

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Agosto 2023
Número 61

EJEMPLAR
GRATUITO

ORETANIA C. REAL

Ocio inclusivo

Un verano inolvidable con el Ocio Inclusivo de Oretania Ciudad Real. Hablamos de las dos excursiones que han sorprendido a los usuarios de la Federación este verano. En Lagunas de Ruidera en Entrelagos y en el maravilloso pueblo de La Torre de Juan Abad.

ALMAN

Autoestima y Lupus

La importancia de la autoestima se refleja en todo lo que hacemos en nuestra vida diaria, pues de ella depende en gran medida cómo nos comportamos, pudiendo ser una motivación o desmotivación para vencer retos o dejarnos vencer por nosotras y nosotros mismos.

PATRONATO DE DISCAPACIDAD

Asociaciones

En nuestra sección especial de noticias de las asociaciones pertenecientes al Patronato Municipal de Personas con Discapacidad (en las páginas: 5, 12, 16 - 18), tendremos noticias organizadas por el propio Patronato y Asociaciones como AEDEM, Ciudad Accesible, SFC-SQM CLM, FEDIF, Oretania C. Real y CLM Activa.

AEDEM

¡Mójate por la esclerosis!

La iniciativa organizada por parte de la asociación provincial AEDEM CR, se ha realizado con el objetivo de dar visibilidad a la enfermedad y así contribuir a que la sociedad se sensibilice cada vez más sobre este tipo de patologías incapacitantes.

CASTILLA-LA MANCHA Discapacidad

Constituida la nueva junta rectora del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad. 32 asociaciones del ámbito de la discapacidad y también sociosanitario, pertenecen a este patronato, en el que se les brinda la oportunidad de reunirse periódicamente con los representantes municipales y expresarles sus demandas.

Castilla-La Mancha Activa pone en marcha el proyecto Dis-Consumo financiado por la Junta de Comunidades



**¡COMENZAMOS CON EL
PROYECTO DIS-CONSUMO!**

¿Te apuntas?

✉ redesclmactiva@gmail.com
☎ 621 05 95 93

Castilla-La Mancha **ADIFISS** **CLM ACTIVA**

Castilla-La Mancha Activa en el cumplimiento de las líneas estratégicas que orientan las diferentes actuaciones, encaminadas al cumplimiento de la Agenda 2030 y la consecución de los Objetivos para el Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU ha firmado un convenio de colaboración con la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad, ORETANIA CIUDAD REAL Y la Asociación de Discapacitados Físicos, Psíquicos y Sensoriales de Daimiel, ADIFISS.

Estas entidades van a aunar sus esfuerzos en la puesta en marcha del proyecto DIS-CONSUMO que tendrá como objetivo la sensibilizar y formar a la sociedad y en especial a personas con discapacidad de las provincias de Toledo y Ciudad Real. Desde el proyecto se busca que adquieran conocimientos relacionados con el consumo responsable y la protección del medioambiente.

El actual modelo comercial conlleva una elevada extracción de materias primas, muchas veces en condiciones la-

mentables para el medio ambiente y las comunidades de la zona extractiva. ¿Las consecuencias?, contaminación del entorno, acuíferos y suelos, deforestación, pérdida de biodiversidad... Esto a su vez provoca un grave problema social: o la población consume agua envenenada o se ve forzada a abandonar la zona por la falta de recursos para subsistir. Además, la manufacturación de estas materias seguirá incrementando las injusticias con la explotación de trabajadores y el acaparamiento de tierras.



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

redesclmactiva@gmail.com
redaccion.clmactiva@gmail.com

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

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

o *Nota editorial*

La discapacidad no está en la persona sino en las barreras que la sociedad les impone



**José Luis Poyatos /
VOCAL DE ORETANIA CIUDAD REAL**

La planificación de las ciudades es uno de los grandes retos del siglo XXI. En ese reto estamos incluidos, evidentemente, las personas con discapacidad, entre las que debemos incluir a las personas mayores. He leído en algún sitio que actualmente hay más personas de sesenta años que niños menores de cinco. También he leído que para 2050 el 70% de la población mundial vivirá en comunidades urbanas, incluidos más de dos mil millones de personas con discapacidad y mayores.

A medida que las poblaciones crecen y envejecen, se hace cada vez más patente lo esenciales que resultan los planes y políticas de urbanización que den respuesta a los derechos y necesidades de estas personas mayores y con discapacidad. El objetivo debe ser abordar los riesgos y prevenir desigualdades para limitar estas en todo lo

posible. Aspectos y realidades como el acceso limitado al transporte público, barreras arquitectónicas que dificultan la movilidad, falta de espacios y servicios como puedan ser baños accesibles o falta de información en braille o audio, por ejemplo, son aspectos que pueden limitar la participación en sociedad y que podrían dar de bruces al progreso con aislamiento social, dejando el término evolución colgando de estigmas de la historia que debemos erradicar en todo lo posible.

Construir un futuro inclusivo es una reivindicación que no debe faltar en ninguno de nuestros argumentos o disertaciones de cara a estamentos políticos o sociales que son los que deben promover las formas de vida que piensen en infraestructuras que faciliten la convivencia de todas las personas. Si los gobiernos no están concienciados y formados en materia de accesibilidad, es posible que sigan adoptando estrategias y programas que pueden reforzar las

barreras existentes y crear nuevos problemas de accesibilidad en lugar de salvar las diferencias y contrarrestar la marginación y la exclusión.

El diseño de ciudades accesibles debería ser una de las principales consideraciones a tener en cuenta por parte de arquitectos y aparejadores ya que eso garantiza que los entornos contruidos se adapten a todos. Ellos son los primeros que deben entender que accesibilidad significa mucho más que acomodar el entorno a usuarios de sillas de ruedas, sería muy conveniente diseñar también desde una perspectiva sensorial teniendo en cuenta no solo dimensiones sino también formas, sonidos, texturas, entre otros. Muy conveniente recalcar, también, que el uso del color adopta un gran significado en personas con discapacidad visual, por ejemplo, o la importancia de tener en cuenta las condiciones climatológicas o la topografía de los lugares en los que se diseña.

Un mismo escenario urbano puede representar retos muy diferentes dependiendo de quien lo transite y a mí no me cabe otra seguridad que pensar que la responsabilidad de esto es de quienes diseñan las calles de las ciudades. También me cabe alguna pregunta que otra: ¿Están todos los públicos representados en la toma de decisiones cuando se habla del diseño de la ciudad?, ¿Somos realmente conscientes de la importancia de crear ciudades justas y accesibles?. Si hay algo que ha dejado patente la difícil situación derivada del covid 19 es, sin duda, la importancia de la libertad de movimientos, la emergencia sanitaria ha obligado a las instituciones a tomar decisiones drásticas en relación con algo que se daba por asumido: la movilidad. ¿Pero qué sucedería si esta limitación fuera algo permanente? Ante la respuesta a esta pregunta habrá mucha gente que se lleve las manos a la cabeza o que no quiera ni pensarlo, todo ello sin ser conscientes de que es la realidad de millones de personas en el mundo.

A esas personas que se llevan las manos a la cabeza, yo volvería a recordarles que la discapacidad no está en la persona sino en las barreras que la sociedad les pone para vivir. La inclusión social es clave cuando se habla de ofrecer igualdad de condiciones para todas las personas. Tan sencillo como eso.



SEREMOS TU ALTAVOZ PARA EL CAMBIO

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

¡CONTÁCTANOS!

redesclmactiva@gmail.com

 @clm_activa

 @clmactiva

 @CLMACTIVA

 @clmactiva



www.clmactivaradio.es



Castilla-La Mancha

Fran Petit

La sobreprotección hacia las personas con diversidad funcional aceptada, a menudo, es resultado de la preocupación y el amor de sus familias y cuidadores por su bienestar. Sin embargo, este enfoque puede llevar a una serie de consecuencias negativas que afectan su desarrollo personal y social.

Una de las principales consecuencias de la sobreprotección es la limitación de la autonomía de las personas con discapacidad. Al tomar decisiones por ellas o evitar que asuman responsabilidades, se les priva de la oportunidad de desarrollar habilidades de afrontamiento y de aprender a enfrentar los desafíos de la vida de manera independiente. La sobreprotección también puede generar una sensación de inutilidad y dependencia en la persona con discapacidad, lo que afecta su autoestima y autoconfianza.

Otra consecuencia importante es la exclusión social. La sobreprotección puede llevar a que las personas con diversidad funcional aceptada sean excluidas de actividades sociales y oportunidades de interacción con sus pares, ya sea por temor a que se lastimen o por prejuicios y estereotipos negativos sobre sus habilidades. Esta exclusión puede agravar el aisla-

miento social y aumentar el estigma asociado a la discapacidad.

Soluciones a Corto Plazo

1. Concienciación y Sensibilización: La primera medida para abordar la sobreprotección es aumentar la conciencia y sensibilización sobre la discapacidad en la sociedad. Se deben realizar campañas educativas para desafiar los estereotipos y prejuicios y promover una mayor comprensión y aceptación de las personas con discapacidad. Esto puede incluir charlas en escuelas, programas de televisión y publicidades que destaquen las capacidades y logros de las personas con discapacidad.

2. Inclusión en la Educación: Garantizar una educación inclusiva es clave para empoderar a las personas discapacitadas desde una edad temprana. Las instituciones educativas deben proporcionar recursos y apoyo adecuado para estudiantes con discapacidad, como aulas accesibles y docentes capacitados en la atención a la diversidad. De esta manera, se fomentará su participación plena en el proceso educativo y se reducirá la sobreprotección.

3. Fomentar la Autonomía: Es fundamental promover la autonomía de las personas con discapacidad. Para ello, es necesario crear entornos que les

La sobreprotección no es ayuda para nadie



permitan practicar habilidades y tomar decisiones acordes a sus capacidades. Los padres, familiares y cuidadores deben alentar la independencia y brindar apoyo cuando sea necesario, sin asumir responsabilidades que la persona con discapacidad pueda realizar por sí misma.

Soluciones a Medio Plazo

1. Accesibilidad Universal: Para lograr una inclusión real, es esencial que los entornos y servicios sean accesibles para todas las personas. La implementación de infraestructuras accesibles, transporte adaptado y tecnología inclusiva son pasos importantes para eliminar barreras físicas y sociales que dificultan la participación de las personas discapacitadas en la sociedad.

2. Apoyo Familiar y Comunitario: En lugar de sobreproteger a las personas con diversidad funcional aceptada, es fundamental brindar apoyo adecuado

tanto a ellas como a sus familias. La creación de redes de apoyo comunitario, grupos de apoyo y programas de asistencia puede ser de gran ayuda para enfrentar desafíos y fomentar la inclusión social de las personas con discapacidad.

3. Participación Laboral: La inclusión laboral es un componente esencial para una sociedad igualitaria. Los empleadores deben valorar la diversidad y promover entornos de trabajo inclusivos que se adapten a las habilidades y necesidades de las personas con discapacidad. Esto no solo beneficiará a los empleados con discapacidad, sino que también enriquecerá la cultura y productividad de las empresas.

Inclusión en un Mundo Igualitario

Para lograr una inclusión plena de las personas con discapacidad en un mundo igualitario, debemos reconocer y res-

petar la diversidad humana en todas sus formas. La inclusión no es simplemente la eliminación de barreras físicas y sociales, sino que también implica un cambio profundo en la forma en que percibimos y tratamos la discapacidad.

La inclusión requiere un enfoque integral que involucre a toda la sociedad. Gobiernos, organizaciones, instituciones educativas, empresas y comunidades deben trabajar en conjunto para crear un entorno que promueva la igualdad de oportunidades y el respeto a los derechos de todas las personas, independientemente de su capacidad. Se deben adoptar políticas inclusivas, brindar recursos y apoyo, y fomentar una cultura que valore la diversidad y la inclusión como un activo social y económico.

En conclusión, la sobreprotección de personas con discapacidad puede ser un obstáculo significativo en el camino hacia una sociedad verdaderamente inclusiva. Para lograr la inclusión en un mundo igualitario, es necesario concienciar sobre la discapacidad, fomentar la autonomía, eliminar barreras y prejuicios, y promover la igualdad de oportunidades para todas las personas. Al trabajar juntos para crear un entorno inclusivo, estaremos dando pasos significativos hacia una sociedad más justa, inclusiva e igualitaria para todos.



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



Conseguiremos una sociedad inclusiva en la que nadie se quede atrás

CLM Activa

En Castilla La Mancha ACTIVA, somos una entidad que desarrolla sus actuaciones en beneficio del colectivo de personas con discapacidad a través del apoyo e intervenciones con las distintas asociaciones que conforman el tejido asociativo de Castilla La Mancha. Este trabajo está impregnado por valores y principios que, como no podía ser de otro modo, se centran en la solidaridad hacia personas vulnerables y abarca todos los ámbitos de su proyecto vital. En consonancia con los ODS y el cumplimiento de la Agenda 2030 la entidad se ha alineado con el ODS 16 PAZ JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS.

Estos valores que forman parte de la esencia de las entidades de economía so-

cial, en Castilla La Mancha ACTIVA se reflejan en su funcionamiento y en las actividades que se llevan a cabo. La alineación con el ODS 16 de la organización implica reducir significativamente todas las formas de violencia, promover el estado de derecho y garantizar la igualdad de acceso a la justicia para todos. Somos una Asociación Sin Ánimo de Lucro que garantiza la adopción en todos los niveles de decisiones inclusivas, participativas y representativas que respondan a las necesidades sociales y específicamente a los colectivos más vulnerables. Promovemos y aplicamos leyes y políticas no discriminatorias en favor del desarrollo sostenible y garantizamos el acceso público a la información gracias a nuestra Radio Online donde protegemos y demandamos la defensa de los Derechos Humanos.

La entidad realiza el trabajo desde una gestión participativa en la que los diferentes integrantes pueden aportar y participar en la toma de decisiones. Estas responden al objetivo prioritario de conseguir una sociedad inclusiva en la que nadie se quede atrás. En nuestro caso, las personas con discapacidad.

En esta sociedad en la que aún se mantienen altos niveles de discriminación del colectivo es imperativo llevar a cabo actuaciones que faciliten la inclusión mediante un modelo transversal. Considerando las diferentes dimensiones de la persona: género, cultura, entorno donde vive, etnia, lugar de procedencia, capacidad, etc.

La entidad orienta su finalidad a cubrir las necesidades humanas, poniéndose al servicio de las personas

para gestionar los recursos equitativamente de forma sostenible.

El compromiso de la entidad CLM ACTIVA contribuye a mejorar la sociedad mediante la creación de empleo, la prestación de servicios, la vinculación al territorio, el apoyo a causas sociales, la colaboración con otros movimientos sociales transformadores de la sociedad. Todo esto contribuirá al desarrollo de las personas en todas sus dimensiones y capacidades.

El Principio de Equidad estrechamente vinculado a las entidades sin ánimo de lucro, principio ético o de justicia en la igualdad, reconoce a todas las personas como sujetos de igualdad y dignidad, sin distinción de ninguna clase.

FESTIVALES DE CINE ALMAGRO Y CALZADA	10
ENCUENTRO DE POETAS	25
MIGUEL CARMONA	50
EXPOSICIÓN	
LIBROS POESÍA Y CUENTOS INFANTILES	75

Constituida la nueva junta rectora del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad



La concejala de Acción Social, Aurora Galisteo, es la nueva presidenta de este organismo compuesto por 32 entidades entre las que también se incluyen varias del ámbito socio sanitario.

La concejala de Acción Social, Aurora Galisteo, preside desde este viernes la nueva junta rectora del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad, que se ha constituido oficialmente para dar comienzo a la nueva legislatura en el Ayuntamiento de Ciudad Real. Se trata de un órgano de participación al que

el equipo de gobierno da mucha relevancia, por eso no se podía esperar a que pasara el verano para su puesta en marcha.

Galisteo ha explicado que "no es casualidad que entre los representantes del equipo de gobierno esté el concejal de Urbanismo, Óscar Ruiz, dada la importancia que tiene esta área en materia de accesibilidad". En ese sentido también ha destacado la presencia de la concejala de Participación, Mar Sánchez Izarra.

32 asociaciones del ámbito de la dis-

capacidad y también sociosanitario, pertenecen a este patronato, en el que se les brinda la oportunidad de reunirse periódicamente con los representantes municipales y expresarles sus demandas. "La existencia de tantas entidades de este tipo en Ciudad Real pone de manifiesto la importancia de la labor que hacen", decía Francisco Cañizares, alcalde de la capital, que añadía que "hay mucha gente que necesita ayuda y son ellas quienes se la prestan, por eso queremos estar a su lado".

Además, se ha aprovechado esta reunión constitutiva para elegir a las dos entidades que ejercerán como portavoces y representantes de todas las asociaciones en el Patronato. Se presentaron un total de 8 candidaturas, aunque dos fueron retirada unas horas antes, y de entre las seis que quedaban finalmente han sido elegidas Dolores Ferrer Alonso, de la asociación ASPAS, y, en segundo lugar y como sustituta, María del Monte Aranda Martín, de la Asociación de Enfermos de Parkinson "Virgen del Prado".



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

CLM ACTIVA RADIO

El impacto de la Responsabilidad Social Corporativa en las Personas con Discapacidad

CLM Activa / CIUDAD REAL

La Responsabilidad Social Corporativa (RSC) es un concepto que ha cobrado una especial relevancia en el mundo empresarial, reflejando el compromiso de las empresas con el bienestar de la sociedad y el medio ambiente. A través de prácticas empresariales sostenibles y éticas, las compañías buscan contribuir al desarrollo sostenible y considerar el impacto que sus acciones producen en diversos grupos de interés, como empleados, clientes, proveedores, comunidades locales y otros agentes sociales.

Aunque la RSC no es una obligación legal, cada vez más empresas se suman a esta iniciativa voluntaria, conscientes de los beneficios a largo plazo que conlleva. Al adoptar prácticas de RSC como parte de su estrategia empresarial, mejoran su reputación corporativa, fomentan la lealtad de los clientes y obtienen una mayor atracción del talento.

La RSC trasciende por tanto del objetivo tradicional de maximizar los beneficios económicos, y busca un enfoque más holístico. Implica que las empresas asuman la responsabilidad de contribuir positivamente al bienestar de la sociedad y al cuidado del medio ambiente. Para lograr esto, se deben adoptar políticas que respeten los derechos humanos, promuevan la diversidad e inclusión, protejan el entorno natural y contribuyan al desarrollo de las comunidades en las que operan.

Un destacado ejemplo de empresa con una sólida política de Responsabilidad Social Corporativa es CaixaBank, entidad financiera líder en España. Esta compañía ha sido ampliamente reconocida por su compromiso con la sociedad, y ha llevado a cabo diversas ini-

ciativas en este ámbito, brindando apoyo a la cultura, el deporte, entidades sociales y a través del voluntariado.

Recientemente, durante la Semana Social de CaixaBank 2023, presenciamos como empleados voluntarios de varias oficinas de CaixaBank en Ciudad Real se unieron para visitar el Centro de Atención de Personas con Discapacidad Física "Vicente Aranda" de Oretania Ciudad Real. Su objetivo era involucrarse en la atención a colectivos vulnerables y participar activamente en las actividades organizadas por el Centro. Este gesto representa un ejemplo más de la ejemplar Responsabilidad Social Corporativa ejercida por CaixaBank.

Desde Oretania Ciudad Real, queremos felicitar y agradecer a CaixaBank por su compromiso social y su valiosa contribución a la inclusión y el bienestar de las comunidades más vulnerables. Su enfoque responsable y su apoyo a diversas iniciativas sociales son un modelo a seguir para otras empresas que buscan un impacto positivo en la sociedad.

Un aspecto clave de la RSC es la Responsabilidad Laboral, que abarca la garantía de condiciones laborales justas, seguras y equitativas para los empleados, tanto en la empresa como en toda la cadena de suministro. En este contexto, la contratación de personas con discapacidad juega un papel fundamental en la promoción de la inclusión sociolaboral.

Incorporar a personas con discapacidad en el lugar de trabajo no solo enriquece la diversidad, sino que también fomenta una cultura de inclusión donde todos los empleados se sienten valorados y respetados. Las personas con discapacidad aportan habilidades únicas y valiosas que pueden mejorar la productividad y potenciar la innovación en la empresa.

Además de los beneficios internos, las empresas que se comprometen con la inclusión social y laboral también cosechan una imagen positiva tanto en la sociedad como entre los consumidores. Esta reputación positiva puede generar una mayor lealtad hacia la marca y favorecer el posicionamiento en un mercado cada vez más consciente de la responsabilidad social corporativa.

Si eres una empresa que quiere impulsar su Responsabilidad Social Corporativa y mejorar su imagen de marca por medio del empleo de personas con discapacidad, Oretania Ciudad Real actualmente cuenta con dos Proyectos de Inclusión Sociolaboral que buscan la contratación de personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real. En nuestra aso-

ciación, estamos comprometidos con la inclusión socio-laboral de estos trabajadores, fomentando la igualdad de oportunidades y la diversidad en el mercado laboral. Con nuestra Agencia de Colocación, estamos seguros de que podemos ayudarle a encontrar al candidato perfecto para su empresa. Nuestros servicios están financiados por Fundación La Caixa y la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha, lo que significa que no tienen ningún coste para su compañía. Además, nuestros expertos en selección de personal están a su disposición para ayudarle en todo momento. Al aportar a la inclusión laboral de este colectivo, su empresa puede acceder a ayudas y subvenciones que suponen un ahorro significativo. ¿Por qué no aprovecha

esta oportunidad y mejora su negocio al mismo tiempo que hace una contribución positiva a la sociedad? Puede ponerse en contacto con nosotros a través de los números de teléfono 673 59 81 14, 691 36 12 46, o en los correos electrónicos sil.empresas@oretaniaciudadreal.es y areadeprospeccion@oretaniaciudadreal.es.

La Responsabilidad Social Corporativa es un enfoque empresarial que va más allá de los resultados económicos, es un compromiso con el desarrollo sostenible y la inclusión laboral, y la contratación de personas con discapacidad es un ejemplo tangible de cómo las empresas pueden contribuir a una sociedad más equitativa y justa, al mismo tiempo que fortalecen su propio crecimiento y éxito a largo plazo.

SERVICIO DE INCLUSIÓN LABORAL

Si eres una empresa y buscas nuevo talento o información sobre servicios ayudas o adaptaciones en el puesto de trabajo, ¡No dudes en contactarnos!

691 361 243
673 598 114

sil.empresas@oretaniaciudadreal.es

Castilla-La Mancha
ORETANIA CIUDAD REAL

Un Día de Verano Inolvidable: Aventuras Acuáticas en las Lagunas de Entrelagos con Ocio Inclusivo de Oretania Ciudad Real

CLM Activa

El pasado 25 de Julio, un grupo de beneficiarios organizado por el programa de ocio y tiempo libre se reunió en las impresionantes Lagunas de Ruidera en Entrelagos para una emocionante excursión de verano. La jornada prometía estar llena de diversión, risas y conexión con la naturaleza, y ciertamente, no decepcionó.

Desde temprano en la mañana, el grupo se sumergió en las cristalinas aguas de la Laguna, disfrutando de un refrescante baño que fue perfecto para combatir el cálido sol del verano. Risas resonaban entre los amigos mientras chapoteaban y nadaban, creando recuerdos inolvidables en este idílico paraíso natural.

Después de una mañana de diversión acuática, el apetito llamó, y todos se reunieron para un merecido almuerzo al aire libre. Con deliciosos bocadillos y platos preparados con cariño por el restaurante, compartieron risas y anécdotas mientras recargaban energías para la siguiente aventura.

Tras la pausa para comer, el grupo se preparó para una experiencia inolvidable. Montados en barcas y por grupos, comenzaron un tranquilo paseo por las aguas de las Lagunas de Entrelagos. La sensación de la brisa acariciando sus rostros mientras se deslizaban sobre el agua añadió una dosis de serenidad a la jornada.

El paisaje que rodeaba a los aventureros era simplemente impresionante. Las Lagunas de Ruidera exhiben sus colores más brillantes y las montañas verdes se reflejaban en el espejo de agua, creando una estampa de belleza natural que parecía sacada de un cuadro. Cada rincón de este lugar

Las Lagunas de Ruidera exhiben sus colores más brillantes y las montañas verdes se reflejaban en el espejo de agua, creando una estampa de belleza natural.

paradisiaco era un recordatorio de la majestuosidad de la madre naturaleza.

El pequeño paseo en barca permitió al grupo explorar rincones ocultos de la laguna, lo que hizo que la aventura fuera aún más especial. Los momentos compartidos en las barcas generaron una sensación de camaradería y conexión, estrechando los lazos de amistad entre todos los participantes.

Después de una hora el grupo regresó a tierra firme llenos de gratitud y alegría. Fue un día que quedará grabado en sus recuerdos, un día en el que la naturaleza les regaló su mejor versión y ellos aprovecharon cada instante al máximo.

La excursión a las Lagunas de Ruidera en Entrelagos fue, sin duda, una experiencia inolvidable. Una jornada llena de risas, aventuras acuáticas y momentos especiales compartidos entre amigos. El llamado de la naturaleza fue respondido con entusiasmo y pasión, y el resultado fue una experiencia veraniega para el recuerdo.

Si alguna vez deseas escapar de la rutina diaria y sumergirte en la belleza de la naturaleza, las Lagunas de Entrelagos son sin duda un destino imperdible. ¡Anímate a explorar este paraíso natural y crea tus propios recuerdos inolvidables!



Un Viaje Épico a La Torre de Juan Abad: Donde la Historia, la Literatura y la Música se entrelazan

CLM Activa

El grupo de exploradores de Ocio de Oretania CR se embarcó en una aventura cultural y musical inolvidable en La Torre de Juan Abad, uno de los lugares del genio literario Francisco de Quevedo y escenario de un épico concierto de Mago de Oz.

En el corazón de la provincia de Ciudad Real, un grupo de apasionados amantes de la historia, la literatura y la música se reunió para embarcarse en una emocionante excursión a La Torre de Juan Abad. Esta pequeña localidad, famosa por ser uno de los lugares donde vivió del renombrado escritor Francisco de Quevedo, prometía un viaje en el tiempo a través de su rica historia y cultura.

El día comenzó con una visita a la casa natal de Quevedo, una hermosa construcción de época que aún conserva el encanto y la esencia de antaño. El grupo de ocio de Oretania CR se sumergió en la vida y obra del célebre autor mientras recorrían las habitaciones donde pasó diferentes etapas de su vida y donde su pasión por las letras se hacía ver. La guía local, Vega, conocedora de cada rincón de la localidad, compartió historias fascinantes sobre la influencia de La Torre de Juan Abad en la creación de la obra literaria única de Quevedo.

Al pasear por las estrechas calles empedradas, las antiguas iglesias y las plazas históricas, el grupo pudo sentir la atmósfera cargada de historia y cultura que envuelve a este pintoresco lugar. La Torre de Juan Abad se convirtió en un escenario vivo donde los participantes se conectaron con el pasado y apreciaron la riqueza de la herencia cultural de España.

Pero la aventura no terminaba ahí, pues la noche re-

servaba un emocionante giro para todos. El grupo se preparó para una experiencia musical inolvidable: el concierto de Mago de Oz, una de las bandas más icónicas del metal sinfónico. La localidad cobró vida con la energía y entusiasmo de los asistentes, quienes esperaban ansiosos la presentación de sus ídolos.

La magia del concierto fue el broche de oro para este día excepcional. La música resonó en cada rincón del lugar, creando un ambiente electrificante y emotivo. Los acordes poderosos de las guitarras, las letras llenas de significado y la voz carismática del cantante, unieron a los participantes en una conexión única con la música y las emociones que evocaba.

Finalmente, mientras las luces se atenuaron y los aplausos llenaban el aire, el grupo sabía que había vivido algo verdaderamente especial. Un viaje que no sólo exploró la historia y la literatura de un país, sino que también los unió a través de la música en una experiencia que quedará grabada en sus corazones para siempre.

Esta salida organizada por el programa de Ocio y tiempo libre fue sin duda para los amantes de la cultura y la música, ofreciendo una combinación única de historia, literatura y conciertos épicos. Este grupo encontró en este viaje una experiencia enriquecedora y emocionante, demostrando que la pasión por el conocimiento y las vivencias compartidas pueden forjar lazos inquebrantables.

Sin duda, un viaje que quedaría marcado como uno de los más memorables en la vida de cada uno de los participantes, y que seguramente inspirará a otros a emprender una travesía similar en busca de nuevas experiencias culturales y musicales.



Castilla-La Mancha Activa entrevista Borja Bosch Gómez, jugador referente en el deporte adaptado

En CLM Activa nos dedicamos a visibilizar la diversidad funcional aceptada para crear una sociedad más justa, igualitaria e inclusiva que nos permita a todas las personas de-

sarrollarnos en todos los ámbitos de la vida.

Hemos reservado el espacio en nuestra edición de septiembre para hablar sobre de-

porte adaptado y las barreras que debemos superar para conseguir crear una sociedad más justa e igualitaria utilizando como elemento integrador la práctica deportiva.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Especialmente hablaremos sobre el fútbol para personas con diversidad funcional aceptada. Tiene diversas modalidades. En total existen 4 modalidades diferentes de fútbol:

Fútbol en silla de ruedas eléctrica (también llamado power chair). Para personas con discapacidad física.

PC Fútbol, disciplina paralímpica desde 1984, para personas con parálisis cerebral de Fútbol-7.

Fútbol -5. Modalidad paralímpica para deportistas ciegos.

Fútbol-sala para personas con discapacidad intelectual.

Esta vez nos centraremos en el Fútbol-7 en la modalidad de PC Fútbol, la disciplina paralímpica desde 1984, para personas con parálisis cerebral. Y por eso, hemos invitado a nuestro amigo Borja Bosch Gómez para que nos hable desde la experiencia sobre diferentes temas relacionados con el deporte y las personas con diversidad funcional aceptada.

A sus 20 años Borja es uno de nuestros jugadores referentes en el deporte adaptado. Fue uno de los jugadores de la exhibición del 25 de junio de fútbol 7 organizada por el Daimiel Racing Club de Fútbol en colaboración con ADI-FISS, la Asociación de Personas con Discapacidad Física y Sensorial de Daimiel.

Cuéntanos un poco cómo fue el partido y tus hazañas futbolísticas...

¿Cómo juegas? ¿cómo portero, defensa, mediocentro?

Jugué como mediocentro. Subo el balón desde nuestro campo al del contrincante.

Demandamos ligas de PC Fútbol en nuestros pueblos o ciudades más cercanas



¿Hubo lesiones? ¿Tarjetas rojas? ¿Muchos goles?

No hubo lesiones ni goles pero el partido fue muy emocionante. El público estuvo muy pendiente y animando en todo momento.

¿Qué pretendéis conseguir con este partido? ¿Visibilizar al colectivo?

Queríamos visibilizar la participación de personas con diversidad funcional adaptada en deportes como el fútbol.

Sobre todo en los pueblos pequeños, ya que en ciudades grandes existen este tipo de ligas pero son inaccesibles para personas que vivimos lejos de esas grandes ciudades.

¿Cuándo empezó tu afición por el fútbol?

De toda la vida me ha encantado el fútbol, y cuando me animé a jugar vi que se me daba bien y no he parado desde entonces. Me he dado cuenta de que me gusta más jugar que ver los partidos en la televisión.

¿Es la primera vez que participas en la exhibición de fútbol del Daimiel Racing Club de Fútbol o el año pasado también participaste?

Es el primer año que he participado en este torneo. Pero es el tercer año que se realiza. Cuando Mónica Pinilla se puso en contacto conmigo, me alegré mucho por la iniciativa y no dudé en participar.

¿Cuál ha sido tu impresión sobre el partido de exhibición? ¿Fue un partido complicado? ¿Repetirás el año

¿Necesitas ayuda con tu asociación?

Coordinamos y fortalecemos tus esfuerzos. No esperes más y contáctanos:



621 05 95 93

que viene? ¿Tuviste agujetas al día siguiente?

La verdad es que me conservo bien y no he tenido agujetas porque suelo entrenar, sobre todo cardio, por eso tengo mucha resistencia. Me gustaría poder repetir este tipo de torneos más a menudo. Y como ya he dicho, que existiesen ligas en ciudades cercanas a nuestros pueblos, por ejemplo en Ciudad Real.

¿Qué opinas del utilizar el deporte como práctica social integrada para las personas con diversidad funcional aceptada?

Me parece estupendo, y es algo que deberíamos llevar más a la práctica, ya que somos personas adultas que nos gusta realizar este tipo de actividades y así poder eliminar esa sobreprotección que la sociedad tiene hacia nuestro colectivo.

¿Cuáles son las barreras a las que te expones siendo una persona con diversidad funcional aceptada si quieres practicar un deporte de manera más profesional o en equipo?

La mayor barrera es que no existen ligas de deportes para personas con diversidad funcional adaptada en los pueblos pequeños, además de la sobreprotección que hay en equipos deportivos normativos tratándonos como si fuéramos de cristal. Yo puedo caerme y levantarme las veces que haga falta, no tengo miedo a lesiones ya que es algo normal cuando practicas algún deporte. No me vale la excusa de algunos equipos de no permitirme jugar porque podría hacerme daño o que no tienen seguro si sufro alguna lesión.

Ahora hablemos un poco más de ti...

¿Sueles entrenar? ¿Qué ejercicios sueles realizar?

Si, a mi me gusta mucho jugar al fútbol aunque me han recomendado que practique atletismo, ya que tengo buena capacidad pulmonar. Salgo a correr,

hago musculación con pesas, pero lo que más entreno es cardio. Últimamente estoy aprendiendo yoga para conseguir equilibrio y fortalecer mis músculos.

¿Quiénes son tus referentes deportivos?

De Rafa Nadal me gusta mucho su mentalidad y en el fútbol los que más me gustan son Modric, Messi y Cristiano Ronaldo ya que de cada uno de ellos destacan en algo diferente. También me gusta mucho la personalidad de Joaquín, me parece muy importante tener humor, tanto en la vida en general como cuando practicas algún deporte, ya sea individual o en equipo.

¿Sientes fortalecida tu autoestima desde que practicas fútbol?

Si, mi autoestima ha subido desde que juego, pero más que por entrenar es por demostrar a la gente que puedo hacerlo. Unos días antes del partido empiezo a mentalizarme y trabajo en focalizarme en mi mismo para rendir más en el partido y no descentrarme con otros estímulos.

¿Qué apoyos y oportunidades te brinda tu asociación?

Tengo apoyo de personas concretas pero no de las instituciones ya que no invierten económicamente en este tipo de actividades. Estaría bien que terceras personas o instituciones deportivas inviertan en equipos de PC fútbol para darnos la oportunidad de entrenar y jugar en ligas de estas características.

¿Qué le dirías a las personas que se encuentran en tu situación y quieren realizar algún deporte?

Que no tengan miedo a fracasar y lo intenten, que entrenen su cuerpo y su mente para ser grandes deportistas si eso es lo que les gusta. Es muy importante salir de casa y practicar deporte para no atrofiarse. Y sobre todo, que no tengan miedo a caerse o lesionarse ya que es algo normal que nos puede pasar a cualquiera.



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

WWW.CLMACTIVARADIO.ES

Disponibile en: Spotify e Ivoox

**CLM ACTIVA
RADIO**

Castilla-La Mancha Activa pone en marcha el proyecto Dis-Consumo financiado por la Junta De Comunidades

CLM Activa

Castilla-La Mancha Activa en el cumplimiento de las líneas estratégicas que orientan las diferentes actuaciones, encaminadas al cumplimiento de la Agenda 2030 y la consecución de los Objetivos para el Desarrollo Sostenible propuestos por la ONU ha firmado un convenio de colaboración con la Federación de Asociaciones de Personas con Discapacidad, ORETANIA CIUDAD REAL Y la Asociación de Discapacitados Físicos, Psíquicos y Sensoriales de Daimiel, ADIFISS.

Estas entidades van a aunar sus esfuerzos en la puesta en marcha del proyecto DIS-CONSUMO que tendrá como objetivo la sensibilizar y formar a la sociedad y en especial a personas con discapacidad de las provincias de Toledo y Ciudad Real. Desde el proyecto se busca que adquieran conocimientos relacionados con el consumo responsable y la protección del medioambiente.

El actual modelo comercial conlleva una elevada extracción de materias primas, muchas veces en condiciones lamentables para el medio ambiente y las comunidades de la zona extractiva. ¿Las consecuencias?, contaminación del entorno, acuíferos y suelos, deforestación, pérdida de biodiversidad... Esto a su vez provoca un grave problema social: o la población consume agua envenenada o se ve forzada a abandonar la zona por la falta de recursos para subsistir. Además, la manufacturación de estas materias seguirá incrementando las injusticias con la explotación de trabajadores y el acaparamiento de tierras.

Cuando compramos un producto de usar y tirar, estamos comprando un residuo. Nos en-

contramos en un momento en el que es necesario adaptar los modelos comerciales a la capacidad de nuestro planeta. No paramos de consumir de forma desproporcionada, es un hecho. El sobreconsumo al que nos incitan las grandes marcas está en cada rincón de nuestra vida.

El sobreconsumo está muy afianzado en nuestro modelo de vida y parece complicado escapar del mismo, pero no nos engañamos es irreal, una forma de comportarse totalmente inviable que está consumiendo nuestro planeta y pone en peligro la vida de millones de personas.

Ante este breve pero realista análisis de la realidad, se impone la acción, es necesario abordar los cambios desde todos los ámbitos para que los cambios necesarios se produzcan. Este es el origen de la iniciativa de CLM ACTIVA, trabajar por un cambio en las actitudes de personas con discapacidad.

El proyecto DIS-CONSUMO, cuenta con la financiación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, a través de la Dirección General de Agenda 2030 y Consumo, por la que se aprobó la convocatoria para 2023 de concesión de subvenciones para el desarrollo de proyectos en materia de consumo responsable realizados por entidades sin ánimo de lucro.

El proyecto va a consistir en la realización de un conjunto de actividades en las que se combinan sesiones didácticas, con el formato de talleres y campañas de sensibilización dirigidas a toda la población.

- Los Talleres interactivos e inclusivos dirigidos a personas con diversidad funcional aceptada preferentemente, van a estar centrados en los siguientes temas:



¡COMENZAMOS CON EL PROYECTO DIS-CONSUMO!

Talleres interactivos e inclusivos:

- Consumo responsable
- Reutilización de residuos
- Reciclaje en el ámbito del consumo
- Reducción y cambio de hábitos de consumo
- Impacto en el medio ambiente

¿Te apuntas?

redesclmactiva@gmail.com
621 05 95 93

Castilla-La Mancha ADIFISS CLM ACTIVA



Castilla-La Mancha

- o Consumo responsable
- o Reutilización
- o Reciclaje de residuos en el ámbito del consumo
- o Reducción y cambio de hábitos de consumo desmesurado
- o Impacto en el medio ambiente

- Campañas de sensibilización que se llevarán a cabo por medio de las redes sociales, la emisora de radio online clmac-

tivaradio.es y el Periódico Social CLM Activa, sobre los contenidos trabajados en los talleres.

- Elaboración de material divulgativo accesible que se difundirá como ejemplo de buenas prácticas.

Los talleres se llevarán a cabo en diferentes localidades entre las que se encuentran Daimiel, Ciudad Real, Miguel Esteban y Mora, en la provincia de

Toledo. Las personas destinatarias serán prioritariamente personas con discapacidad.

Si eres una de las personas interesadas en participar en los talleres o quieres más información no dudes en contactar con nuestro equipo llamando al 621 05 95 93 o mandando un email al correo electrónico clmactivadinamizacio@gmail.com

ORAMFYS agradece la donación por parte de la Hermandad de la Virgen de la Soledad de Bolaños

CLM Activa / Ciudad Real

Desde la asociación ORAMFYS quieren hacernos partícipe de la donación que han recibido recientemente por parte de la Hermandad de la VIRGEN DE LA SOLEDAD DE BOLAÑOS. Esta organización ha querido ofrecer una donación a dos de las asociaciones de la localidad que trabajan con colectivos vulnerables. Desde la Hermandad han valorado la labor que desempeñan estas entidades en favor de colectivos vulnerables de la población.

Las asociaciones beneficiarias han recibido una ayuda consistente en 600 euros que se distribuirán respectivamente la cantidad de 300 €. Estas entidades son la asociación ORAMFYS que presta servicios a personas con discapacidad y personas mayores en la localidad y otros 300 € a

AFAL, Asociación de enfermos de Alzheimer.

En el acto de entrega han estado presentes miembros de las diferentes entidades: por parte de la Asociación AFAL ha asistido su Presidenta, D^a Ana Isabel Baos acompañada de la secretaria de la asociación D^a M^a del Monte Aranda, por parte de ORAMFYS han asistido al acto de entrega D^a M^a Jesús Calzado Sobrino y Don Eduardo Valera Calvo, ambos miembros de la junta directiva secretaria y vocal respectivamente. Estos, estuvieron acompañados por numerosos miembros de la Hermandad de la Virgen de la Soledad.

La Hermandad se ha comprometido a efectuar el año que viene una donación igual a ambas asociaciones ya que reconoce el valor y el gran trabajo que desarrollan en beneficio de personas con im-



portantes dificultades como las personas con discapacidad, personas mayores y las

personas afectadas por una dura enfermedad como es el Alzheimer.

CLM Activa / Ciudad Real

AMFISA es una asociación sin ánimo de lucro que nace en el año 1988 con ámbito de actuación en el sector de la discapacidad en Almagro (Ciudad Real). Desde entonces ha ido creciendo hasta llegar a la situación actual, en la que trabaja con 129 socios/as, 64 de ellos/as con diversidad funcional aceptada y sus respectivas familias.

Desde la asociación apuestan por la realización de actividades de ocio inclusivo, espacio de respiro y tiempo libre con diversas temáticas relacionadas con la naturaleza y la cultura. Además, organizan actividades de atención social, desarrollo físico y rehabilitación.

Hemos hablado con las personas asociadas y quieren destacar la grata experiencia que vivieron el día que despidieron el curso con la entrega de diplomas y la gran merienda en la que pudieron compartir sus experiencias durante el año antes de iniciar sus vacaciones.

Ese mismo día, viernes día 30 de junio, además de la despedida realizaron un taller en el Museo del Teatro de Almagro "¿Quién nos mira desde el cuadro?" y dicen haber disfrutado tanto que están deseando repetir la experiencia.

Las personas usuarias del Aula de Respiro de la entidad estuvieron es-

"¿Quién nos mira desde el cuadro?" Disfrutamos de un gran día de teatro con AMFISA



tudiando y trabajando el cuadro de La Celestina en el Museo del Teatro.

Tras el estudio se les invitó a realizar varios murales con la trama de la obra y disfrutaron mucho hablando de sus personajes.

Esta actividad está enfocada dentro de la programación del 46º edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro.

La entidad quiere agradecer y dar las gracias al festival de Almagro y al museo del teatro por hacerlo realidad. La cultura a través de la formación es un vehículo que nunca falla.

Desde Amfisa, se sienten orgullosos y orgullosos de todas las personas usuarias y por ello quieren darles la enhorabuena por su esfuerzo y

dedicación a lo largo de todos estos meses y de todos estos preciosos años juntos.

Por otro lado, quieren expresarnos que se sienten infinitamente agradecidos a la nueva corporación del Ayuntamiento por haber asistido a sus actos y disfrutar con todas las personas de la asociación esos bonitos e importantes momentos.

Ecologistas en Acción CR cumple un año de cooperación en CLM Activa Radio

CLM Activa / Ciudad Real

Ecologistas en Acción CR considera un privilegio poder colaborar con una emisora de radio/podcasts en la que se promueve una reflexión sobre ecologismo, feminismo, economía social y solidaria, desarrollo sostenible, participación ciudadana, cultura de paz y derechos humanos.

Con sus entrevistas durante el curso 2022/23, han pretendido aportar la experiencia y el conocimiento de las personas entrevistadas, a quienes agradecen su paciencia y su tiempo para realizar las grabaciones.

Sus programas comienzan haciendo una introducción sobre qué es la ecología y cómo nació este término con la entrevista a José Francisco Sarrión. Conversaron con Manuel Ruiz Toribio, autor del libro Los Guadianas, sobre el agua y principalmente del agua de los ríos como generadora de vida. Y sobre la importancia del cuidado correcto del arbolado y los jardines en nuestra ciudad entrevistaron a Julio García Donas.

Quisieron recordar la lucha social que mantuvo la gente de Castilla-La Mancha en defensa de Cabañeros y posteriormente de Anchuras, pues fue un gran ejemplo para toda la península y el germen de numerosos grupos ecologistas que se mantienen activos en la actualidad. Para ello contaron con el testimonio de Jerónima Alises.

También les interesó hacer hincapié en el papel de la ganadería extensiva en ecológico, desde lo local. Y la incidencia desde un punto de vista de gestión ambiental, valor social y de salud humana. Programa en el que aportó su experiencia Concha García Rebollo, de Finca Fuentillejos

Siempre han denunciado la contaminación ambiental y apuestan por el papel de la bicicleta para la búsqueda de la no emisión de gases de efecto invernadero, en el programa con Julia Díaz se muestra esta preocupación.

Visitaron en Valdepeñas el Mercadillo de Navidad que organizó el Grupo de Consumo La alegría de la huerta, un grupo de mujeres que están llevando a cabo un trabajo muy importante como productoras y potenciadoras del consumo de proximidad. Tuvieron un encuentro con M José García, Vicenta Alcaide, Francisca León y Amalia Moreno. Y no dejamos



Asamblea para la defensa del Río Bullaque



Marcha en defensa del P.N. Tablas de Daimiel

de visitar el puesto de chocolates de Adela Mena Nieto.

Desde el programa se preocupan por mencionar los problemas del exceso en el consumo, sobre todo en periodos como el navideño. Por ello charlaron sobre consumo responsable con Rosa Isabel Fernández, que aportó su interesante visión sobre el mismo.

Una de las problemáticas que más les interesa radica en la falta de agua. Con esta idea, tuvieron la oportunidad de entrevistar a Rafael Gosálvez y José Manuel Hernández, pertenecientes a la Asociación Ojos del Guadiana Vivos, durante el acto de presentación en que se pedía la ampliación del Parque Nacional de las Tablas de Daimiel, y el cambio de criterios de la gestión del mismo.

No lejos de la ciudad, el centro de recuperación de fauna silvestre El Chaparrillo. Elena Crespo les explicó la importante labor que se realiza en el centro sobre protección y cuidado de aves en nuestra comunidad.

También visitaron los Huertos del Sol de Ciudad Real, durante la reunión de los grupos de la Red de Semillas de Ciudad Real, interesados en mantener vivas las semillas autóctonas de nuestra zona. Donde aprovecharon para que les contasen distintas experiencias miembros de AHUCIRE, que gestionan huertos urbanos; Tomás Palomo, del colectivo Neorraíces de Guadalmez y con Concha Atance, del equipo de investigación en semillas en la Facultad de Ingenieros Agrónomos de Ciudad Real (UCLM).

Ecologistas en Acción tuvo la oportunidad de entrevistar a Antonio Laguna, que desde su trabajo como agricultor en el proyecto Ecohuerta Manchega, pone en valor la potenciación de los cultivos y semillas locales, y la compra de proximidad o cercanía.

Asistieron a la concentración en repulsa por la instalación de macrogranjas en el mundo rural, en concreto en El Robledo y su pedanía, Las casas del Río. Y hablaron sobre la lucha de los vecinos

y vecinas para impedirlo y todas estas cuestiones, contaminación, purines, etc, con Elena Tamurejo, alcaldesa de El Robledo, con Benito Garrido y Jose Falquina, habitante de Las Casas del Río.

Finalmente apostaron por un programa para reflexionar sobre la importancia de las políticas públicas entendidas como las decisiones y acciones que lleva a cabo un gobierno para solucionar los problemas ciudadanos. Para ello, entrevistaron a Benito Moreno, de Red Clima Daimiel, por su experiencia en la negociación de políticas locales.

Desde Castilla-La Mancha Activa Radio estamos enormemente agradecidas a nuestras compañeras de Ecologistas en Acción Carmen Ciudad y Cristina Cotín por todo este gran año de trabajo por un mundo mejor en colaboración con nuestra radio social online.

Os invitamos a escuchar todas las entrevistas de Ecologistas en Acción en nuestra web www.castillalamanchaactiva.es dentro del apartado de colaboradores.

FEDIF nos pone al tanto de los resultados deportivos de personas con discapacidad física y Parálisis Cerebral de Castilla-La Mancha

La Federación de Deportes para Personas con Diversidad Funcional de Castilla-La Mancha (FEDIF) nace en Ciudad Real en el año 1989 con el objetivo de unir a todo el colectivo de personas con discapacidad física castellano-manchegas en torno a la actividad deportiva adaptada.

Desde entonces ha ido creciendo trabajando inicialmente solo con discapacidad física y ampliando recientemente sus competencias y campo de actuación al incluir la parálisis cerebral, la discapacidad orgánica y la sensorial.

Como cualquier federación, FEDIF está integrada por clubes deportivos, deportistas, técnicos, jueces y árbitros.

Cuentan con alrededor de veinte clubes deportivos distribuidos por toda la región y más de cien licencias de diferentes disciplinas.

La federación se encuentra integrada dentro de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), con el fin de que sus miembros puedan participar en competiciones oficiales de ámbito estatal e internacional, y se encuentra en proceso de integración en la Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral y Daño Cerebral Adquirido (FEDPC).

Los objetivos de la federación son diversos desde la sensibilización, inclusión y divulgación, pasando por la organización de eventos deportivos, colaboración con entidades, fomento del deporte adaptado, formaciones, captación de deportistas, hasta la creación de escuelas deportivas y clubes.

Algunas de las modalidades deportivas adaptadas que se pueden practicar a través de FEDIF son el baloncesto SR, atletismo, natación, boccia, pádel SR, slalom, rugby SR, hockey SRE, voleibol, esgrima, halterofilia, tiro olímpico, deportes de invierno y fútbol para personas amputadas.

Actualmente las disciplinas más practicadas en Castilla-La Mancha son: El pádel en silla de ruedas, la natación, el baloncesto en silla de ruedas, el atletismo, la boccia y el rugby en silla de ruedas.

La federación se encuentra integrada dentro de la Federación Española de Deportes de Personas con Discapacidad Física (FEDDF), con el fin de que sus miembros puedan participar en competiciones oficiales de ámbito estatal e internacional.



**FEDERACIÓN DE DEPORTES
PARA PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL
DE CASTILLA LA MANCHA**

La Federación de Deportes para Personas con Diversidad Funcional de Castilla-La Mancha (FEDIF CLM) en colaboración con nuestro periódico social CLM Activa se compromete a enviarnos de manera periódica las noticias más relevantes en relación a los resultados de los deportistas con discapacidad física y parálisis cerebral de CLM.

En esta edición nos congratula anunciar que Castilla-La Mancha se proclama campeona en el Cto. de España por CCAA de #Powerlifting celebrado en Sideropolis, Madrid.

Por equipos, el Club Deportivo Berserkers alcanza la tercera posición.

Además, a nivel individual, en la última jornada de la liga nacional destacamos los resultados de: David Gómez, que se proclama campeón absoluto y consigue batir dos récords de España en hasta 54 kg (118kg y 123kg).

Fernando Liaño y Oscar Andrés Grueso, que se proclaman campeones de sus categorías y, además, este último consigue ser tercero absoluto.

Pedro Martínez, Alonso Alberto Cosío y David Aguado Estradas, que consiguen estar en pódium.

Por otro lado, Isabel Fernández Jiménez, integrante de la selección de Powerlifting de Castilla-La Mancha también consiguió estar en el pódium.

En lo que se refiere a natación, se ha formado un equipazo para el Campeonato del Mundo WPS, en Manchester (Reino Unido), del 31 de julio al 6 de agosto. Entre los y las seleccionadas se encuentra la nadadora federada en Castilla-La Mancha y promesa paralímpica, Beatriz Lérida Maldonado.

Desde Castilla-La Mancha Activa os invitamos a estar al tanto de más resultados visitando sus redes sociales. Encuentra a La Federación de Deportes para Personas con Diversidad Funcional de Castilla-La Mancha (FEDIF) en Instagram buscando su perfil @fedifclm.

Ciudad Accesible y su propuesta para el nuevo gobierno en Ciudad Real

A día de hoy no sabemos todavía qué gobierno seguirá en el poder lo que sí tenemos claro, es que nos gusta que nos pidan nuestra opinión acerca de aquello que necesitamos no sabemos si estas peticiones se llevarán a cabo el día de mañana, pero por lo menos queremos que nos escuchen porque siempre algo les quedará.

Tras la reunión celebrada el día 14 de Julio de 2023 con la candidatura al Congreso de los Diputados por la provincia castellano-manchega de Ciudad Real han sido las siguientes:

- Trabajar por la regularización de la asistencia personal. Estos profesionales son muy importantes por el apoyo que brindan a todo nuestro colectivo. Favorecer ayudas para su contratación y bonificaciones en la Seg. Social pueden hacer la vida más fácil a todos los usuarios, además de estimular la creación de puestos de trabajo. Junto a ello, se impulsa la vida autónoma de todas las personas. AS e trata de favorecer las oportunidades y el apoyo a las personas con discapacidad, se trata de tener en cuenta la dignidad intrínseca de todas las personas.

- Destacar la necesidad de que en materia sanitaria no existan fronteras ni barreras entre las diferentes Comunidades Autónomas, dando posibilidad al paciente de escoger donde desea ser atendido, y el fomento de convenios entre las diferentes comunidades y hospitales con objeto de facilitar la atención sanitaria y el intercambio de técnicas que permitan mejorar la atención sanitaria, ampliando el conocimiento de los profesionales y fomentando la mejora de la calidad del Sistema Nacional de Salud de España, y consecuentemente, la del Servicio Madrileño de Salud (SERMAS) y del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM). Así como de otras Comunidades como la Comunidad Valenciana a establecer convenios con Hospitales de referencia (La Princesa, La Paz, Ramón y Cajal, Clínico San Carlos, Centro de Especialidades etc. dando prioridad a la libre preferencia del paciente.

- Ayudas técnicas accesibles, prioridad en acceso a personas con discapacidad, debido a que en estos momentos existe una larga lista de espera, algo que es básico para nuestro día a día, y que nos permite llevar una vida lo más normalizada posible, trabajando por eliminar los copagos.



- Extensión del turismo a través de las políticas del INSERSO. De tal manera que se aumenten las plazas para personas con discapacidad y, también en futuros convenios obligar a los adjudicatarios de estos servicios a tener en cuenta la situación de las personas con diversidad funcional ofertando destinos con los diferentes servicios adaptados a la realidad de los usuarios.

- Actualización de los accesos a los transportes públicos, favoreciendo la eliminación de barreras arquitectónicas y la confortabilidad de todos los pasajeros.

- Incremento de ayudas a los sectores de la discapacidad y dependencia.

- Modernización en el acceso del transporte, trabajando para que en los futuros acuerdos se eliminen barreras, con objeto de favorecer la accesibilidad universal

- Aumento de la oferta de viviendas para personas con diversidad funcional

- Atención prioritaria personalizada en bancos, en cualquier tramo horario, sin limitaciones.

- Atención prioritaria en la Sociedad Estatal de Correos y Telégrafos de España, en cualquier tramo horario, sin necesidad de que existan una limitación horaria de atención preferente a las personas con discapacidad.

- Aumento de plazas en el Sistema Educativo Español de maestros, ya que

con la falta de maestros es muy complicado conseguir una inclusión real y un aumento de la calidad en la educación.

- Aumento de plazas en el Sistema Educativo Español de Auxiliares Técnicos Educativos, ya que estos profesionales realizan una labor fundamental con objeto de conseguir la inclusión educativa.

- Atención personalizada en solicitudes de trámites con la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas, así como en Diputaciones Provinciales y Entidades Locales.

- Impulso al Diseño Universal, apoyando a las diferentes Admones. Públicas, para que todas las personas, puedan acceder a las mismas, con independencia de su diversidad funcional. Entendemos que toda edificación debe favorecer el Diseño Universal para que todos/as podamos acceder sin limitaciones.

- Ampliación de plazas en viviendas, residencias y centros para personas con diversidad funcional, dentro de la red pública y estableciendo convenios con entidades a través de la concertación.

- Prioridad en acceso telefónico a personas con diversidad funcional en estaciones de tren y medios de transporte terrestre, con objeto de que puedan viajar con el mismo derecho que el resto de la población.

- Asesoría técnica para el fomento del emprendimiento en personas

con diversidad funcional, con objeto de que puedan si lo desean con los mismos derechos que el resto de la población, establecer su medio de vida.

- Trámites inclusivos con la Administración General del Estado y las Comunidades Autónomas, estableciendo atención personalizada y documentos de lectura fácil, para que todos podamos relacionarnos adecuadamente con la Administración.

- Acabar con la deuda del Estado con la dependencia **a Castilla-La Mancha,** cifrada entre 800-1700 mill. de euros, que aún tiene que recibir Castilla-La Mancha en esta materia.

- Página del Ministerio con información de las prestaciones y ayudas, así como **información sobre Discapacidad accesible e intuitiva.** Obligar a las Comunidades Autónomas y al resto de Admones. Públicas a facilitar la información sobre esta temática.

- Obligar a que en los planes regionales de vivienda, las nuevas construcciones sean adaptadas a personas con diversidad funcional, y establecer líneas de ayudas para que las comunidades puedan eliminar barreras arquitectónicas en edificios y casas particulares.

- Aumentar el porcentaje de reserva de empleo público reservado a personas con discapacidad.

Desafiando el calor: Cómo enfrentar el verano con Encefalomiелitis Miálgica/ Síndrome de Fatiga Crónica

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

El verano es la época del año que con más ansia y alegría se espera por todos por el merecido descanso que supone, pero para las personas y familias que conviven con el diagnóstico de una enfermedad crónica o de una discapacidad como es el caso de la Encefalomiелitis Miálgica/ Síndrome de Fatiga Crónica (EM/SFC), esta temporada puede traer consigo desafíos y retos significativos para el día a día.

La EM/SFC es una enfermedad compleja y debilitante que afecta a millones de personas en todo el mundo, caracterizada por una fatiga extrema y persistente que no mejora con el descanso y que puede empeorar con la actividad física o mental.

Durante los meses más calurosos del año, las personas con EM/SFC enfrentan una serie de desafíos adicionales debido a la especial sensibilidad a las altas temperaturas, lo que puede agravar aún más sus síntomas y limitar su capacidad para participar en actividades cotidianas.

Como trabajadora social de una asociación dedicada al apoyo de personas con esta patología, he sido testigo de la importancia de proporcionar información y estrategias para ayudar a estos enfermos/as a enfrentar el verano de la mejor manera posible.

Consejos para enfrentar el calor con Síndrome de Fatiga Crónica:

Hidratación constante: El calor aumenta la pérdida de líquidos en el cuerpo, lo que puede empeorar los síntomas de la EM/SFC. Es fundamental que las personas afectadas se mantengan hidratadas bebiendo agua regularmente, incluso si no sienten sed.

Evitar las horas pico de calor: Durante los días calurosos, es recomendable evitar salir al aire libre en las horas de máxima temperatura, generalmente entre las 11 a.m. y las 4 p.m. Si es necesario salir, buscar lugares con sombra y utilizar ropa fresca y ligera.

Planificar actividades con anticipación: Las personas con EM/SFC deben ser cuidadosas al planificar actividades durante todo el año y especialmente en verano. Es esencial distribuir las tareas y descansar adecuadamente entre ellas para evitar el agotamiento extremo que pue-



de dejar a la persona en cama durante varios días, semanas o incluso meses.

Usar sistemas de enfriamiento: Utilizar ventiladores, aire acondicionado o paños frescos en el cuerpo puede ayudar a mantener una temperatura corporal adecuada y reducir el impacto del calor en el bienestar físico y/o mental.

Comunicar las necesidades a amigos y familiares: Es importante que las personas con EM/SFC se comuniquen con sus seres queridos acerca de sus necesidades durante el verano. Pueden requerir ajustes en las actividades sociales y es esencial que sus allegados comprendan su situación.

Buscar apoyo emocional y social: La EM/SFC puede ser una enfermedad que

provoque exclusión y soledad, especialmente durante el verano cuando otros disfrutan de actividades de ocio al aire libre. Buscar apoyo en grupos de personas con EM/SFC o en la asociación puede ser beneficioso para compartir experiencias y consejos.

Consultar a profesionales de la salud: Si los síntomas del EM/SFC empeoran significativamente durante el verano, es fundamental consultar a un médico especialista en SFC para ajustar el tratamiento y recibir orientación adecuada.

Como trabajadora social, he observado cómo la empatía y la comprensión juegan un papel fundamental en el bienestar emocional de quienes viven con

alguna dificultad. Nuestra asociación se esfuerza por promover la conciencia sobre esta enfermedad y ofrecer un espacio seguro donde las personas afectadas y sus familiares puedan compartir sus inquietudes y encontrar apoyo.

En conclusión, enfrentar el verano con Síndrome de Fatiga Crónica puede ser un desafío, pero con la información adecuada y el apoyo necesario, es posible disfrutar de la temporada estival de una manera más llevadera. Con el trabajo conjunto de profesionales de la salud, trabajadores sociales y personas con EM/SFC, podemos seguir construyendo una comunidad inclusiva y comprensiva para aquellos que viven con esta u otra compleja afección médica.

Este verano nos mojamos por la Esclerosis Múltiple

CLM Activa

AEDEM Ciudad Real, la asociación de Esclerosis Múltiple situada en la Calle Pozo Dulce, 9 de Ciudad Real, nos invitó como cada año a su actividad "Mójate por la Esclerosis"

La iniciativa organizada por parte de la asociación provincial AEDEM CR, se ha realizado con el objetivo de dar visibilidad a la enfermedad y así contribuir a que la sociedad se sensibilice cada vez más sobre este tipo de patologías incapacitantes.

Aprovechando las altas temperaturas que hemos sufrido, y recordando alguna de las iniciativas que se han llevado a cabo por la entidad, se organizó para el día 4 de julio esta actividad para informar a la sociedad sobre la problemática que presenta esta enfermedad neurológica y visibilizar sobre la actualidad y lucha del colectivo por las mejoras y avances sociales que necesitan las personas con Esclerosis Múltiple.

Esta actividad ha consistido en aprovechar un día de actividades acuáticas en el entorno de la Playa del Vicario, en Ciudad Real para compartir entre las personas asociadas un día de diversión y entretenimiento.

En la actividad programada, "Mójate por la Esclerosis" asistieron un total de 25 personas asociadas a la entidad, además han contado con la compañía de familiares y amigos.

Algunas personas que no han podido asistir, han querido colaborar desde sus destinos de playa o piscina adjuntando un video a sus compañeras y compañeros mojándose por la esclerosis múltiple.

D^a Nieves Martín, presidenta de la entidad, ha manifestado su gran satisfacción por la aceptación de la actividad por parte de los asociados, aprovechando para hacernos partícipes de unos consejos para estos días de calor asfixiante.

La fatiga, el equilibrio, la concentración o los problemas de sensibilidad pueden empeorar en épocas de mucho calor, de ahí que se deban adoptar hábitos sencillos para minimizar los efectos del calor.

El aire acondicionado, puede ser de gran ayuda para pasar los momentos más sofocantes del día, es recomendable visitar sitios que disponen de aire acondicionado y temperaturas frescas, como pueden ser las bibliotecas, donde podemos disfrutar de leer un libro, un re-



vista o incluso dibujar para pasar un momento de entretenimiento olvidándonos del calor que azota a nuestra localidad en determinadas horas del día.

Las duchas y baños de agua fría cuando las temperaturas son muy altas pueden ser una gran satisfacción, especialmente antes de salir a la calle y de ir a dormir. Incluso el simple hecho de remojar los pies o las muñecas en agua fría ayuda a bajar la temperatura corporal y así ayudarnos a conciliar el sueño o evitar la sensación de cansancio al mantenernos en un espacio con alta temperatura.

Es importante practicar ejercicio moderado, sin grandes esfuerzos. El ejercicio es muy importante para las personas con Esclerosis Múltiple, pero hay que

tener especial cuidado cuando las temperaturas son altas: hay que evitar practicar deporte durante las horas de máximo calor. Si es posible, la natación es el ejercicio más aconsejable durante el verano. Trabaja la mayoría de grupos musculares, la movilidad y el equilibrio, a la vez que mantiene una temperatura baja del cuerpo.

Nieves, además nos aconseja vestir con ropa de fibras naturales, tejidos finos y no pesados. Estos tejidos permiten la transpiración de la piel. Por ello, es aconsejable vestir ropa de algodón o de lino y de colores claros. De la misma manera, es mejor escoger la ropa de cama de las mismas características; las sábanas de algodón absorben el sudor y permiten que la piel respire.

Además de estas pautas es fundamental hidratarse durante todo el día para compensar la pérdida de agua del cuerpo por el imparable sudor. También hay que evitar bebidas que deshidraten, como el café, la cola o las bebidas alcohólicas.

Si se tienen problemas de incontinencia, una alternativa para refrescarse y no tener que tomar tanto líquido extra es chupar cubitos de hielo o polos de frutas.

Desde AEDEM se sienten infinitamente agradecidos a todas las personas que participaron en la actividad y a las que les enviaron videos mojándose por la Esclerosis.

¡Por muchos años más de "Mójate por la Esclerosis"!

Recuperamos la autoestima tras el diagnóstico de lupus con ALMAN

CLM Activa

La autoestima es la percepción que tienes sobre ti mismo, y esta puede ser positiva o negativa, según el amor que te tengas. La autoestima es la capacidad de reconocer el valor de uno mismo, tus habilidades, cualidades y encantos. Por otra parte, en una connotación negativa, el individuo puede ver sus carencias y defectos.

La importancia de la autoestima se refleja en todo lo que hacemos en nuestra vida diaria, pues de ella depende en gran medida cómo nos comportamos, pudiendo ser una motivación o desmotivación para vencer retos o dejarnos vencer por nosotras y nosotros mismos.

El diagnóstico de Lupus deja una huella y cambia nuestra vida para siempre. Esto, en muchos casos, tiene un impacto en la percepción que tenemos de nosotras mismas y, por tanto, en la autoestima.

Por otra parte, las lesiones visibles de la enfermedad de lupus o de algunos de sus tratamientos, que pueden cambiar nuestro aspecto físico, merman la autoestima en muchas ocasiones.

Aceptar el diagnóstico, así como nuestro nuevo yo, lleva tiempo y paciencia. Puede llegar a ser un proceso duro en que nos sentimos solas e incomprendidas.

No dejemos que nos defina nuestra enfermedad. Sólo nos debe definir lo que somos y lo que queremos ser para conseguir una autoestima sólida y recuperada en su totalidad.

Ser diagnosticada con una enfermedad crónica como el Lupus supone un antes y un después. Cada persona puede vivir este proceso a su manera y vivir el duelo de formas muy diversas.

Es importante que comprendamos que las emociones que sentimos son



normales, esto nos permitirá digerir, entender y aceptar la enfermedad para convivir con ella de la mejor manera posible. Además, saber que no estamos solas y que hay muchas personas en la misma situación que pueden ayudarnos con sus vivencias nos aportará compañía y calma, siendo esto vital para afrontar diariamente los obstáculos que nos pueda imponer el diagnóstico y el día a día con Lupus.

Al principio, la medicación, los hospitales, las pruebas y la incertidumbre comienzan a ocupar gran parte del tiempo. Pasa todo muy rápido, y no te das cuenta realmente de los cambios que se han producido en tu día a día. Esto es normal y es muy importante que poco a poco vayamos superando las etapas del duelo hasta llegar a construir nuevamente nuestra autoestima que se ha visto truncada.

El duelo implica que adaptemos nuestra vida a una nueva situación. Las diferencias pueden ser muy diversas: perder capacidad pulmonar y que te cueste más subir escaleras, invertir más tiempo en realizar una tarea porque no rindes igual a nivel mental, abandonar determinadas actividades por no poderlas hacer, salir menos por malestar físico, viajar con más dificultad por necesitar condiciones especiales al dormir o al andar, y un largo etcétera.

Tenemos que aceptar que la vida cambia y eso no es tarea fácil.

Es posible que debido al estado de shock o a la negación de la enfermedad, no seamos conscientes del duelo que nos toca iniciar. Es importante que poco a poco vayamos aceptando que tenemos que trabajar la pérdida e integrar los nuevos cambios que vemos y experimentamos en nuestra vida.

Elaborar el duelo nos permite entender lo que ha pasado, reducir la frustración, generar alternativas y estrategias de afrontamiento, comprender el abanico de emociones que sentimos y aprender a convivir con los cambios.

Cómo aumentar nuestra autoestima: 5 claves científicas

1. Encuentra el origen de tu baja autoestima

Los problemas de autoestima suelen desarrollarse durante la infancia, pero también tras el diagnóstico de una enfermedad o tras un suceso que haya generado inseguridad en nosotras y nosotros mismos y sus causas pueden ser muy distintas. ¡Pero si no las conoces nunca podrás trabajar sobre el origen de tus temores!

Al haberse formado en la infancia, la falta de autoestima ha sido creada por

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

la perspectiva de una niña o un niño y seguramente esté sesgada. Como no podemos entender lo que estaba pasando realmente, es muy útil volver a buscar su origen y replantearnos nuestras creencias.

Para encontrar el origen de la baja autoestima y someter nuestras creencias a juicio, debemos preguntarnos por lo menos tres veces el ¿Por qué? de nuestros miedos.

2. Inténtalo aunque sepas que vas a fracasar

El motivo es que se ha demostrado empíricamente que el principal enemigo de nuestra autoestima es, sencillamente, no hacer nada.

Cuando nos sentimos amenazados nuestro instinto es buscar vías de escape porque creemos que así reduciremos nuestra ansiedad. Por eso cuando sentimos miedo o desánimo en lugar de enfrentarnos directamente a ellos intentamos esquivarlos y esa no es la solución.

3. Sustituye tus objetivos por valores

Los valores son nuestra definición más fundamental, nuestra hoja de ruta. Nos marcan la dirección cuando creemos que nos estamos perdiendo y nos dan energía para seguir luchando. Debemos esforzarnos y mantenernos fieles a nuestros valores buscando la superación personal y perseverando en construir una nueva autoestima sólida y empática con nuestra persona y situación. A diferencia de los objetivos, nuestros valores siempre van a estar ahí para que los cumplamos y nos sintamos orgullosas de cada paso que damos hacia una estabilidad emocional mayor y más fortalecida.

4. Identifica tus verdaderas fortalezas

Además de los valores, para construir autoestima necesitamos convencernos de que hay muchas cosas buenas en nuestra persona. TODAS las personas tenemos puntos fuertes, el problema es que si somos una persona con problemas de autoestima es difícil llegar a identificar esos puntos fuertes de los que hablamos.

Para encontrar nuestras fortalezas pensemos en cinco logros que hayamos conseguido en nuestra vida, como terminar unos estudios, conseguir un trabajo, aprender a cocinar, cuidar de nuestra familia, sacarnos el carnet de conducir... Si nos cuesta encontrarlos es porque no estamos siendo generosas con nosotras mismas, así que imaginemos que ese éxito lo hubiera conseguido una amiga o un amigo, ¿qué le diríamos?

Luego pensemos qué características personales positivas son necesarias

para conseguir cada objetivo. En los ejemplos anteriores podrían ser la perseverancia, curiosidad e iniciativa. Éstas serán nuestras fortalezas.

5. Convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales

Ahora ya tenemos nuestro conjunto de valores y fortalezas para empezar a creer en nuestra persona. Pero nuestras experiencias del pasado, incluso aquellas que ya no recordamos,

continúan afectando nuestra vida en forma de "voz interior".

En personas con una autoestima sana esta voz suele ser amable y reconfortante. Pero en aquellas con baja autoestima se convierte en el peor crítico, castigándonos por nuestros errores y despreciando nuestros logros. Este diálogo interno provoca ansiedad y nos recluye en nuestro círculo de confort, así que es clave que también seamos capaces de superarlo y en nuestro caso aceptar la enfer-

medad y construir nuestra nueva vida teniendo una relación positiva con nuestra persona.

Desde ALMAN, la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha nos invitan a seguir estas pautas para conocernos más y construir una autoestima fuerte e inquebrantable tras el diagnóstico de la enfermedad.

Si tienes alguna pregunta no dudes en ponerte en contacto +34 601 27 50 05 - alupusmancha@gmail.com

TE AYUDAMOS A CREAR TU PODCAST

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

→ ¡CONTÁCTANOS! ←

redesclmactiva@gmail.com

 @clm_activa

 @clmactiva

 @CLMACTIVA





www.clmactivaradio.es



Castilla-La Mancha

El poder del voluntariado

CLM Activa / CIUDAD REAL

En medio de un mundo acelerado y cada vez más individualista, el voluntariado emerge como una fuerza transformadora que conecta a personas dispuestas a dar su tiempo y energía para hacer una diferencia positiva en la sociedad. El voluntariado es una expresión altruista que trasciende las barreras culturales y geográficas, empoderando a individuos y comunidades para enfrentar desafíos y construir un futuro más brillante. En este artículo, exploraremos la importancia del voluntariado, sus beneficios y cómo se ha convertido en una herramienta poderosa para el cambio social.

El voluntariado es la acción desinteresada de dedicar tiempo, habilidades y recursos para apoyar una causa o comunidad sin esperar nada a cambio. Se basa en valores como la solidaridad, el respeto y la empatía. A través del voluntariado, las personas pueden marcar una diferencia tangible en la vida de otros y sentirse parte activa de un cambio positivo.

El voluntariado no solo beneficia a quienes reciben la ayuda, sino también a los voluntarios mismos. Algunos de los beneficios incluyen:

Sentimiento de realización personal y satisfacción al contribuir al bienestar de los demás.

Desarrollo de habilidades y conocimientos que pueden ser valiosos en la vida profesional y personal.

Fortalecimiento de la red de contactos y oportunidades para crear amistades significativas.

Incremento de la autoestima y confianza al enfrentar desafíos y superar obstáculos.

Mejora de la salud mental y bienestar general al combatir el aislamiento social y la soledad.

El cambio social en el voluntariado.

El voluntariado desempeña un papel crucial en el cambio social y el desarrollo sostenible. Al unirse en torno a una causa común, los voluntarios pueden influir en la toma de decisiones, presionar por políticas más justas y abogar por un futuro más equitativo y sostenible.

La figura del voluntario.

Es aquella persona que ofrece su tiempo, habilidades y esfuerzo de manera desinteresada para ayudar y apoyar a la organización. Los voluntarios no reciben un sueldo por su trabajo, lo hacen porque quieren hacer una diferencia positiva en la comunidad o en una causa que les importa.

El voluntariado es la acción desinteresada de dedicar tiempo, habilidades y recursos para apoyar una causa o comunidad sin esperar nada a cambio

Son fundamentales para el funcionamiento de la asociación porque aportan ideas frescas, entusiasmo y un compromiso especial. Sin ellos, algunas asociaciones no podrían hacer todo el bien que hacen. Su labor es valiosa y muestra cómo personas comunes pueden tener un impacto significativo en la sociedad simplemente compartiendo su tiempo y dedicación.

La integración social en el voluntariado.

La integración social del voluntariado es un proceso en el cual los voluntarios se involucran activamente con la comunidad y las personas a las que brindan su apoyo. Este proceso se enfoca en promover la inclusión, el entendimiento mutuo y la creación de lazos significati-

vos entre los voluntarios y aquellos a quienes sirven.

Se trata de ir más allá de brindar ayuda material o servicios; implica involucrarse con las personas de manera significativa, respetuosa e inclusiva, y trabajar juntos para construir una sociedad más cohesionada y comprensiva. Al cultivar lazos auténticos y duraderos, los voluntarios pueden marcar una diferencia real en la vida de las personas y promover un cambio social positivo.

La economía social respecto al voluntariado.

La economía social y el voluntariado están estrechamente relacionados, ya que ambos se enfocan en la colaboración y el bienestar colectivo. La economía social es un modelo económico basado en

la solidaridad, la participación y el beneficio social, en contraposición a la búsqueda exclusiva del lucro que caracteriza a la economía tradicional.

Comparten una visión común de promover el desarrollo social y económico basado en la solidaridad y la participación activa de la comunidad. Ambos son pilares fundamentales para abordar los desafíos sociales y trabajar hacia una sociedad más justa, equitativa y sostenible. Al unir sus esfuerzos, la economía social y el voluntariado pueden lograr un impacto significativo en el cambio social y mejorar la calidad de vida de las personas.

Entonces, ¿qué esperamos? ¡Vamos a unirnos y marcar la diferencia a través del voluntariado! Teléfono de contacto: 621 07 16 60.

Proyecto de Inclusión Socio Laboral de Fundación "la Caixa"

TE OFRECEMOS:

- Orientación Laboral.**
- Itinerario de empleabilidad adaptado.**
- Formación en búsqueda de empleo online.**



Pide tu cita:

926 04 99 74 - 691 36 12 46

Avenida Rey Santo, 17, CR




Nahia Zudaire y el relevo español logran dos bronces para España en la tercera jornada del Mundial de Natación Paralímpica

España cerró la tercera jornada del Mundial de Natación Paralímpica con dos bronces, uno para Nahia Zudaire y otro para el combinado español en el relevo mixto 4x50 estilos de 20 puntos.

CLM Activa

Según informó el Comité Paralímpico Español (CPE), Nahia Zudaire se colgó la medalla de bronce en los 100 metros braza SB7 (discapacidad física) parando el crono en 1'38"14. Es la segunda medalla para ella en estos mundiales, que se están celebrando en Manchester (Reino Unido), después de la plata conseguida en los 400 libres el primer día de competición.

En el relevo mixto 4x50 estilos de 20 puntos, España consiguió la medalla de bronce en una magnífica carrera del combinado español formado por Antonio Ponce, Miguel Luque, Sarai Gascón y Marta Fernández.

Por su parte, Teresa Perales consiguió la cuarta posición en los 100 espalda S2 (discapacidad física) con una marca de 2'45"14. Rozó las medallas, prueba de su buena adaptación a la nueva categoría tras su reclasificación. También fue cuarto David Sánchez en los 200 estilos SM6 con un tiempo de 2'50"78.

En los 50 libres S12 (discapacidad visual), Álex Villarejo y Borja Sanz consiguieron el sexto y octavo puesto con tiempos de 25"80 y 26"38, respectivamente. Miguel Luque consiguió la sexta posición en los 150 estilos SM4 (discapacidad física).

José Antonio Marí se hizo con la sexta posición en los 100 mariposa S9 (dis-



Discamedia.es

capacidad física) con una marca de 1'02"27. Anastasiya Dmytriv fue séptima en los 100 mariposa S9 con una marca de 1'11"78. Enrique Alhambra, en los 100 libres S13 (discapacidad visual), consiguió la séptima posición con un tiempo de 54"45.

Emma Feliu y Marian Polo fueron quinta y sexta en los 100 libres S13,

batiendo el récord de España con un tiempo de 1'01"83 por parte de Emma. En los 100 mariposa S8 (discapacidad física), Íñigo Llopis y Sergio Martos fueron sexto y octavo respectivamente. Íñigo batió el récord de España con un tiempo de 1'05"75.

En la jornada de mañana se disputaron las eliminatorias, donde partici-

paron Jacobo Garrido, Núria Marqués, Iván Salguero, Juan Ferrón, Ariadna Edo y Carlos Martínez, que no lograron clasificarse para sus respectivas finales.

En lo que va de mundial, España ha conseguido 11 medallas y cuatro plazas para los Juegos Paralímpicos de París 2024.



¿TE VAN LOS PODCAST?

¡ACTIVA YA TU RADIO MÁS SOCIAL!

WWW.CLMACTIVARADIO.ES

Disponible en: Spotify e Ivoox



Iñigo Llopis campeón del mundo, tres platas y un bronce en la segunda jornada del Campeonato del Mundo de Natación Paralímpica



paralimpicos.es

CLM Activa

España consigue cinco medallas en la segunda jornada del Mundial de Manchester: oro para Iñigo Llopis, tres platas de María Delgado, Marta Fernández y Nuria Marqués y un bronce para Sarai Gascón.

Iñigo Llopis se proclamó Campeón del Mundo en los 100 espalda S8 (discapacidad física) con un tiempo de 1'05"32 tras una carrera impresionante del español que realizó una remontada en los últimos 30 metros. Además, el oro de Iñigo supone una plaza para España para los juegos del próximo verano. En esta prueba también nadó Sergio Martos, que consiguió la séptima posición.

Marta Fernández se colgó su segunda medalla de plata para ella en estos mundiales al conseguir el segundo puesto en los 150 estilos SM3 (discapacidad física) con una marca de 3'03"87.

En los 100 mariposa S12, María Delgado consiguió su segunda medalla de plata en el Campeonato del Mundo, en una carrera muy ajustada en la que batió el récord de España al parar el crono en 1'06"87.

Triple participación española y dos medallas en los 200 estilos SM9 (discapacidad física) femenino, en el que la plata fue para Nuria Marqués y el bronce para Sarai Gascón. Además, la cuarta posición fue para Anastasiya Dmytriv. La plata de Nuria supone la cuarta plaza para España para París 2024

En los 100 mariposa S11 (ceguera) y S12 (discapacidad visual) José Ramón Cantero con un tiempo de 1'10"8 consiguió la séptima posición y Borja Sanz quedó en octavo lugar con una marca de 1'04"-58 respectivamente. Daniel Ferrer, el atleta con parálisis cerebral, consiguió la cuarta posición en los 150 estilos SM3.

Triple participación española en los 200 estilos SM9 (discapacidad física) en la que Jian Wang Escanilla, Jacobo Garrido y Ariel Schrenck quedaron en cuarta, quinta y octava posición respectivamente. Iván Salguero en los 100 braza S13 (discapacidad visual) consiguió la séptima posición.

Marian Polo y Emma Feliu en los 100 braza SB13 consiguieron la quinta y sexta posición nadando las dos por debajo del récord de España. La

última prueba del día fue el relevo estilo libre de 20 puntos en el que España consiguió la cuarta posición.

Durante la jornada de mañana se disputaron las eliminatorias en las que también participaron Mahama-

dou Dambelleh y Álex Villarejo que no consiguieron clasificarse para sus respectivas finales.

SERVICIO DE INCLUSIÓN LABORAL

Si te han reconocido una discapacidad o incapacidad laboral y buscas trabajo ¡Contacta con nosotras!



691 361 243
673 598 114

sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es



**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 recordarán..."

