

# CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Abril 2025  
Número 78

EJEMPLAR  
GRATUITO

## CLM ACTIVA

### Dinamización Activa

Castilla La Mancha Activa mantiene un año más un papel activo en la dinamización de las entidades sociales de personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real. El proyecto de Dinamización Asociativa, cuenta con la colaboración de la Diputación.

Página 16

## ASOCIACIONES

### Ciudad Accesible

La asociación Ciudad Accesible celebró el Día Internacional del Día de la Mujer visibilizando la problemática de ser mujer y tener una discapacidad, un hecho que supone una doble discriminación como ratificaba la concejala de Servicios Sociales, Aurora Galisteo.

Página 18

## PATRONATO

### Antonio Carneros

A los 40 años, la vida de Antonio Carneros dio un giro inesperado. Una rotura medular lo postraba en una silla de ruedas, pero lejos de rendirse, encontró en su familia un apoyo incondicional y en el deporte adaptado una nueva forma de vida que experimentar con pasión y determinación.

Página 8

## CLM ACTIVA

### Proyecto Inclusión

La inclusión no es un ideal inalcanzable, sino una meta posible si caminamos en la dirección correcta, paso a paso y con compromiso real, eso es lo que pensamos desde CLM Activa.

Página 12

## PATRONATO DE DISCAPACIDAD

### Asociaciones

En la sección especial de noticias del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad, tendremos noticias de asociaciones como FEDAES, AMFISA o AIDAC.

Páginas 4 a 16

## Irenea del Olmo: "Soy una peleona superviviente"

*Presidenta de AIDAC y vicepresidenta de Oretania Ciudad Real*



Actualmente, la Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad de Almodóvar del Campo cuenta con unos 100 socios y el apoyo del Ayuntamiento municipal, "es un pueblo muy accesible, yo he ido a pedir pasos de cebrera elevados y el Consistorio lo ha hecho".

Tanto es así, que la localidad obtuvo en el año 2015 el Premio Reina Letizia de Accesibilidad en la categoría de Ayuntamiento de hasta 10.000 habitantes por sus actuaciones en el campo de la accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Tal es la labor en la que ha tenido que ver Irenea del Olmo y su asociación con esta tarea, que la propia presidenta de la entidad fue invitada por su majestad el Rey a la entrega de premios. "Poder asistir fue como vivir un cuento. Es algo que ni sueñas que te pueda pasar en la vida", asegura.



**Edición**

Castilla-La Mancha ACTIVA  
(CLM ACTIVA)

**Dirección y Redacción**

Equipo CLM Activa

**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  
oretaniagabinete@gmail.com

**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  
926 854 928

**Página web**

<http://castillalamanchaactiva.es/>

**Correo electrónico**

[difusionredes@castillalamanchaactiva.es](mailto:difusionredes@castillalamanchaactiva.es)

**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**

# Un anteproyecto cargado de grandes ilusiones



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

El pasado 11 de febrero, el Consejo de Ministros aprobó el anteproyecto de ley para reformar dos leyes que nos afectan: la de Dependencia y la de Discapacidad. Se supone que esta actualización legislativa busca consolidar muchos de los derechos que ya nos confería el primer marco creado hace dieciocho años y adaptarlos a los desafíos que nos plantea el siglo XXI. La mayoría de las cosas que he leído al respecto hablan de asuntos tan interesantes como ampliación de servicios, nuevos modelos de cuidados, agilización de procedimientos y muchos más que suenan como música celestial

Entre las medidas que recoge el texto puedo destacar la de ampliar las prestaciones a cuidadores del entorno familiar y allegados como pueden ser vecinos y amigos. Insisto en algo que ya he apuntado y que me parece muy im-

portante, el anteproyecto remarca aquello de priorizar la rapidez en los procedimientos y, también, en eliminar la incompatibilidad entre prestaciones que antes no permitían simultanear, por ejemplo, la asistencia a un centro de día con recibir ayuda a domicilio. Otro detalle muy resaltable me ha parecido el de la supresión del plazo de dos años en el retraso al acceso de la prestación económica para cuidados en el entorno familiar, y creo que se habla de bastantes más. Mi impresión es que la reforma tiene la intención de crear nuevos derechos y puede enmarcar un mucho más completo catálogo de servicios que se van a adaptar a cada uno de nosotros bastante mejor

Son tres los pilares fundamentales en los que se apoya esta reforma de la Ley de Dependencia, a los que no hay más remedio que añadir otro también muy importante: ampliación de derechos, simplificación de trámites y mejora en la calidad de los ser-

vicios a los que se va a añadir las innovaciones tecnológicas supervisadas por la inteligencia artificial, sus posibles grandes ventajas y sus, muy a tener en cuenta, potenciales vulnerabilidades que pudieran alterar comportamientos con hipotéticos riesgos de provocar perjuicios que puedan llegar a ser lesivos para las personas. A estos habrá que acostumbrarse también, por supuesto, que ya empiezan a regularse y que, estoy seguro, va a mejorar nuestras vidas.

No puedo terminar este artículo sin mencionar que habla de incorporar tres nuevos servicios orientados a la vida independiente: cuidados y apoyo en viviendas, provisión de productos de apoyo, y asistencia personal. Conceptos, todos ellos, que suenan muy bonitos pero... tampoco podemos olvidar que aún se está muy lejos de garantizar los derechos que reconoce la actual norma. No podemos olvidar los compromisos que se asumieron en el famoso plan de choque 20-21 que suponía un incremento anual de financiación que se frenó pocos años después y que sigue dejando en lista de espera a más de doscientas mil personas. Tampoco puedo dejar de decir que todos vosotros sabéis, que los servicios que se prestan siguen siendo a todas luces insuficientes y que la prestación a cuidadores/as llegan a ser, en muchos casos, ridículos.

Por todo ello, creo que lo más importante de este artículo de opinión es insistir en que para que "las palabras bonitas" sean efectivas y se traduzcan en mejoras reales en la vida de las personas dependientes y sus familias, es imprescindible que vengan acompañadas de financiación suficiente y sostenida en el tiempo. Así de claro, así de sencillo. Porque si no es así, si resulta que no se ha aprendido nada, las promesas seguirán siendo lo que han resultado en su mayoría, papel mojado que lo único que suscita son falsas expectativas que generan más frustración entre las personas que viven su rutina deseando tener los mínimos servicios que necesitan para vivir con dignidad.

Así, Oretania y su gente no puede nada más que dar la bienvenida a todas las medidas que supongan un avance en nuestras garantías vitales pero también siendo conocedores de que, mientras no existan los recursos económicos necesarios, estas medidas no podrán implementarse.

Muy duro terminar así una proclama que parecía empezar con grandes ilusiones, pero creo que es la mejor manera de decir que mientras no se valore el coste real de lo que supone prestar atención de calidad a las personas que la necesitan, las leyes seguirán siendo insuficientes.







TU RADIO MÁS SOCIAL



# CLM ACTIVA RADIO



DESCUBRE TUS PODCASTS FAVORITOS  
EN NUESTRA RADIO ONLINE

**CASTILLALAMANCHAATIVA.ES**



TAMBIÉN DISPONIBLE EN SPOTIFY E IVOOX

 @CLM\_ACTIVA

 @CLMACTIVA

 @CLMACTIVA

 @CLMACTIVA

CLM  
ACTIVA



## CLM Activa

La actual presidente de la Asociación para la Integración de Discapitados de Almodóvar del Campo (AIDAC) y vicepresidenta de Oretania Ciudad Real, Irene del Olmo se define como "una persona de acción, me crezco y trato de salir siempre para delante".

Nacida en el año 1943 en la localidad de Abenójar, Ciudad Real, en el seno de una familia humilde, con un padre que enfermó tras su retención en la Guerra de África, Irene confiesa que fueron tiempos de miseria tras la posguerra. A pesar de disponer de huerta familiar, su padre apenas podía trabajar. Dependían de una pensión dispuesta por Franco que partió de las 120 pesetas mensuales y que llegó hasta las 14.000 pesetas, algo que suponía "una ayuda bastante grande".

A pesar de la actual discapacidad de la presidenta de AIDAC Oretania, Irene nació sana y con apenas 10 meses comenzó a dar sus primeros pasos, unos pasos que se truncaron cuando cumplió un año. Llegó la fatal poliomielitis, sin embargo, esta enfermedad nunca supuso un impedimento para este alma libre que estaba destinada a convertirse en un ser grande e inspirador.

Escolarizada por poco tiempo y con dificultades para aprender a leer y escribir, Irene recuerda cómo con 11 años se encargaba de escribir las cartas que un pastor enviaba a su madre eventualmente. Unas vecinas con estudios le brindaron la oportunidad de formarse lo suficiente para ello.

Aunque si una faceta le hizo destacar pronto fue la costura. Con 14 años y ya formada en esta disciplina, emprende su viaje hasta Cataluña junto a su hermano para aprender de la mano de una modista. A su vuelta a Abenójar, la joven emprendedora no duda en montar su propio taller. Con 19 años, y "ya casi aprendida", como indica, ingresa en una academia en Madrid donde aprende patronaje y en tres meses obtiene su diploma.

# Irenea del Olmo: "Soy una peleona superviviente"

*En 2015, acompañó al Ayuntamiento en la recogida del Premio Reina Letizia de Accesibilidad al municipio de Almodóvar del Campo*




**CARPINTERO**  
Desde 1983



**JUSTINO MATILLA RINCON**  
POL. LA PAJARILLA  
PIEDRABUENA (CIUDAD REAL)

**C/LABRADORES N° 57**  
676 31 48 61

# ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento



María Castillo Sarmiento  
Telf. 92656233-604139333  
C/ Reina Cristina 7.1  
13610 Campo de Criptana  
Ciudad Real  
farmaciacastillosarmiento@gmail.com



Es por aquella época en la que recuerda una promesa que se hizo a sí misma al ver la miseria y pobreza que rodeaba a su familia, cuando veía a su madre salir a vender tomates a la calle, "voy a aprender a coser para que a mis padres no les falte nunca nada". Y así fue, vuelta a la carretera, Irene se plantó en Alicante, con 30 años y soltera, en una ciudad rodeada de fábricas de bolsos y zapatos y ante la falta de modistas, la joven se convirtió en la sensación de la ciudad, "con el boca a boca cogía trabajos con 4 o 5 meses de espera".

### Viaje a Cataluña con su marido

Irenea se emociona al recordar los 29 años que pasó junto a su marido, Alejandro García Aguilar, toda una vida que desarrollaron, primero en Badalona, y luego en Viladecans, Barcelona. Desgraciadamente, y tras tomar la decisión de regresar a tierras manchegas, donde "conocían las tradiciones y costumbres" de la población, apenas 17 días después de comprar una casa en Almodóvar del Campo, su marido fallecía de un ictus en el hospital de Bellvitge.

"Fue una situación dramática, terrible, pero me hizo jurarle una cosa, que haría todo lo que teníamos pensado hacer él y yo", y así lo hizo. Y Almodóvar del Campo no sabía lo que les esperaba, una mujer de 1,70m de altura, que se vestía a la moda y más, con pameas y sombreros, "siempre fui una mujer adelantada a mi tiempo, me hacía moños y peinados, y todo me lo hacía yo, apenas he ido a la peluquería".

"A veces me daba miedo ir por la calle porque los conductores de los coches se me quedaban mirando y venían hacia mí", rememora Irene sonriendo. Uno de los recuerdos que le asaltan al evocar su llegada al municipio fue la invitación a un evento para personas con discapacidad en Toledo. Con 63 años, y tras varias intervenciones, no dudó en coger el micrófono y relatar sus experiencias en tierras catalanas, fue entonces cuando se dio cuenta de que tenía mucho que decir.

### La Irene más peleona

Nace ahora la Irene que todos conocen, "he hecho muchos escritos, muchas solicitudes, he llamado a la televisión regional, al obispo, etc. Antes no se podía acceder a las iglesias del pueblo, ahora se puede entrar a las dos, a la Casa de la Cultura...". Cuando quiso fundar la asociación AIDAC no lo dudó, "busqué gente que supiera más que yo".

Actualmente, cuenta con unos 100 socios y con el apoyo del Ayuntamiento municipal, "es un pueblo muy accesible, yo he ido a pedir pasos de cebras elevados y el Consistorio lo ha hecho".



Tanto es así, que Almodóvar del Campo obtuvo en el año 2015 el Premio Reina Letizia de Accesibilidad en la categoría de Ayuntamiento de hasta 10.000 habitantes por sus actuaciones en el campo de la accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Tal es la labor en la que ha tenido que ver Irene del Olmo y su asociación con esta tarea, que la propia presidenta

de la entidad fue invitada por su majestad el Rey a la entrega de premios. "Poder asistir fue como vivir un cuento. Es algo que ni sueñas que te pueda pasar en la vida", asegura.

### Una historia de superación

De caminar con el apoyo de su madre o alguna de sus sobrinas hasta cumplir los 30 años hasta coger su primer

bastón gracias al consejo de su marido Alejandro, desde los 58 años, Irene se maneja con su silla de ruedas. ¿Su consejo para las personas con discapacidad? "Intenta no dar lástima, no te victimices. Conoce tus limitaciones pero sé alegre, positivo. Yo he aprendido un oficio para mantener a mis padres. No hay que utilizar la enfermedad para amargar ni dar pena a nadie. Sé feliz".



**CLM Activa**

El pasado 1 de marzo, Ciudad Real se unió en un emotivo acto de apoyo a la Federación de Ataxias de España (FEDAES) con motivo del Día Mundial de las Enfermedades Raras, que se celebra el 28 de febrero.

El evento, organizado por la federación, tuvo lugar en la Plaza Mayor de la capital, donde se encuentra su sede central; convirtiéndose así en un punto de encuentro para visibilizar y concienciar sobre la realidad de quienes presentan una enfermedad rara o poco frecuente, como es el caso de la Ataxia.

El Ayuntamiento de Ciudad Real respaldó la iniciativa, contando con la participación activa del alcalde Francisco Cañizares, junto con la concejal de Servicios Sociales, Aurora Galisteo, y otros miembros de la Corporación Municipal, quienes se encargaron de elaborar unas migas solidarias que fueron el plato principal del evento. Además, la Federación de Peñas de Ciudad Real ofreció una limonada gratuita para todas las personas asistentes.

A la celebración también se unieron, el Delegado de Bienestar Social provincial, Eulalio Díaz-Cano, mostrando el apoyo del Gobierno regional a FEDAES en su labor. Así como otros y otras representantes políticos como Eva María Masías (Ciudadanos de Ciudad Real) y Nacho Sánchez (PSOE de Ciudad Real) que también estuvieron presentes.

El día contó con diferentes actuaciones que contribuyeron a un ambiente festivo, de solidaridad y concienciación a pesar de que el clima no acompañaba. En primer lugar, se pudo disfrutar de una exhibición de baile en silla de ruedas a cargo del grupo de danza inclusiva organizado por la Asociación Ciudad Accesible. A continuación, el grupo musical Renacer, formado por jóvenes con discapacidad, que más tarde también se presentó junto al Coro y Rondalla de la Cofradía de la Virgen de la Cabeza de Ciudad Real, culminando con la actuación del Centro Flamenco Ledesma.

El principal objetivo del evento fue concienciar a la población sobre las enfermedades raras. Hay cerca de 7.000 enfermedades raras en el mundo y en España afectan a alrededor de 3.000.000 de personas. Es fundamental dar visibilidad a estas enfermedades, que a menudo son difíciles de diagnosticar, con pocos tratamientos efectivos y sobre las que no existe mucha investigación.

Desde la Federación de Ataxias de España se ha expresado su más sincero agradecimiento a todas las personas que participaron en esta iniciativa para visibilizar la situación de tantas personas y abogar por una mayor investigación para quienes presentan enfermedades raras o poco frecuentes.

# Ciudad Real se vuelca con FEDAES en el Día Mundial de las Enfermedades Raras





# CLM ACTIVA



## SOBRE NOSOTROS

Somos una Organización no Gubernamental, sin ánimo de lucro, conformada por entidades representativas de personas con discapacidad comprometida con la defensa de los colectivos vulnerabilizados, la reducción de las desigualdades, la mejora del bienestar y la preservación y respeto al medio que nos rodea.

## NUESTROS SERVICIOS

Información y asesoramiento sobre los temas relacionados con la discapacidad.



Gratuito



Apoyo al tejido asociativo de Castilla La-Mancha.

Gratuito

Apoyo Técnico en la puesta en marcha de iniciativas sociales destinadas al colectivo de personas con discapacidad.



Gratuito



Apoyo en la difusión de las diferentes actividades del tejido asociativo.

Gratuito

## VISITA NUESTRA SEDE

📍 Ctra. Toledo, 26, 13005 Ciudad Real. Hotel Cumbria. Oficina 403

## PÁGINA WEB

🌐 [www.castillalamanchaactiva.es](http://www.castillalamanchaactiva.es)

## CONTACTO

✉ [dinamizacion@castillalamanchaactiva.es](mailto:dinamizacion@castillalamanchaactiva.es)

☎ 621 059 593





## CLM Activa

Hace 9 años que Antonio Carneros vive la vida como una persona con discapacidad, una vida plena, con el apoyo incondicional de su familia y que cada día exprime con pasión y sin límites. "Al viejo Antonio le mandaría recuerdos y le diría, estoy bien, tengo la suerte de tener a mi mujer, a mis hijos y estoy feliz. Me acuerdo mucho de ti, pero soy feliz".

Superación, familia y deporte. A los 40 años, la vida de Antonio Carneros dio un giro inesperado. Una rotura medular lo postraba en una silla de ruedas, pero lejos de rendirse, encontró en su familia un apoyo incondicional y en el deporte adaptado una nueva forma de vida que experimentar con pasión y determinación.

Si algo tenía claro es que su nueva condición no iba a limitar su vida y la de los suyos, sus cuatro hijos y su mujer, Raquel Serrano. Por eso, desde el primer día en el que llegó a casa, una vivienda de dos plantas que no estaba adaptada, y vio su salón convertido en lo que él llama "un hospital de campaña" con una cama y un sillón en el espacio, supo que no iba a rendirse.

Cuando Antonio le preguntó a su mujer, la respuesta fue contundente: "tú no puedes subir a dormir, a partir de ahora, esta es tu cama, y yo voy a dormir contigo en el sillón porque no te voy a dejar solo". "Ese fue el día más duro de mi vida", reconoce. Por ello, con ayuda de Raquel y sus hijos, subió los 27 peldaños que le separaban de su dormitorio. "Ese día fue el que realmente vencí la batalla a la discapacidad".

**Superación a través del deporte**

Desde su lucha diaria por adaptarse a su nueva realidad, Antonio Carneros encontró en el pádel en silla de ruedas una válvula de escape que pronto dejó claro que los límites solo existen si dejamos que nos frenen. En su primer año de competición, el deportista revelación consiguió destacar y obtener el octavo puesto en el Campeonato de España. Se alzaría con el quinto lugar en su segunda temporada, un hecho que como afirma, pronto le alzó el ánimo.

Sin embargo, y a pesar de los premios cosechados a lo largo de su carrera, estos no son sus mayores logros obtenidos, "mi mayor éxito en el mundo del pádel ha sido el poder compartir vivencias con mis compañeros, escuchar sus problemas y compartir los míos". Una historia de amistad como pilar fundamental en el desarrollo y evolución como persona y profesional del deporte.

**Proyectos de futuro**

Vivir con una discapacidad nada tiene que ver con una incapacidad. Como

# Antonio Carneros: "La discapacidad me ha dado vida. Estoy feliz"

*Una historia de superación gracias al apoyo incondicional de su familia y el deporte adaptado en silla de ruedas*



Antonio Carneros y su mujer, Raquel Serrano

destaca el alcazareño Antonio Carneros, "gracias a la discapacidad, he conseguido cosas que no hubiera conseguido sin ella: reconocimientos, premios, ser pregonero de fiestas, embajador... la discapacidad me ha dado vida".

"Es cierto que te limita, pero se puede ser feliz. Teniendo familia, hijos, amigos, no tenía otra opción que ponerme a luchar", señala. Un papel fundamental en esta recuperación e historia de superación lo ocupa su mujer, "mi mujer Raquel es mi vida, es mis piernas, le debo mucho a mucha gente, pero mi vida es mi mujer".

**Los días más duros de Antonio**

Un 3 de marzo de hace 9 años, Antonio Carneros fue operado en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo. El diagnóstico llegaba tras su traslado desde Ciudad Real. Fueron meses muy duros que comenzaron en el mes de diciembre cuando de manera anecdótica, recuerda cómo participando como Rey Mago en la Cabalgata de Alcázar de San Juan, ya sentía el gran esfuerzo que le suponía bajar de aquella carroza.

Tras largos tratamientos y baterías de calmantes, una resonancia revelaba

una lesión medular. La consecuencia directa, el inmediato sometimiento a la operación, "ahí empezaron los primeros días más duros de mi vida para encajar por qué a mí si se podía haber evitado y cuál iba a ser mi vida a partir de ahora".

**Una vida plena**

"Tenía una vida plena y la sigo teniendo. Al viejo Antonio le mandaría recuerdos y le diría, Antonio, estoy bien, estoy feliz, tengo la suerte de tener a mi mujer, a mis hijos y estoy feliz. Me acuerdo mucho de ti, pero soy feliz".



*Un 3 de marzo de hace 9 años, Antonio Carneros fue operado en el Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo. El diagnóstico llegaba tras su traslado desde Ciudad Real. Fueron meses muy duros que comenzaron en el mes de diciembre cuando de manera anecdótica, recuerda cómo participando como Rey Mago en la Cabalgata de Alcázar de San Juan, ya sentía el gran esfuerzo que le suponía bajar de aquella carroza.*



An advertisement for 'MUNDOABUELO' store. It features a collage of images showing the store's interior with various mobility aids like wheelchairs, walkers, and scooters. The store name 'mundoabuelo' is at the top. At the bottom, there is contact information: 'MUNDOABUELO', 'mundoabuelociudadreal@gmail.com', 'TLF: 926923485', and 'CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL'.



# Consumo sostenible y accesible



## CLM Activa

El consumo responsable y sostenible es una temática que preocupa y que es necesario tener muy presente en nuestros días. Todos hemos oído que es necesario realizar cambios y afrontar el futuro con una mirada puesta en premisas diferentes. Nosotros, las personas con discapacidad también tenemos voz y demandas a la hora de abordar un tema tan relacionado con el día a día.

En una sociedad en la que los elementos tecnológicos tienen una gran presencia debemos interiorizar su uso y utilizarlos como instrumentos que repercutan en la igualdad de oportunidades de los miembros más débiles de

la sociedad, en este caso, las personas con discapacidad.

Las personas con discapacidad, como consumidores, reclamamos la equidad social que asegure los derechos humanos en toda la cadena del proceso del consumo, y es ahí, en el último eslabón, el de las personas consumidoras, y las personas con discapacidad lo somos, donde pedimos que se respeten nuestros derechos en el acceso a los productos y servicios.

No siempre es fácil afrontar la compra cuando se tiene una discapacidad, por lo que es indispensable que poco a poco se vaya concienciando a la sociedad de la necesidad de realizar cambios. Algunos de ellos pueden ser muy sencillos, debemos contar con

un etiquetado con información clara, precisa y sencilla, de fácil comprensión; por qué no utilizar medios como la inteligencia artificial para facilitarnos las cosas, por ejemplo se puede disponer de etiquetas en formato audio, vídeo con lenguaje de signos y de lectura fácil para facilitar la interacción y la información al consumidor.

Otro aspecto a tener muy en cuenta es la necesidad de que los productos y servicios se planifiquen desde el diseño para todas las personas. Los entornos deben estar pensados para todas las personas.

Los diferentes establecimientos para ser totalmente accesibles deben ofrecer el acceso y permitir la movilidad de forma cómoda, segura y lo

más autónoma posible; deben facilitar la manipulación de productos y dispositivos puestos a disposición del público; han de contar con zonas delimitadas, localizadas las diferentes áreas, sus servicios y productos; y la comunicación debe ser perceptible para todos los potenciales clientes del punto de venta, tanto con el equipo de atención como con los elementos informativos.

Nueve millones de personas en España tienen una discapacidad, es un dato significativo que debe ser tenido en cuenta, las personas con discapacidad también adquirimos productos y consumimos servicios, somos consumidores, se nos debe tener en cuenta.



**¿QUIERES TENER TU PROPIO PODCAST?**

**¡En CLM ACTIVA lo hacemos realidad!**

**WWW.CASTILLALAMANCHAATIVA.ES**

Disponible en: Spotify e Ivoox 

 CLM ACTIVA RADIO

 Castilla-La Mancha

 CLM ACTIVA



TU RADIO MÁS SOCIAL

# CLM ACTIVA RADIO



DESCUBRE TUS PODCASTS FAVORITOS  
EN NUESTRA RADIO ONLINE

[CASTILLALAMANCHAACTIVA.ES](https://castillalamanchaactiva.es)

TAMBIÉN DISPONIBLE EN SPOTIFY E IVOOX

 @CLM\_ACTIVIA  
 @CLMACTIVA  
 @CLMACTIVA  
 @CLMACTIVA

CLM  
ACTIVA



# CLM ACTIVA: La Inclusión es un camino que construimos juntos

*Se trata de garantizar leyes justas, recursos adecuados y espacios accesibles*

CLM Activa / Ciudad Real

A menudo, cuando hablamos de inclusión, parece que nos referimos a un sueño lejano, a una utopía difícil de alcanzar. Pero la realidad es que la inclusión no es un ideal inalcanzable, sino una meta posible si caminamos en la dirección correcta, paso a paso y con compromiso real, eso es lo que pensamos desde CLM Activa.

La inclusión significa que todas las personas, sin importar sus capacidades, origen, género o condición, puedan participar en la sociedad en igualdad de condiciones. Es sentir que cada uno tiene un lugar, que su voz importa y que puede vivir con dignidad y autonomía. No se trata solo de accesibilidad en las calles o en los edificios, sino de accesibilidad en las oportunidades, en la educación, en el empleo, en la cultura y en la vida cotidiana.

Es cierto que las administraciones públicas tienen una gran responsabilidad en este camino. Son ellas quienes deben garantizar leyes justas, recursos adecuados y espacios accesibles. Pero la inclusión no puede depender solo de normativas y grandes planes estratégicos. La inclusión también empieza en lo pequeño, en lo cotidiano, en cada uno de nosotros.

Empieza cuando hablamos con respeto a todas las personas, sin prejuicios.

Cuando adaptamos nuestra manera de comunicarnos para que nadie se quede fuera. Cuando enseñamos a los niños y niñas que la diversidad es una riqueza y no una barrera. Cuando apoyamos a quienes encuentran obstáculos simplemente por ser diferentes.



Cuando miramos más allá de nuestras propias realidades y entendemos que todos, en algún momento, podemos necesitar un mundo más inclusivo.

No hace falta ser experto en leyes ni formar parte de un gran proyecto social para contribuir a la inclusión. Basta con abrir los ojos y el corazón, con

actuar con empatía y con la voluntad de hacer del mundo un lugar más justo. En CLM Activa trabajamos por ese objetivo.

Porque la inclusión no es un destino lejano, sino un camino que podemos recorrer juntos, con cada gesto y con cada decisión. Y lo mejor de todo es

que, cuando avanzamos en este camino, no solo hacemos la vida mejor para quienes han estado en los márgenes, sino que construimos una sociedad más humana, en la que realmente todas las personas podamos sentirnos parte. La inclusión es un derecho, y está en nuestras manos hacerlo realidad.

## PROGRAMA DE OCIO Y PARTICIPACIÓN INCLUSIVA 2025

Más información y contacto en:  
 [ocio@oretaniaciudadreal.es](mailto:ocio@oretaniaciudadreal.es)

  
 Castilla-La Mancha

  
 Federación de Asociaciones de  
 Personas con Discapacidad  
**ORETANIA**  
 Ciudad Real



# El rol del cuidador de personas con dependencia y sus efectos en la Salud Mental

CLM Activa / Ciudad Real

En la actualidad, se cuentan con 80.000 profesionales para más de 450.000 personas afectadas por la dependencia. Gran parte de los cuidadores siguen siendo miembros de la familia que sufren un desgaste progresivo dando lugar al "síndrome de la persona cuidadora quemada".

El voluntariado y la buena fe no puede asumir la atención sociosanitaria que las personas dependientes necesitan y reclaman. El sector sociosanitario necesita personal con formación en el cuidado de personas, adquirir un conjunto de habilidades y conocer una serie de procedimientos adecuados y correctos con los que llevar a cabo y favorecer la seguridad e integridad de los dependientes.

Una de las situaciones que debemos asumir es el aumento de la esperanza de la vida. La población mayor de 65 años se sitúa actualmente en el 19% y se estima que este porcentaje se duplique en las próximas décadas.

## Qué es la dependencia

La Ley de Promoción de la Autonomía y Atención a las Personas en situación de dependencia la define, por su parte, como "el estado de carácter permanente en que se encuentran las personas que, por razones derivadas de la edad, la enfermedad o la discapacidad, y ligadas a la falta o a la pérdida de autonomía física, mental, intelectual o sensorial, precisan de la atención de otra u otras personas o ayudas importantes para realizar actividades básicas de la vida diaria o, en el caso de las personas con discapacidad intelectual o enfermedad mental, de otros apoyos para su autonomía personal".

## Formación en Atención a Personas en Situación de Dependencia

Existe una formación en Grado Medio en Atención a Personas en Situación de Dependencia a la que se puede acceder con graduación en Educación Secundaria Obligatoria, habiendo superado segundo de Bachillerato o la prueba de acceso a la Universidad para mayores de 25 años, entre otros requisitos; y también certificados de profesionalidad que se pueden obtener en Centros de Formación homologados



por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.

Entre los conocimientos que se van a adquirir están:

- Realizar las tareas de higiene personal y vestido de las personas en situación de dependencia, aportando la ayuda precisa, favoreciendo al máximo su autonomía en las actividades de la vida diaria y manteniendo hacia ellos una actitud de respeto y profesionalidad.

- Organizar la intervención relativa a la alimentación supervisando los menús, preparando los alimentos y administrándolos cuando sea necesario.

- Realizar las actividades de mantenimiento y limpieza del domicilio garantizando las condiciones de habitabilidad, higiene y orden, con criterios de calidad, seguridad y cuidado del medio ambiente y, en su caso, tramitando la documentación pertinente.

- Realizar las intervenciones relacionadas con el estado físico de las personas en situación de dependencia siguiendo las pautas establecidas y mostrando en todo momento respeto por su intimidad.

- Realizar los traslados, movilizaciones y apoyo a la deambulacion de las personas en situación de dependencia empleando los protocolos y las ayudas

técnicas necesarias y adoptando medidas de prevención y seguridad.

## Rol del cuidador y sus efectos en la Salud Mental

El rol del cuidador es una figura clave en la sociedad actual, ya que muchas personas dependen de ellos para llevar una vida funcional. Pero la realidad detrás de esto es mucho más compleja y puede conllevar repercusiones en la salud mental de quienes desempeñan esta labor.

Normalmente, adquieren este rol personas encargadas de atender y asistir a personas que atraviesan una enfermedad, demencia o envejecimiento, entre otras causas. Si bien, este rol es fundamental, también puede conllevar una gran carga emocional para la persona. A menudo, esta persona pone sus necesidades por debajo de las de la persona a la que cuida, lo que acaba llevando a un desgaste progresivo dando lugar al "síndrome de la persona cuidadora quemada".

## ¿Cómo identificarlo?

Cansancio persistente, problemas de sueño, disminución o abandono de actividades gratificantes, desinterés por vivir experiencias novedosas, irritabilidad, dolores sin problemas de salud aparente, aislamiento social, estrés,

ansiedad o ánimo decaído, son algunos de estos síntomas.

Este síndrome se da en aquellas personas que dedican gran parte de su tiempo y de su vida a cuidar, relegando a un segundo plano su cuidado emocional y físico. Una de las consecuencias más notables de ello es el agotamiento emocional, que puede desembocar en síntomas de ansiedad o depresión. A consecuencia de ello también pueden caer en el aislamiento social.

Es importante destacar también el papel de la culpa, pues muchas veces aparecen pensamientos irracionales en los que la persona cree que no está atendiendo suficientemente bien a su ser querido, o que delegar el cuidado a un profesional o institución supone un abandono.

Este conjunto de emociones, sensaciones y pensamientos pueden desembocar fácilmente en problemas de salud mental.

Es fundamental que las sociedades reconozcan el valor de los cuidadores y que se tomen medidas para apoyarlos. Programas de descanso, acceso a asesoramiento psicológico y apoyo en la gestión de tiempo y tareas. Es esencial fomentar el reconocimiento de su labor no solo en el ámbito familiar sino también social y laboral.



# La importancia de la salud mental en un mundo polarizado

**Fran Petit**

En la actualidad, vivimos en un mundo caracterizado por la polarización. Las diferencias ideológicas, culturales y sociales han alcanzado niveles extremos, afectando no solo a la convivencia entre individuos, sino también a la estabilidad emocional de muchas personas. En este contexto, la salud mental se ha convertido en un tema de vital importancia, ya que nos permite desarrollar herramientas para manejar el estrés, la ansiedad y los conflictos en un entorno cada vez más fragmentado.

## El impacto de la polarización en la salud mental

La polarización extrema genera un clima de hostilidad y confrontación constante. En redes sociales, medios de comunicación y conversaciones cotidianas, es frecuente encontrar discursos llenos de antagonismo que pueden aumentar los niveles de ansiedad, depresión y estrés en las personas. La necesidad de pertenecer a un grupo y la presión de alinearse con una postura determinada pueden provocar frustración y sentimientos de aislamiento en quienes no encuentran un espacio donde se sientan comprendidos.

## Factores que afectan la salud mental en un mundo dividido

Existen varios factores que contribuyen a la afectación de la salud mental en un contexto polarizado:

**Sobrecarga de información:** La constante exposición a noticias y debates polarizados puede generar fatiga emocional.



**Redes sociales y comparación social:** El uso excesivo de plataformas digitales puede incrementar la sensación de alienación y agravar problemas de autoestima.

**Dificultad para el diálogo y la empatía:** La rigidez en los puntos de vista impide la comprensión mutua y refuerza la intolerancia.

**Aumento del estrés y la ansiedad:** La percepción de un mundo hostil puede desencadenar estados de ansiedad crónica.

## Estrategias para cuidar la salud mental

Para enfrentar este desafío, es fundamental adoptar estrategias que pro-

muevan el bienestar emocional y la resiliencia:

**Practicar la empatía y la tolerancia:** Escuchar diferentes puntos de vista sin juzgar de inmediato ayuda a reducir la tensión y fomentar un ambiente más armonioso.

**Limitar el consumo de noticias y redes sociales:** Establecer tiempos de desconexión puede evitar la sobrecarga emocional.

**Fomentar el autocuidado:** La meditación, el ejercicio físico y una alimentación equilibrada contribuyen a una mente sana.

**Buscar apoyo profesional:** La terapia psicológica es una herramien-

ta valiosa para gestionar el estrés y la ansiedad derivados de la polarización.

## Conclusión

En un mundo cada vez más dividido, la salud mental debe ocupar un lugar prioritario en nuestra vida. La capacidad de manejar nuestras emociones, desarrollar la empatía y cultivar relaciones saludables son elementos clave para enfrentar los desafíos de la sociedad actual. Promover el bienestar emocional no solo beneficia a nivel individual, sino que también contribuye a la construcción de comunidades más compasivas y un mundo menos polarizado.



**CLM ACTIVA RADIO**

Tu radio más social

[www.clmactivaradio.es](http://www.clmactivaradio.es)







# Proyecto de Atención Psicosocial

**Construimos tu espacio seguro**

Trabajamos la autonomía, la resiliencia y el bienestar emocional con sesiones individuales y grupales para personas con discapacidad y familiares

**CLM**  
ACTIVA

Más información y consulta para citas:  
**castillalamanchaactiva.es**

 **+34 691 36 12 46**

Con el apoyo de:  
**Convocatoria Jóvenes y Cercanas**

 **CaixaBank**

**fundación**  
**montemadrid**





# CLM Activa continúa con el Proyecto de Dinamización Asociativa

*Este proyecto constituye uno de los pilares estratégicos con mayor relevancia de la confederación.*

## CLM Activa / CIUDAD REAL

Castilla La Mancha Activa mantiene un año más un papel activo en la dinamización de las entidades sociales de personas con discapacidad en la provincia de Ciudad Real. El proyecto de Dinamización Asociativa cuenta con la inestimable colaboración de la Exma. Diputación de Ciudad Real.

Es un proyecto continuista que va a seguir poniendo en marcha los apoyos necesarios para que las entidades de personas con discapacidad de Ciudad Real puedan incrementar y mantener los recursos de atención, además de generar una mayor participación e implicación de las personas asociadas y sus familias, todo ello, con el objetivo de dar respuesta a las necesidades del colectivo de personas con discapacidad.

¿Qué vamos a hacer durante 2025? Las actividades que se van a llevar a cabo en el proyecto se centrarán en torno a las siguientes líneas de trabajo:

- Ofrecer información y asesoramiento a entidades y personas con discapacidad.
- Planificación de campañas de sensibilización y visibilización del colectivo de personas con discapacidad.
- Formación para responsables de las asociaciones.
- Apoyo técnico en la gestión de cada una de las asociaciones.



- Apoyo en la búsqueda de financiación y justificación de la misma, en su caso.
- Ofrecer soporte puntual en actividades concretas de las diferentes asociaciones.
- Promoción del manejo de nuevas tecnologías.
- Colaboración activa en la difusión de actividades y actuaciones de cada una de las entidades mediante la publicación y difusión de material en el periódico

## CLM ACTIVA.

Este proyecto forma parte de la entidad desde sus inicios y constituye uno de los pilares estratégicos con mayor relevancia de la confederación. Con las diferentes actuaciones se intenta lograr el empoderamiento de los diferentes colectivos de personas con discapacidad para que sean agentes de cambio, los avances sociales no deben ser ajenos a ellos mismos, deben ser protagonistas y proactivos para lograr la trans-

formación social.

Para contactar con nosotros estamos de 08:00 a 15:00 horas en la sala 403 del Hotel Cumbria, Carretera de Toledo, 26 de Ciudad Real

También puedes encontrarnos en el número de teléfono: 621 059 593 y en el correo electrónico: [dinamizacion@castillalamanchaactiva.es](mailto:dinamizacion@castillalamanchaactiva.es).

Y no olvides visitar nuestra página Web y nuestras redes sociales.



DIPUTACIÓN DE  
CIUDAD REAL



# AIDAC Oretania celebra su Asamblea Extraordinaria

*Irenea del Olmo mantiene su cargo en la presidencia y afronta el futuro con mucha ilusión.*

CLM Activa / CIUDAD REAL

El pasado sábado 15 de marzo, la Junta Directiva de la Asociación de Personas con Discapacidad de Almodóvar del Campo, AIDAC Oretania, celebró su Asamblea Extraordinaria. En esta ocasión contó con una amplia presencia de asistentes. Como cada año, se dio cuenta a todas las personas asociadas sobre la gestión realizada durante el año anterior, gestión que fue aprobada por unanimidad.

Esta asamblea ha sido el marco para la renovación de algunos cargos de la junta directiva. En esta ocasión, fue necesaria la elección de las personas responsables de los cargos relativos a la vicepresidencia y al área de la tesorería. Las personas elegidas fueron Luisa Serrano Baringo como vicepresidenta y Francisca Carrasco Franco, como tesorera.

Finalmente se ofreció información detallada sobre el estado de las cuentas, el número de personas asociadas y las actividades previstas para realizar durante el año en que nos encontramos.

Irenea del Olmo, presidenta de la entidad, mantiene su cargo y afronta el futuro con mucha ilusión, multitud de proyectos y manifiesta una gran satisfacción por que la participación por parte de los socios se ha incrementado notablemente.



## DISFRUTA DE TU REVISTA

*compártela*

SI QUIERES LA REVISTA COMPLETA EN FORMATO PDF PÍDELA GRATIS  
A: [oretaniadecultura@gmail.com](mailto:oretaniadecultura@gmail.com) POR WHATSAPP AL: 620 42 96 24  
O DESCÁRGALAS EN LOS SIGUIENTES QR:





# Ciudad Accesible visibiliza la problemática de ser mujer y tener discapacidad

*Castilla-La Mancha Activa se sumaba a este acto conmemorativo como muestra de su constante apoyo a la asociación provincial que lucha cada día por crear una ciudad más accesible.*

## CLM Activa

La lucha por la igualdad entre hombres y mujeres sigue siendo un debate en la actualidad, y lo es porque a pesar de las continuas reivindicaciones que se vienen realizando cada 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, la equidad tal y como la define la Real Academia Española es: justicia, imparcialidad, objetividad, etc... no existe, porque no nos engañemos, las mujeres no están en las mismas condiciones ni laborales ni sociales que los hombres.

Imaginad ahora que sois mujeres con discapacidad. Se presenta lo que se podría llamar un problema, y además, doble, eres una mujer y tienes una discapacidad. Algo que como la propia concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ciudad Real, Aurora Galisteo, señala, supone una "doble discriminación".

Esta problemática es la que quiso reflejar la entidad 'Ciudad Accesible' en su acto de reivindicación celebrado en el Gran Casino de Ciudad Real el pasado miércoles, 5 de marzo, con bailes de danza inclusiva, sketches de teatro en clave de humor y lectura de carteles con mensajes en defensa de la mejora y defensa de las condiciones de vida de las personas con diversidad funcional física de la provincia.

"Un logro es suficiente para defender nuestros derechos, necesitamos el apoyo de las instituciones públicas, partidos políticos y el total de la sociedad", rezaba uno de los carteles que portaba una de las mujeres con discapacidad. Reivindicación que se unía a la del aumento del número de taxis adaptados, autobuses urbanos con disponibilidad de rampa de acceso a personas con discapacidad o la eliminación de barreras arquitectónicas en el acerado y acceso a edificios de la ciudad.

Necesidades y problemáticas que las mujeres con discapacidad sufren y deben enfrentar cada día en las situaciones más cotidianas como puede ser una revisión médica o ginecológica. Dar visibilidad al problema en este tipo de espacios que invitan a la reflexión y a la concienciación son clave para poner en valor el trabajo



que realiza la asociación 'Ciudad Accesible' a lo largo del año.

Castilla-La Mancha Activa se sumaba a este acto conmemorativo como muestra de su constante apoyo a la asociación provincial que lucha cada día por crear una ciudad más accesible y luchar contra la discriminación y exclusión, valores que se comparten desde la entidad ubicada en Ciudad Real.

Ciri del Campo, presidenta de la aso-

ciación, mostraba su deseo de cambiar esta situación que se extiende tanto a nivel nacional como mundial, y que afecta tanto al ámbito y el mercado laboral como al ocio y el recreo adaptado. Concretamente al mercado laboral se refería Eulalio Díaz-Cano, Delegado Provincial de Bienestar Social, al destacar que "la brecha de la desigualdad de género se incrementa aún más entre los hombres y mujeres con discapacidad".

Por ello, resaltó el "importante esfuerzo" realizado por el Gobierno regional en la última década para incrementar "con cerca de un 60% el presupuesto destinado a la atención de personas con discapacidad".

Un trabajo de visibilización del problema en un espacio como el Gran Casino invitando a la reflexión desde la alegría, el baile y la expresión artística.



# Nuevo curso de montaje y mantenimiento de equipos eléctricos

*Desde Oretania Ciudad Real os informamos de la convocatoria de este curso subvencionado por el Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, el Ministerio de Trabajo y Economía Social y el Servicio Público de Empleo Estatal SEPE.*

**Requisitos:**

- Personas desempleadas.
- No se exige ningún título académico, ni experiencia laboral.

**Ocupaciones:**

- Operador de ensamblado de equipos eléctricos y electrónicos.
- Montador de componentes en placas de circuito impreso.

- Auxiliar de mantenimiento de equipos eléctricos y electrónicos
- Probador/ajustador de placas y equipos eléctricos y electrónicos.

Fecha prevista de comienzo: 2 de abril  
420 horas de duración: Incluye 80 horas de prácticas no laborales

Lugar de impartición: Polígono Industrial SEPES. Daimiel, Ciudad Real

Dirigido a: Personas con discapacidad (no excluyente a otros colectivos)



## CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD

### OPERACIONES AUXILIARES DE MONTAJE Y MANTENIMIENTO DE EQUIPOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS.

- Nivel I. FPTD/2024/013/2017
- Duración 420 horas
- Polígono Industrial Sepes. Daimiel
- Inicio: 2 de abril

Para más información contacta con nosotros a través del teléfono o correo electrónico, o apúntate directamente escaneando el código QR:

926 85 49 28

administracion2@oretaniaciudadreal.es



Más información en los teléfonos: 926 85 49 28 / 673 59 81 14 o en el correo electrónico: administracion2@oretania



Subvenciona:





# AMFISA combina reconocimiento y humor en torno al Día de la Mujer y el Carnaval

CLM Activa

La Asociación de Discapacitados Físicos y Psíquicos de Almagro celebra la primera semana de marzo cargada de actos conmemorativos en torno al Día Internacional de la Mujer y la celebración del Carnaval.

AMFISA comenzaba el mes de marzo celebrando el Carnaval. El martes, 4 de marzo, Almagro vivía una jornada llena de color, magia e ilusión en la que la diversión reinaba sobre todo en el corazón de los más pequeños. Y es el que Gran Desfile Infantil contó con la novedad de la participación de los niños y niñas de la asociación.

Unos niños y niñas a los que se sumaron las AMPA's de los tres centros educativos de la localidad y los pequeños del Centro de Ocio de Almagro, siempre acompañados por sus monitores y monitoras, llenando las calles de color y creatividad con sus disfraces.

En su primera participación de Carnaval, fregonas, limpiadores y limpiadoras llenaron las calles con sus originales disfraces.

El desfile culminaba en El Silo donde de la fiesta continuó con juegos, pintacaras y la animación de ChiquiFan, haciendo que los niños y niñas disfrutaran de una tarde inolvidable.

## Día Internacional de la Mujer

El Salón de Plenos del Ayuntamiento de Almagro acogía el acto institucional 'Paso a paso por la Igualdad' con discursos, lectura de manifiesto y reflexiones sobre los retos pendientes, en la mañana del sábado, 8 de marzo, organizado por el Centro de la Mujer y presidido por el alcalde, Francisco Javier Núñez. Un encuentro en el que se ponía en valor los avances logrados en materia de igualdad, al tiempo en el que se recordaba los desafíos aún pendientes para alcanzar una sociedad más justa y equitativa.

El acto comenzaba con la intervención del alcalde de Almagro, quien reiteraba el firme compromiso del Ayuntamiento con la igualdad de género. "Celebramos este día para reivindicar el papel protagonista de la mujer en la sociedad, una sociedad activa que nos permita el desarrollo de todos en igualdad", señalaba.



Tras estas palabras de bienvenida, intervenía Teresa Sánchez Rubio, en representación del Centro de la Mujer, quien recordaba el origen histórico del 8 de marzo, vinculado a la lucha por los derechos laborales y políticos de las mujeres, concluyendo con el lema del Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha para este año: "Construyendo igualdad: el futuro que quieres empieza en ti".

También denunciaron las condiciones laborales en sectores altamente feminizados como el sociosanitario o el de limpieza, mencionando las recientes huelgas de auxiliares educativas y trabajadoras de ayuda a domicilio, cuyos

derechos y condiciones laborales continúan siendo una asignatura pendiente.

El acto continuaba con la lectura del Manifiesto del Día Internacional de la Mujer de AMFISA, a cargo de Rosa Romero Santacruz y Esther Rincón Bautista, en el que se ponía en relieve la discriminación múltiple que enfrentan las mujeres con discapacidad, quienes encuentran barreras en ámbitos como el empleo, la educación, la sanidad y la participación política. AMFISA exigía la implementación de políticas públicas efectivas para garantizar su igualdad de oportunidades y accesibilidad.

Posteriormente, la concejal Eva Ortega daba lectura al Manifiesto del Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, en el que se reivindicaba la necesidad de seguir avanzando en derechos y eliminar los obstáculos que perpetúan la desigualdad entre mujeres y hombres. También se hacía referencia a la importancia de la Declaración y Plataforma de Acción de Beijing, adoptada hace 30 años, como un hito en la lucha por la igualdad de género.

El acto concluyó con la firma de apoyo al manifiesto, reafirmando el compromiso institucional con la igualdad de género.



*Participa, aprende y colabora en la lucha por la igualdad de género en el ámbito laboral.  
¡Porque juntas y juntos podemos romper barreras y construir un futuro sin brechas!  
Envíanos tu captura con todas las palabras encontradas al correo proyectos@castillalamanchaactiva.es  
¡Habrá un pequeño reconocimiento para quienes lo completen!*

## Sopa de letras por la brecha salarial

- 1 IGUALDAD
- 2 DISCRIMINACION
- 3 OPORTUNIDADES
- 4 EMPODERAMIENTO
- 5 ESTEREOTIPOS
- 6 SALARIO
- 7 VIOLENCIA
- 8 EDUCACION

O	B	E	W	A	A	A	R	V	A	Y	Q	N	U	A
E	O	A	S	A	L	A	R	I	O	Y	F	E	S	E
D	O	V	N	G	E	A	O	A	O	E	G	K	T	M
N	E	P	O	V	U	N	M	K	N	Z	M	Z	P	P
I	K	K	O	A	L	C	B	I	O	E	X	A	Y	O
D	I	S	C	R	I	M	I	N	A	C	I	O	N	D
E	I	S	T	Y	T	H	Q	W	V	C	O	E	E	E
D	I	G	A	K	U	U	K	Q	N	X	G	N	F	R
U	Y	A	U	I	I	E	N	E	E	S	F	O	O	A
C	G	K	Z	A	P	V	L	I	E	F	I	L	S	M
A	F	K	E	F	L	O	E	O	D	R	G	W	U	I
C	B	R	H	A	I	D	I	D	J	A	A	O	P	E
I	O	V	A	V	E	L	A	X	B	E	D	Q	E	N
O	U	V	U	X	V	Q	Y	D	X	B	I	E	U	T
N	E	S	T	E	R	E	O	T	I	P	O	S	S	O



**Instituto de la Mujer**  
CASTILLA-LA MANCHA







## TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ

 [www.oretaniaciudadreal.es](http://www.oretaniaciudadreal.es)

 C/ Caleros 96 Poligono Industrial  
SEPES 13250 Daimiel

 [sil.empresas@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.empresas@oretaniaciudadreal.es)  
[sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es)

 +34 691 36 12 43  
+34 673 59 81 14



## ¿QUIERES CONSEGUIR UN EMPLEO?

Desde Oretania Ciudad Real ponemos a tu disposición nuestros Servicios de Inclusión Sociolaboral de forma gratuita. Con ellos podrás acceder a las entrevistas de trabajo que más se adapten a tu perfil.

## Servicio de Intermediación

Facilitamos el contacto entre empresas empleadoras y personas con discapacidad en situación de desempleo.

Si tienes una empresa y estas interesado en contratar personal podemos ayudarte.



## Orientación Laboral

Creamos sesiones de Orientación Laboral con Itinerarios de Inserción personalizado.



# PROYECTO DE INCLUSIÓN SOCIOLABORAL

DIRIGIDO A PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO




## ENCUENTRA TU OPORTUNIDAD LABORAL CON NOSOTROS

Somos una asociación comprometida con la creación de oportunidades laborales inclusivas.

Nuestra misión es fomentar un entorno donde la diversidad sea celebrada y donde cada persona tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial.

## Contáctanos

 [www.oretaniaciudadreal.es](http://www.oretaniaciudadreal.es)

 C/ Caleros 96 Poligono Industrial  
SEPES 13250 Daimiel

 [sil.empresas@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.empresas@oretaniaciudadreal.es)  
[sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es](mailto:sil.usuarios@oretaniaciudadreal.es)

 +34 691 36 12 43  
+34 673 59 81 14



Castilla-La Mancha







**¡Comenzamos en marzo!**

Inscríbete: Envía email, llama o envía whatsapp:

 **+34 621 07 16 60**

[proyectos@castillalamanchaactiva.es](mailto:proyectos@castillalamanchaactiva.es)

CLM  
ACTIVA

  
Castilla-La Mancha



✦ **CASTILLALAMANCHAATIVA.ES** ✦

# CLM ACTIVA RADIO PROGRAMACIÓN

## LUNES

10:00 Productividad en Equilibrio  
12:30 Juventud Activa Saharaui  
13:00 Lit And Big  
17:00 Naturalmente Pod  
18:30 Daytoday  
19:00 Peppys Podcast  
20:00 Aquellas Chicas del INEM  
21:00 Real Hache  
22:00 El Raccon del joc

## MARTES

10:00 La Curva 08  
12:30 Reflexiones de LIBERALMA  
15:45 Al lío y a lo mío  
17:00 A altas horas  
18:45 Daytoday  
19:00 Atrévete a pensar  
20:00 Sinrazón aparente  
21:00 Noticias positivas  
22:00 No anónimos

## MIÉRCOLES

10:45 La Barandilla  
12:00 El Piscinazo  
13:00 Te Cedo mi Asiento  
16:00 Revolución del Placer  
17:00 Entiende tu Salud  
17:30 Nos tienen contentas  
18:30 Daytoday  
19:00 Mujeres con Historia  
20:00 TecnoAp21  
23:00 A micro descubierto

## JUEVES

09:30 EGB FM  
11:00 Hablando Claro  
12:30 Retrocedemos en el tiempo  
15:00 Diverses y sexuales  
16:30 Nuestro Recreo  
17:00 Lo que me faltaba por ver  
18:30 Daytoday  
19:00 Escrito y dirigido  
20:00 Tu rutina saludable  
22:00 Retrocedemos en el tiempo  
23:00 Sexo y lo que surja

## VIERNES

10:00 Radio cine  
11:00 Desarrolla-te ALMAN  
12:30 Hablando Claro  
13:00 La Curva 08  
15:00 APROI  
15:30 El Escondite del Rock  
17:00 Si rompe que rompa  
18:30 Daytoday  
19:00 Es Otro Nivel  
20:00 La Furgo  
22:00 No Anónimos  
22:30 Turno de noche

## SÁBADO

9:00 Noticias Positivas  
10:00 Mujeres con Historia  
11:00 Stereo Hits  
13:00 Radio Cine  
13:30 Marsodeto  
14:00 Revolución del Placer  
15:30 Reflexionesde LIBERALMA  
16:00 La Barandilla  
16:30 Desarrolla-te ALMAN  
17:45 Webbtainment  
20:00 Essential deLuxe  
00:00 La Hora Urbana

## DOMINGO

00:00 La Hora Urbana  
09:00 Noticias Positivas  
10:30 Lit And Big  
11:00 EGB FM  
12:00 La Hora Urbana  
13:00 Entiende tu salud  
15:00 Los Hijos Malditos  
17:30 Nuestro Recreo  
19:00 Esto es Rock!  
20:30 El Escondite del Rock  
22:30 Turno de Noche

**ABRIL**

**2025**



@CLM\_ACTIVIA  
@CLMACTIVA  
@CLMACTIVA



**CLM  
ACTIVA**