedades de diferentes frutas cítricas, como por ejemplo el limón y la naranja (tanto en corteza como en aceite) los cuales nos llevan a los sentimientos de felicidad y alegría, hierbas como la lavanda o el romero, que tiene propiedades relajantes o el grano de café que nos ayuda a limpiar el olfato.

Se cree que las antiguas civilizaciones usaban la "aromaterapia" de muchas maneras y por muchas razones como por ejemplo en el masaje, los baños, como medicina e incluso para embalsamar cuerpos. Probablemente el concepto se usó originariamente y al mismo tiempo en China, Egipto, el Oriente Medio y por los Nativos Americanos, siendo después introducido en Europa por los Romanos.

En la actualidad la aromaterapia es una medicina complementaria, que utiliza aceites esenciales de plantas aromáticas, flores, hojas, semillas, cortezas y frutas para ayudar a curar. Los aceites esenciales se extraen normalmente mediante un proceso de destilación al vapor y suelen usarse holísticamente, donde los aceites se usan para tratar trastornos emocionales y físicos. Clínicamente, usados en combinación con los tratamientos de la medicina oficial y estéticamente se utilizan en quemadores o difusores en casa o se añaden a los baños.

Conchi también enseñó diferentes muestras de ambientadores en colgantes, bolsitas y pulseras. Ayudo a las personas usuarias del Aula de Respiro a crear diferentes muestras con barro ya que es poroso y ayuda a que los aromas perduren más tiempo.

Gracias a las indicaciones, elaboraron diferentes creaciones y añadieron esencias y hierbas como naranja, hierba buena o menta.

Algunos beneficios para la salud dependiendo de los aceites que se usen, son:

analgésicos, antibióticos, antisépticos, astringentes, sedantes, expectorantes y diuréticos.



También ayudan a calmar malestares gastrointestinales, dolores menstruales, el estrés, trastornos del estado de ánimo, problemas circulatorios e infecciones respiratorias.

En cuanto a los beneficios psicológicos, la aromaterapia tiene un efecto calmante que facilita la relajación y la paz mental.

La aromaterapia actúa sobre nuestro sentido del olfato y mediante la absorción al torrente sanguíneo. Aproxima-

damente el 15 por ciento del aire que inhalamos se dirige al techo de la nariz, donde los receptores olfatorios transportan los olores directamente a una parte del cerebro llamada sistema límbico.

Esta área está conectada con el instinto, el humor y la emoción y se cree que la aromaterapia puede estimular la liberación de sustancias químicas que juegan un papel en la liberación de emociones.



Descubrimos las profundidades del Parque Nacional de Cabañeros con AMFISA

CLM Activa / Ciudad Real

Gracias a la Convocatoria de Subvenciones "Un Paseo Real 2023" de Diputación de Ciudad Real, Amfisa asociación con sede en Almagro pudo disfrutar de una estupenda ruta en el Parque Nacional de Cabañeros.

A esta experiencia natural asistieron 35 personas socias y usuarias, además de sus familiares que también fueron invitadas a disfrutar de este paraje natural.

Durante la excursión les dividieron en dos grupos para poder realizar la visita de una manera más accesible y cómoda, una mitad visitó primero el Centro de Visitantes de Casa Palillos, donde descubrieron una completa exposición sobre los valores naturales y culturales del parque, incluyendo un área de audiovisuales con proyecciones sobre Cabañeros y una grabación que muestra un nido de águila imperial ibérica que reside en el parque.

Tras la interesante visita al Centro de Visitantes se les invitó a realizar las sendas, una senda botánica y otra etnográfica, y más adelante realizaron una inmersión en el observatorio donde se sorprendieron viendo grupos de ciervos y diferentes aves rapaces que estaban en la zona.



La otra mitad del grupo recorrió las profundidades del parque en 4x4, desde Amfisa nos exponen que fue una actividad diferente y muy gratificante donde también pudieron observar diferentes grupos de ciervos, jabalíes, cigüeñas y diferentes tipos de águilas

desde el llamativo vehículo. Tras las actividad, los grupos se intercambiaron para realizar la visita en la modalidad que no habían realizado.

Después de comer, decidieron acudir al Centro de Visitantes de Horcajo de los Montes, el más nuevo y el

más grande del Parque, el cual dispone de varias salas para descubrir Cabañeros. Les mostraron el funcionamiento del Parque Nacional a lo largo de las estaciones del año, además de la cultura y tradiciones de los Montes de Toledo.

Asistimos a la Gran Comida Solidaria de ORAMFYS para el pueblo de Bolaños de Calatrava

CLM Activa/ BOLAÑOS

ORAMFYS celebró la llegada del verano con un gran evento, una comida solidaria para el pueblo de Bolaños. Este año se ha cambiado la paella por unas migas y unas gachas típicas de la gastronomía manchega.

Esta celebración tuvo una gran acogida por todas las personas socias, y como en otras ocasiones lograron que una gran parte de los vecinos y vecinas del pueblo asistieran al evento.

La celebración contó con la presencia de varios grupos musicales: La Escuela Infantil Isabel Chacón con bailes de sevillanas y la Agrupación Musical El Monte, desde la junta directiva de ORAMFYS agradecen a ambas escuelas su participación altruista.

Además, contaron con la colaboración de un DJ, DJ Tikko, que amenizó la jornada con una variada oferta musical. Después se hizo un bingo donde se rifaron 10 jamones y tuvo un éxito rotundo. Toda la gente se quedó a disfrutar de la emotiva comida y las actividades a pesar de ser un día un tanto caluroso. Se distribuyeron unas 300 raciones de migas y unas 200 raciones de gachas aparte de montaditos.

La celebración contó con la presencia de representantes de los distintos grupos políticos que forman parte del consistorio bolañego.

De forma especial Juan Ocaña y la junta directiva de la asociación ORAMFYS quieren agradecer la participación de un grupo de personas



con discapacidad de la localidad de Daimiel que acudieron a la celebración.

Cabe destacar que a petición de la Directora del Colegio Molino de Vien-

to de Bolaños han colaborado en la celebración de la fiesta de final de curso, como ya hicieron en años anteriores.

Eternamente agradecidos a el Patronato Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Ciudad Real por hacer posible el mantenimiento de nuestro periódico social CLM ACTIVA

CLM Activa

Desde Castilla La Mancha ACTIVA, entidad formada por federaciones y asociaciones de personas con discapacidad, con sede social en la Avda. Rey Santo, 17 de Ciudad Real, contamos entre nuestros fines la atención al colectivo de personas con discapacidad, para lo cual intentamos reforzar y potenciar las actuaciones de las entidades sociales como instrumento de empoderamiento del colectivo.

Queremos agradecer que nuevamente hemos sido beneficiarias del proyecto financiado por el Patronato Municipal

de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Ciudad Real: "El periódico social CLM ACTIVA" este proyecto tiene los siguientes objetivos:

- Visibilizar las actuaciones de las entidades de personas con discapacidad de Ciudad Real.
- Ofrecer una visión realista sobre las necesidades que presenta el colectivo.
- Facilitar un canal para poner voz a las demandas del colectivo.
- Promover valores como la cultura, las tradiciones, el turismo local como contexto para nuevas actuaciones.
- Ofrecer información relativa a avances tecnológicos, estudios de in-

vestigación, novedades en medidas legislativas.

- Promover la participación del Patronato Municipal de personas con discapacidad mediante la visibilización de sus actuaciones y recursos.

- Materializar una red colaborativa entre las distintas entidades de cara a facilitar ayudas concretas a personas con discapacidad que se hallen en situación de necesidad.

Para el logro de estos objetivos vamos a destinar varias secciones del periódico CLM ACTIVA a las asociaciones del Patronato y distribuiremos los ejemplares mensualmente sin ningún coste en dis-

tintos emplazamientos de la capital. Las secciones anteriormente mencionadas se ocuparán con contenidos que provengan tanto del Patronato de personas con discapacidad y de las entidades sociales que forman parte de dicho organismo.

Con esta iniciativa desde la entidad pretendemos contribuir a una mayor visibilización del colectivo de personas con discapacidad a la vez que se refuerzan los lazos entre las diferentes asociaciones y por último y no menos importante, poner en valor el esfuerzo que realiza el Patronato Municipal de Personas con Discapacidad y el Excmo. Ayuntamiento de Ciudad Real.

A.I.D.A.C Oretania, celebra su esperada velada en una merienda-cena junto a las personas socias

CLM Activa/ Bolaños

AIDAC-Oretania, la Asociación para la Integración de Discapacitados de Almodóvar del Campo, celebró el viernes 23 de junio la velada y merienda-cena de hermandad en el Jardín Municipal, la terraza del restaurante La Merina Negra con la participación de 80 personas asistentes entre la que se encontraban todas las personas socias de AIDAC.

Irenea del Olmo, presidenta del colectivo se alegraba de tener la oportunidad de volver a celebrar este encuentro que se comparte cada año con socios y otras personas participantes. Debido a la situación pandémica no realizaban el evento desde 2019.

Anteriormente se realizaba en la sede que tiene AIDAC-Oretania en el número 2 de la calle carretera de Puertollano, "pero dado que hay muchos socios ya, allí ya no se cabe entonces se ha hecho en este restaurante", ubicado en el pulmón verde de la localidad.

Alrededor de 80 comensales se daban cita en esta ocasión, socios la práctica totalidad, además de una representación del Ayuntamiento que encarnaban las concejalas Yolanda Molina, Lidia Paz y Virginia López.

Irenea Del Olmo se mostraba satisfecha por el desarrollo del encuentro, agradeciendo también al Consistorio la colaboración brindada para poder contar con la música en directo que ofreció el cantante Paco Navarrete, "lo cual está amenizando esta cena y creo que toda la gente está muy contenta", abundaba la presidenta.

Por su parte, la concejala Molina expresaba que "para mí es un placer siempre ayudar a esta asociación y a su presidenta y directiva en todo lo posible y que aquí tiene al Ayuntamiento de Almodóvar del Campo a su disposición".

Palabras que agradeció Irenea por cuanto "el Ayuntamiento se porta muy bien con nosotros y, por lo que tengo escuchado, con todas las aso-



ciaciones, por lo tanto, muchas gracias a todos".

AIDAC-Oretania tiene por delante actividades como la gimnasia acuática en la Piscina Municipal, un viaje a

la Playa del Vicario en Ciudad Real para el sábado 29 de julio, el programa regional de Ocio y Participación Inclusiva o la gala benéfica del 21 de octubre.

Down Ciudad Real Caminar orgullosa de ser la beneficiaria del Festival de música en directo PacoROCK en Poblete

La Asociación Sociocultural PacoROCK Festival es una asociación sin ánimo de lucro

cuyo objetivo es fomentar la música rock en directo, en un ambiente familiar y, siempre,

con el objeto de recaudar fondos para causas benéficas.

El pasado sábado 17 de junio se celebró la 7ª edición de PacoROCK FESTIVAL, esta edición a beneficio de DOWN CIUDAD REAL, CAMINAR, fue realizada en el nuevo Recinto Ferial de Poblete, a 7 km de Ciudad Real. Con la colaboración del Excmo. Ayuntamiento de Poblete, se realizaron actividades para todas las edades desde la mañana del propio sábado 17 que culminaron con las actuaciones de diversos estilos musicales sobre los dos escenarios dispuestos.

En la parte musical, el festival contaron con un escenario principal donde disfrutamos de:

·AB/CT, la banda de Albacete creada en 2014 por músicos de amplia experiencia y con un propósito común: homenajear los mejores temas de AC/DC, principalmente de la época de Bon Scott pero sin olvidar las grandes canciones con Brian Johnson. Puro sonido de la banda australiana

·Arkangel, banda formada en el 2013 con la clara influencia de bandas míticas como Judas Priest, Accept, Iron Maiden... apuesta totalmente por la composición propia, por la creatividad y la pasión por hacer algo genuino. Un Rock Duro "ochentero" y "noventero", un Heavy Metal clásico sin miedo a incluir riffs que encandilaron a los más puristas.

·Gotfire, Rock clásico, melódico, con amplio espacio para guitarras potentes y con letras en inglés. Formada en 2019 en Puertollano (Ciudad Real) nos presentarán su primer LP «Free Again», una emocionante colección de hard-rock con un estilo muy personal.

·Carabells, Se autodefinen como grupo de rock tridimensional. Estuvieron presentando su primer EP, con canciones de estilos muy dispares, fruto de la unión de las distintas influencias de sus miembros que van desde el blues más clásico hasta temas con dinámicas más progresivas.



·Los Bald Win, Nacen en 2009 y pronto se ponen a punto con temas propios. Han compartido escenario con grupos como Ugly Beats, Lagartija Nick o Right Ons; Con su mezcla de Garage y rock se enterero llegan a esta edición del Paco Rock con temas nuevos y dispuestos a darlo todo.

·Metal Touch, Formados en octubre de 2021, son una formación clásica de 4 integrantes (batería, bajo, guitarra y voz). Sus versiones de grandes temas pop y rock en estilo heavy metal/hard rock no nos dejaron indiferentes.

·St*rlight, Formado en 2020 y con algunos cambios entre sus filas desde entonces, se han afianzado como una de las grandes revelaciones de la música local. Ganadores de la última edición de combos y grupos de la Escuela De Red Hot Chili Peppers.

Y además Poe DJ, el DJ habitual de PacoROCK Festival. Un tipo muy divertido, con un repertorio variado y que consiguió que la gente no parase de bailar y cantar.

En el escenario secundario nos encontramos actuaciones de diferentes combos formados por alumnos de la ESCUELA DE MÚSICA MODERNA de Ciudad Real. Una parte muy importante del festival fue el poder asistir en familia, por lo que, bajo el paraguas de PacoROCK KIDS, varias monitoras organizaron actividades para los más

pequeños. Esto permitió a las rockeras y rockeros asistir al festival sabiendo que sus hijos iban a disfrutar tanto o más que ellos, y que estarían bajo la supervisión de responsables cualificadas.

Y como detalle, durante los conciertos compartimos grandes momentos en las diferentes actividades que nos ofrecían, podías pintar tu propio tatuaje, hacer un Graffiti, participar en una batucada con percusión realizada con materiales reciclados y ensayar con los grupos del escenario principal.

Para saciar nuestras bocas, el festival ofrecía restauración vía servicio

convencional con su barra solidaria y food-trucks, uno de ellos el Kiosko de ASA Animalista con comida vegana.

Durante la mañana del sábado 17, celebramos una gran variedad de actividades a las que accedimos de forma gratuita. Primero una sesión de Zumba con Fátima Santos, después para relajarnos un poco el taller de Macramé con la Asociación Mujeres San Isidro de Poblete. Y tras ver la exposición de cuadros de Teresa Sanchez y el recital de poesía del Grupo Literario Guadiana, participamos en una Karaoke Rockero que nos brindó muy buenos momentos.

La entrada al festival siempre es gratuita, para las actividades diurnas y también para los menores de 18 años acompañados de un adulto con entrada llegado el horario de los conciertos. Las entradas las conseguimos por internet y todo lo recaudado, una vez cubiertos los gastos de organización, se donaron a DOWN CIUDAD REAL CAMINAR.

Avanzando hacia una atención sanitaria inclusiva: La importancia de un Protocolo para las personas afectadas por Sensibilidad Química Múltiple

Artículo escrito por Milagros Sánchez Fernández, trabajadora social de SFC-SQM CLM.

La Sensibilidad Química Múltiple (SQM) es una condición médica compleja que afecta a un número creciente de personas en todo el mundo. Aquellos que padecen SQM experimentan síntomas muy variados después de la exposición a productos químicos comunes en nuestro entorno, incluso en cantidades consideradas seguras para la mayoría. En este sentido, es crucial reconocer y evidenciar la importancia de implementar un Protocolo de atención sanitaria específico para estas personas, como paso fundamental hacia una atención médica inclusiva, humana y de calidad.

La SQM tiene un impacto significativo en la vida de las personas afectadas y en sus familias. Los síntomas pueden variar desde dolores de cabeza y fatiga extrema hasta dificultades respiratorias y problemas cognitivos. Estas personas a menudo se enfrentan a barreras para acceder a una atención sanitaria adecuada, ya que la SQM sigue siendo una condición controvertida y poco comprendida. La falta de reconocimiento y comprensión puede llevar a la falta de diagnóstico temprano, tratamientos inapropiados o insuficientes, y una falta de apoyo y respeto necesario.

La implementación de un Protocolo de atención sanitaria para las personas afectadas por SQM es esencial para abordar los desafíos a los que se enfrentan. Conscientes de esta necesidad y con el ejemplo de otras comunidades autónomas que han sido más precoces en su elaboración e implantación, la asociación SFC-SQM CLM no ha dejado de trabajar en este propósito desde que comenzó su andadura en 2018. Han sido muchas las reuniones mantenidas con el SESCOAM y con la Consejería de Sanidad de CLM y muchos los contactos realizados con diferentes autoridades para transmitir la angustia y desesperación de las personas afectadas al acudir a un centro socio-sanitario de nuestro territorio.

Hoy podemos decir que desde hace sólo unas semanas el Protocolo es ya



Portada del recientemente aprobado Protocolo de atención a las personas con SENSIBILIDAD QUÍMICA MÚLTIPLE de CLM.

una realidad en nuestra comunidad. Tras muchos desvelos y siempre aunando fuerzas y poniendo la mirada en la meta a conseguir y no en el tiempo invertido, la asociación SFC-SQM CLM puede celebrar la publicación de lo que es una herramienta de fuerza y de empatía hacia esta enfermedad.

Este protocolo proporciona una guía clara y consistente para los profesionales de la salud, mejorando la identificación temprana de la SQM, el diagnóstico adecuado y un plan de trata-

miento individualizado. Al establecer pautas específicas, los médicos podrán adaptar sus enfoques de tratamiento, evitando la exposición a productos químicos desencadenantes y brindando opciones terapéuticas adecuadas.

Además, un Protocolo de atención sanitaria promoverá la educación y la sensibilización en la comunidad médica y socio-sanitaria. Los profesionales de la salud disponen ya de información actualizada sobre la SQM, sus síntomas y

las mejores prácticas de manejo. Esto ayudará a reducir la falta de conocimiento y a eliminar la estigmatización asociada con esta condición, mejorando así la calidad de atención y el bienestar general de los pacientes.

Un Protocolo de atención sanitaria específico para la SQM proporcionará a las personas afectadas un marco claro y confiable para acceder a la atención médica que necesitan. Y esto para nosotros como asociación es motivo de alegría y fuerza para seguir avanzando.

El llamamiento al compromiso y la solidaridad con las personas afectadas por Esclerosis Múltiple de AEDEM CR

CLM Activa

Celebramos el Día Mundial de la Esclerosis Múltiple junto a la Asociación de Esclerosis Múltiple AEDEM CR. Acudimos a la Plaza Mayor de Ciudad Real para cubrir su baile solidario junto a los alumnos de integración social del IES Atenea.

Gracias a esta iniciativa se visibilizó a la población ciudadrealeña sobre esta enfermedad que afecta a más de dos millones de personas en el mundo. Al acto acudieron, miembros de la asociación de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real, AEDEM CR, familiares de afectados y colaboradores de la asociación.

La presidenta de AEDEM CR, Nieves Martín-Serrano comenzó el acto leyendo el manifiesto a favor de las personas con esclerosis múltiple. Haciendo un llamamiento al compromiso y la solidaridad con las personas con Esclerosis Múltiple y sus familias, con este Decálogo de Reivindicaciones:

1. Reconocimiento automático del 33% del grado de discapacidad con el diagnóstico, lo que facilita el acceso a prestaciones y recursos que mejorarían significativamente su calidad de vida de las personas con Esclerosis Múltiple.

2. Mayor apoyo gubernamental a la investigación de la esclerosis múltiple. La investigación de nuevos tratamientos es una esperanza para poder encontrar la curación definitiva de esta enfermedad.

3. Acceso a un tratamiento rehabilitador integral, personalizado, gratuito y continuado, en todas las comunidades autónomas, reforzando el papel que las asociaciones de pacientes desarrollan en este campo.

4. Equidad en el acceso al tratamiento farmacológico que precise cada persona, en todas las comunidades autónomas y en todos los centros hospitalarios, y que no se produzca la intercambiabilidad de fármacos sin el consentimiento de los neurólogos/as.

5. Mayor compromiso de los empresarios en las adaptaciones de los puestos de trabajo y el cumplimiento del 2% que exige la legislación en la contratación de personas con discapacidad.

6. Continuidad en la colaboración de la Industria Farmacéutica en el apoyo a las asociaciones y en la investigación de tratamientos cada vez más eficaces, sin perder la seguridad imprescindible.



7. Más apoyo de las Administraciones públicas hacia las familias, que son los principales cuidadores de las personas con esclerosis múltiple.

8. Mayor compromiso a la Accesibilidad Universal, tan necesaria para la igualdad de oportunidades y no discriminación de las personas con discapacidad.

9. Mayor sensibilización y solidaridad de la sociedad con las personas afectadas con esclerosis múltiple y sus familiares.

10. Puesta en marcha por parte de los Gobiernos central y autonómicos de campañas para informar a la sociedad

sobre esta enfermedad, respaldadas por materiales informativos y de educación sobre la Esclerosis Múltiple.

Tras la lectura del manifiesto se homenajeó al socio más joven de la asociación, Alejandro, por ser el precursor del baile solidario junto al IES Atenea. La presidenta de AEDEM CR le agradeció su labor e iniciativa para visibilizar y cambiar la realidad socio sanitaria de la enfermedad, además de su fortaleza y compromiso, entregando un regalo de parte de todos los miembros de la asociación.

A continuación del emotivo agradecimiento junto al asociado Alejandro, to-

das las personas que acudieron al evento se posicionaron para bailar la canción "Madre Tierra" del artista Chayanne. Un baile llamativo, cargado de energía y positividad que invitó a las personas viandantes a sumarse a esta iniciativa.

Desde Castilla-La Mancha Activa estamos comprometidos con la labor de AEDEM CR y sentimos gran orgullo de poder apoyarles en todo los cometidos que nos demandan. Por todo esto, hoy y siempre trabajaremos en favor de asegurar la igualdad de oportunidades y no discriminación de las personas con afectadas por Esclerosis Múltiple.

Recordarnos nuestras prioridades y seguimos avanzando fase por fase en el duelo por Lupus

CLM Activa

Este mes, ALMAN, la Asociación de Lupus y Enfermedades Monológicas de Castilla-La Mancha, nos habla sobre el duelo por Lupus en sus diferentes fases: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Gloria Moraga y Marta Abad, las psicólogas de la asociación nos informan sobre cómo aceptamos e identificamos las emociones del duelo para tratarlas con el amor que necesitan.

Ya en su programa radiofónico Desarrolla-te, que se emite el último viernes de cada mes a las 11:00h en nuestra radio social online www.clmactivaradio.es, Gloria y Marta coordinadas por Manuel Gutierrez nos hicieron un recorrido por el duelo. En esta iniciativa hablaron de cómo nos afecta a nivel psicológico la incertidumbre, el duelo y la aceptación sin resignación después de tener el diagnóstico de la enfermedad.

El duelo empieza cuando vamos a la consulta médica y finalmente nos diagnostican alguna enfermedad ya sea inmunológica o no inmunológica. En este caso nos vamos a centrar en el lupus, cómo es ese duelo interno y cómo exteriorizar. Cuando nos diagnostican nos encontramos en una transición al cierre de una etapa y al inicio de otra en la que no sabemos qué nos espera. Desconocemos sobre la enfermedad y no sabemos los recursos que necesitamos para abarcar esta etapa que comienza.

Entramos en este espacio de duelo cuando la persona afectada sabe que está cambiando su vida, que está saliendo de una etapa y está entrando en otra. Esto genera un abordaje con



miedos y enfados debido a que la realidad de la persona pasa a ser diferente y el futuro parece tomar otro camino con sus proyectos de vida.

Más adelante, nos encontramos en la fase de las preguntas, en la búsqueda del significado de la enfermedad. No sabemos todavía cómo se vive con una enfermedad como el Lupus, qué nos aventura la enfermedad o cómo responder a ella, hasta que poco a poco vayamos conociendo cómo es el día a día y aprendamos a enfocar la frustración y la ira gracias a la negociación emocional con la nueva etapa de vida que nos espera.

Tras esta etapa, experimentamos posibles momentos de depresión ya que se empiezan a materializar los cambios en la vida, de alguna forma nos podemos sentir abrumadas y desprotegidas. Durante este tiempo, el duelo tiende a llegar en olas de angustia, pero es importante no atascarnos en esta fase ya

que puede que el trauma del diagnóstico se vea cronificado y pueda afectar a nivel funcional en la nuestra vida.

En el duelo por enfermedad nuestra vida se ha visto comprometida y su medida depende del tipo de apoyo que tengamos a la hora de acompañarnos en este proceso de cambio de vida. La resistencia es otro factor importante a tener en cuenta que debemos saltar como si de un obstáculo se tratase. Gloria y Marta como ejemplo a la resistencia nos hablan del caso de una persona que había sufrido una pérdida y decía que si aceptaba lo que estaba pasando, que su ser querido se había ido, sería como olvidarse de la persona.

Cuando nos frustramos y ponemos resistencia viene una emoción de enfado que a su vez se convierte en culpa, rencor e ira sobre situaciones pasadas en las que deberíamos habernos hecho revisiones, haber tenido en

cuenta antecedentes familiares o deberíamos habernos dado cuenta de los síntomas. Son expectativas que no hemos establecido o que no hemos cumplido.

El enfado no gestionado nos puede estancar en la culpa por eso debemos darnos cuenta de que es una expectativa irreal lo que nos está empeorando ya que por qué íbamos a saber que debíamos hacernos un análisis.

Debemos darnos cuenta de que lo que importa es el ahora, negociar con nuestra enfermedad, curar la depresión y establecernos en el momento de actuar. Este es el momento de la última fase del duelo, la aceptación, sucede cuando las personas encontramos maneras de resignarnos y aceptar el cambio de vida por la afección de Lupus. Por lo general, las personas aceptamos lentamente, entre unos meses a un año.

Si en algún momento dado volvemos atrás en las fases del duelo por enfermedad, tenemos que recordarnos nuestras prioridades y seguir avanzando fase por fase para poder volver a llegar al final del duelo, a la aceptación y a nuestra nueva forma de vida adaptada a los cambios y síntomas de la enfermedad, en este caso el Lupus.

Desde ALMAN, la Asociación de Lupus y Enfermedades Monológicas de Castilla-La Mancha, se ponen al servicio de todas las personas afectadas por Lupus en su número de teléfono +34 601 27 50 05 y en su e-mail alupusmancha@gmail.com donde nos informan y ayudan a las personas afectadas de esta desconocida enfermedad, dando publicidad a los síntomas, tratamientos y sirviendo de apoyo y fuente de información.



¿TE VAN LOS PODCAST?
¡ACTIVA YA TU RADIO MÁS SOCIAL!
WWW.CLMACTIVARADIO.ES
Disponible en: Spotify e Ivoox



poesía en el palacio

coordina Luis Díaz-Cacho

"palabras a la muerte y la libertad"

participan: Alfredo Jesús Sánchez Rodríguez, Antonia Piqueras Jiménez, Charo Bernal Celestino, Diana Rodrigo Ruiz, Elisabeth Porrero Vozmediano, Eloísa Pardo Castro, Eusebio Loro, Francisco Jesús López Sánchez, Javier Márquez, Luis Díaz-Cacho Campillo, Luis Romero de Ávila Prieto, María José Redondo Sánchez-Migallón (Mayu), María Antonia García de León, María del Carmen Matute Rodero, Nieves Fernández, Ramón Aguirre, Ramón María Díaz-Cacho Díaz-Albo, Teresa Sánchez Laguna y Vicky Ciudad.

poeta invitado: Marciano Sánchez Cabanillas

organizan: Concejalía de Cultura y Grupo Oretania

colaboran: Alfar Arias, Ediciones C&G,

Ayuntamiento de Aldea del Rey y Diputación Provincial

exposición: 'Palabras a la libertad' de Rosa Leal Arias

música: Escuela Municipal de Música "Felipe Ruiz"



**entrega del premio del IV Certamen Nacional
de Poesía "Valentín Villalón" de Aldea del Rey**

y presentación del libro 'Las sandalias del forastero', de José Luis García Herrera

**sábado, 5 de agosto, a las 20:00 horas
Palacio de la Clavería en Aldea del Rey**



CONCEJALÍA DE CULTURA
AYUNTAMIENTO DE ALDEA DEL REY



Oretania Ciudad Real ofrece formación en búsqueda de empleo online para personas con discapacidad, financiada por Fundación "la Caixa"

En esta formación podrás aprender a buscar empleo online a través de la Oficina Virtual de la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha y los portales de empleo online InfoJobs y Disjob.

CLM Activa / CIUDAD REAL

En la era digital en la que vivimos, la búsqueda de empleo ha evolucionado enormemente. Internet se ha convertido en una herramienta fundamental para acceder a oportunidades laborales, y las personas con discapacidad no son una excepción. Conscientes de ello, Oretania Ciudad Real ha puesto a disposición de sus usuarios una relevante formación en búsqueda de empleo online, incluida dentro del proyecto de Inclusión Socio-laboral financiado por Fundación "laCaixa". Esta iniciativa tiene como objetivo fortalecer la empleabilidad de las personas con discapacidad, dotándolas de las habilidades digitales necesarias para encontrar un trabajo acorde a sus capacidades, de modo que puedan aprender cómo buscar ofertas de trabajo e inscribirse a ellas en los principales portales de empleo web.

Esta formación no solo ofrece la oportunidad de adquirir habilidades de búsqueda de empleo online, sino que también permite a las personas con discapacidad desarrollar habilidades digitales esenciales. Estas habilidades, como el uso de aplicaciones de correo electrónico, la navegación en la web, la participación en redes sociales y la gestión de la información en línea, son cada vez más importantes en el entorno de trabajo. Al mejorar su competencia digital, las personas con discapacidad pueden aumentar sus posibilidades de encontrar empleo y mantenerse actualizadas en un mundo laboral en constante cambio.

El material de formación ha sido cuidadosamente diseñado para garantizar una experiencia óptima en dispositivos móviles, con el objetivo de brindar claridad y simplicidad al transmitir la información y las instrucciones de navegación en los distintos portales de empleo web. Esta consideración garantiza que el contenido sea fácil de entender y accesible para las personas con discapacidad. La formación ofrece a los participantes la posibilidad de adaptar su proceso de aprendizaje a sus necesidades y ritmo in-



COMIENZA LA FORMACIÓN EN BÚSQUEDA DE EMPLEO

PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIO LABORAL DE FUNDACIÓN "LACAIXA"

Si eres una persona con discapacidad y estás interesada...
¡PONTE EN CONTACTO!

691 36 12 46 / 926 04 99 74

areadeprospeccion@oretaniaciudadreal.es

Avenida Rey Santo, 17, Local 2 Ciudad Real.

Obra Social Fundación "la Caixa" ORETANIA CIUDAD REAL

dividual. Pueden acceder al material en cualquier momento y lugar que les resulte conveniente, sin limitaciones de tiempo o movilidad.

Además del material de formación, Oretania Ciudad Real ofrece encuentros en línea para profundizar en los temas tratados, resolver dudas y brindar consejos sobre formas alternativas de búsqueda de empleo, como las autocandidaturas. Estos encuentros permiten un aprendizaje

más participativo y activo, ofreciendo a los participantes la oportunidad de interactuar y compartir experiencias.

La formación en búsqueda de empleo online ha demostrado ser una herramienta valiosa para mejorar la empleabilidad de las personas con discapacidad. En un mundo cada vez más digitalizado, es fundamental seguir fomentando y apoyando estas iniciativas para garantizar una sociedad más inclusiva y equitativa.

Si estás interesado en esta formación o deseas saber más acerca de ella, no dudes en apuntarte al proyecto de Inclusión Socio Laboral de Fundación "laCaixa", puedes comunicarte con nosotros a través del teléfono 691 36 12 46, 926 04 99 74, por el correo electrónico areadeprospeccion@oretaniaciudadreal.es o visitando nuestra sede, en Avenida Rey Santo, 17, Local 2 en Ciudad Real.

CLM Activa

El Diario Oficial de Castilla-La Mancha (DOCM) publicará esta semana la resolución de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes por la que se convocan subvenciones de apoyo a clubes y sociedades anónimas deportivas de máximo nivel de Castilla-La Mancha para la temporada 2022/23.

Estas ayudas, dotadas con un montante económico de 1,3 millones de euros, beneficiarán a unos 80 clubes de la Comunidad Autónoma. Este dinero va destinado a sufragar los gastos derivados de la participación de los mismos en competiciones deportivas nacionales oficiales y se hará efectivo antes de que finalice este año. Son cinco las líneas de actuación que se subvencionan, cuatro de ellas van dirigidas a deportes colectivos y una línea a deportes individuales.

La primera línea va destinada a clubes deportivos y sociedades anónimas deportivas de máximo nivel de deportes colectivos que participan en competiciones de ámbito estatal en categoría nacional absoluta y cuyas competiciones estén organizadas por la Liga de Fútbol Profesional (LFP), la Liga Nacional de Fútbol Sala (LNFS), la Asociación de Clubes de Baloncesto (ACB) y la Asociación de Clubes Españoles de Balonmano (ASO-BAL). Esta línea de ayudas está dotada con 425.000 euros.

La segunda línea está dotada con 380.000 euros y va destinada a las entidades deportivas de categoría absoluta de deportes colectivos masculinos que participan en competiciones de ámbito estatal organizadas directamente por las respectivas federaciones deportivas.

La misma cantidad de dinero se destina a la tercera de estas líneas que es la que corresponde a los clubes y SAD de deportes colectivos en modalidad femenina de categoría absoluta y que también participan en competiciones de liga de ámbito estatal.

La cuarta línea está destinada a clubes deportivos de deportes adaptados para personas con discapacidad de categoría nacional y con ámbito estatal, estando dotada con 55.000 euros.

La Junta destinará 1,3 millones a clubes deportivos

En cinco líneas de actuación, beneficiarán a unas 80 entidades de la región



La Tribuna

la viceconsejera ha recordado que la misma se ha realizado gracias al convenio firmado para el implemento de programas de fomento de la actividad física y el deporte entre la Consejería de Educación, Cultura y Deportes y la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).

La quinta y última línea, con una dotación de 60.000 euros, va destinada a clubes deportivos de deportes individuales olímpicos y paralímpicos que participan en competiciones de ámbito estatal en categoría absoluta y no olímpicos ni paralímpicos que, además de reunir las características anteriores, deberán haber participado en competiciones oficiales internacionales.

La composición de las líneas y sus res-

pectivos importes han sido dados a conocer por la viceconsejera de Cultura y Deportes, Ana Muñoz, después de la celebración de la mesa técnica de la Unidad de Valoración y Diagnóstico del Alto Rendimiento Deportivo (UVDARD) con las federaciones de deportes de contacto (Karate, Taekwondo, judo y deportes asociados), que se ha celebrado en la Facultad de Ciencias del Deporte de Castilla-La Mancha de Toledo. En el acto

también ha estado presente el director general de Juventud y Deportes, Carlos Yuste, entre otros asistentes.

Referida a la mesa técnica, la viceconsejera ha recordado que la misma se ha realizado gracias al convenio firmado para el implemento de programas de fomento de la actividad física y el deporte entre la Consejería de Educación, Cultura y Deportes y la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM).



¿TE VAN LOS PODCAST?

¡ACTIVA YA TU RADIO MÁS SOCIAL!

WWW.CLMACTIVARADIO.ES

Disponible en: Spotify e Ivoox



El Campeonato Regional de Tenis de Mesa de Fecam viaja hasta Las Pedroñeras

Las Pedroñeras fue el escenario de celebración del 19º Campeonato Regional de Tenis de Mesa para personas con discapacidad intelectual de Castilla-La Mancha. El deporte en Castilla-La Mancha para deportistas con discapacidad intelectual sigue su curso ascendente haciéndose notar en toda la región.

CLM Activa

El pasado 17 de junio, Fecam organizó el 19º Campeonato Regional de Tenis de Mesa para personas con discapacidad intelectual por primera vez en la localidad conquense de Las Pedroñeras.

Las Pedroñeras fue el escenario de celebración del 19º Campeonato Regional de Tenis de Mesa para personas con discapacidad intelectual de Castilla-La Mancha.

El 19º Campeonato Regional de Tenis de Mesa marcó un evento deportivo que contó con la participación de 6 clubes deportivos de la región. De la provincia de Ciudad Real participaron tres clubes deportivos; Fuente Agría, María Auxiliadora y Rogelio Sánchez Ruiz. Por la provincia de Albacete, el club deportivo San Ginés, y por la provincia de Cuenca participará el club local, el Club Deportivo Adina.

La competición comenzó el pasado el sábado 17 de junio, a las 10:30 horas en el Pabellón Polideportivo de Las Pedroñeras, finalizando a las 13:00 horas con la ceremonia de clausura en la que se hará entrega de las medallas a los primeros clasificados y seguidamente una medalla de participación a todos los deportistas y entrenadores asistentes al campeonato.

El deporte en Castilla-La Mancha para deportistas con discapacidad intelectual sigue su curso ascendente haciéndose notar en toda la región.

30 fecam
- DEPORTE INCLUSIVO -
1993 - 2023

Plena inclusión
Castilla
La Mancha

19º CAMPEONATO REGIONAL
TENIS
DE
MESA

Lanza

17 DE JUNIO DE 2023 - PABELLÓN MUNICIPAL - LAS PEDROÑERAS

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

Castilla-La Mancha

asisa

Iberdrola España Fundación

Globalcaja

CANDELO

AQUA DEUS

Servi net

om

SAN MIGUEL

Cruz Roja

FED

**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.

