

CASTILLA LA MANCHA ACTIVA

Septiembre 2025
Número 83

EJEMPLAR
GRATUITO

CLM ACTIVA

Entrevista CLM Activa

Continuamos con la serie de entrevistas a la Junta Directiva y técnicos de Oretania Ciudad Real y CLM Activa, este mes llega el turno de la vicepresidenta de la Confederación Regional, Puri Donate, presidenta de la Asociación de Lupus y Autoinmunes y afectada por la enfermedad crónica.

PATRONATO

Proyecto Actívate

Financiado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, con cargo a la asignación tributaria del IRPF, las personas con discapacidad, personas que sufren enfermedades crónicas, personas en situación de exclusión social, personas migrantes, y personas de la diversidad sexual y de género, constituyen el papel protagonista del Proyecto Actívate que Castilla La Mancha Activa ha puesto en marcha este año.

ACTUALIDAD

Empleo y discapacidad

Como evidencia el informe 'Jóvenes con discapacidad' como motor de futuro, que profundiza un año más en las inquietudes, retos y aspiraciones de una generación, a pesar de su gran potencial, siguen encontrando grandes obstáculos en su camino hacia el empleo.

OCIO Y TIEMPO LIBRE

Bautismo de buceo

Porque nos gusta y seguimos perfeccionándonos en ello, el Programa de Ocio y Tiempo Libre de Oretania Ciudad Real, ya es el segundo año que pone en marcha la actividad de buceo adaptado para personas con discapacidad ya que creemos en el esfuerzo y la superación de cada una de las personas participantes.

ASOCIACIONES

Actividades y ocio

AIDAC y su gala benéfica anual que se celebra el próximo 18 de octubre; AMFISA con el arte como herramienta y el teatro como punto de encuentro; y el proyecto de Atención a la discapacidad 2025 de ADIFISS protagonistas del número de septiembre.

Puri Donate: “No tienes que dejar que una enfermedad crónica domine tu vida”

Puri Donate, a quien muchas personas conocerán por su papel como presidenta de la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha, nos habla hoy como integrante de la Junta Directiva y vicepresidenta de Castilla-La Mancha Activa.



En una nueva entrevista, esta vez a la Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y/u Orgánicas de Castilla-La Mancha, analizamos su rol y el de sus compañeros a lo largo de estos años.

Como destaca, formar parte de una Junta Directiva es muy importante ya que “no todo el mundo quiere implicarse

en el mundo asociativo, y en el CLM Activa todos vamos a una e intentamos que siempre haya proyectos para el resto de asociaciones”. Tal y como reconoce Puri, “gracias a CLM Activa, mi asociación tiene a una persona que me ayuda a hacer y presentar proyectos. Para mí es fundamental”.



**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

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**

Doble discriminación



José Luis Poyatos /
VOCAL DE ORETANIA CIUDAD REAL

Hoy os quiero volver a hablar de dos aspectos que conocemos muy bien y que están directamente relacionados: la discapacidad y el empleo. Si a ellos les añado el término MUJER, ya he conseguido sin demasiado esfuerzo volver a reproducir con cuatro letras una fotografía de nuestra realidad, la autenticidad de uno de los principales escollos con los que se sigue dando de bruces la discapacidad con nombre femenino.

De entre los muchos datos que he leído, resalto que seguimos estando lejos de llegar al 30% de las mujeres con discapacidad y en edad laboral que cuentan con contrato de trabajo. No voy a dar muchos más porque son bastante agobiantes y prefiero quedarme en señalar que sois muchas, bordeando las 850.000, las mujeres con discapacidad en edad de trabajar. A partir de ahí, prefiero dedicar esta disertación a analizar algo que no puede tener otro nombre

más que discriminación. Hace mucho tiempo que es urgente abordar género y discapacidad como asuntos absolutamente correlacionados porque solo así se podrán desarrollar soluciones verdaderamente inclusivas.

Está muy claro y así lo vivimos que la vida presenta desafíos a todas las personas, pero cuando se es mujer con discapacidad, las dificultades y los obstáculos se multiplican. De acuerdo que podemos avanzar en materia de igualdad de género y en mayor o menor medida avanzamos en derechos de las personas con discapacidad pero en muy contadas ocasiones ambas cosas a la vez, resultado de lo cual siguen habiendo muchas mujeres en situación de invisibilización y vulnerabilidad. Mi impresión es que aún resta mucha sociedad que sigue proyectando sus prejuicios en las mujeres con discapacidad, más cuando comprueban que muchas de ellas sobrepasan los estereotipos que tienen encasillados en estos casos. Yo diría que en muchas ocasiones más que discriminar por mujer con disca-

pacidad, cuesta entender o aceptar cómo algunas de ellas gestionan esta, tomando decisiones y peleando por labrarse un porvenir que a la mayoría sorprende por diferente o extraordinario.

Por desgracia, estos son casos muy contados, aunque todas y cada una en su realidad siguen formando parte de una estadística que dice que solo 2 de cada 10 encuentran trabajo. Esta discriminación no se limita al acceso al empleo, también repercute en la precariedad de los puestos en los que trabajan y en su remuneración, lo cual impacta directamente en la falta de independencia económica y, por tanto, en la libertad de tomar decisiones sobre su propia vida. Es obvio que el trabajo fiable y a largo plazo representa la seguridad de un sustento y también una fuente de confianza en sí mismas, una prueba diaria de que pueden lograrlo por sí mismas. Hace unos días que hablaba con una amiga, ambos desde nuestra silla de ruedas, me decía algo así como que la mayoría de la gente sigue sin entender que nosotros podemos hacer de todo, solo que de una manera diferente, y esa diferencia no debería ser una barrera. La verdad es que comprender esto sería clave para avanzar hacia la equidad. No se trata, decía, de que todos hagamos lo mismo de la misma forma sino de reconocer que haya múltiples caminos para llegar al mismo resultado.

A estas alturas, tengo claro que mis perspectivas no son para dar saltos, pero también estoy seguro de que ella lo tiene más difícil para crecer profesionalmente. Su realidad como mujer con discapacidad sigue adoleciendo de al menos una conversación pendiente. Donde se vuelva a hablar de estigmas, de prejuicios, de miedos, todos ellos barreras para demostrar que es válida tanto o más que cualquier otra persona. Desafiemos escrúpulos y suspicacias una vez más, es fundamental si queremos construir una sociedad más justa. No sería la primera vez que la justicia sorprende a más de uno.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha



TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ

 www.oretaniaciudadreal.es

 C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPE 13250 Daimiel

 sil.empresas@oretaniaciudadreal.es
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

 C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPE 13250 Daimiel

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

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



CLM Activa

En una nueva entrevista, esta vez a la Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad Física y/u Orgánicas de Castilla-La Mancha, analizamos su rol y el de sus compañeros a lo largo de estos años.

Como destaca, formar parte de una Junta Directiva es muy importante ya que "no todo el mundo quiere implicarse en el mundo asociativo, y en el CLM Activa todos vamos a una e intentamos que siempre haya proyectos para el resto de asociaciones". Tal y como reconoce Puri, "gracias a CLM Activa, mi asociación tiene a una persona que me ayuda a hacer y presentar proyectos. Para mí es fundamental".

Habla sin duda del Proyecto de Dinamización Asociativa que Castilla-La Mancha Activa pone a disposición de las asociaciones y que consiste en apoyar a las entidades de las personas con discapacidad ofreciendo información, asesoramiento y apoyo técnico en la búsqueda de recursos económicos, en la puesta en marcha de iniciativas, colaboraciones esporádicas en determinadas actividades de cada una de las asociaciones, en la difusión de sus actividades, en la planificación de estrategias de intervención, además de adaptarse a las circunstancias de cada asociación para prestarles la ayuda y apoyo necesarios.

Atención Psicosocial, Proyectos Europeos, Difusión e Información que incluye este periódico mensual, CLM Activa Radio, son algunos de los servicios que presta Castilla La Mancha Activa, que Puri también destaca como fundamentales ya que cubren las necesidades a las que las asociaciones "no llegan". "Es fundamental para darnos visibilidad y cubrir servicios que ellas no puedan tener".

Nos centramos ahora en rol como presidenta de ALMAN CLM y la difusión de las enfermedades crónicas.

Lupus: Una enfermedad crónica invisible

Puri Donate: "No tienes que dejar que una enfermedad crónica domine tu vida"

Puri Donate, a quien muchas personas conocerán por su papel como presidenta de la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha, nos habla hoy como integrante de la Junta Directiva y vicepresidenta de Castilla-La Mancha Activa.



El color morado, característico del lupus, y de la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha, se debe a la correlación que guarda con las erupciones cutáneas que provoca a veces cuando afecta a la piel, y que en un principio, a los médicos les hacía recordar a las mordeduras de lobos, de ahí la etimología de la enfermedad. Es el único de los síntomas visibles de la enfermedad.

Se trata de una enfermedad crónica, autoinmune, que provoca inflamación y daños que pueden afectar a las articulaciones y a órganos vitales como los riñones, el hígado, el corazón, los ojos o el cerebro.

A pesar de su impacto en la vida de quienes lo padecen, el lupus sigue siendo una enfermedad poco conocida y, en muchos sentidos, "invisible", ya que sus síntomas no siempre se ven desde fue-

ra y varían mucho de una persona a otra, lo que dificulta el diagnóstico y la comprensión social. Esta invisibilidad, unida a la falta de información general, hace que muchas personas convivan con la enfermedad en silencio, enfrentando no solo los retos médicos, sino también la incompreensión de su entorno.

Estas son las características y singularidades que sufren los afectados por lupus que nos cuenta Puri Donate, presidenta de la Asociación de Lupus y Autoinmunes de Castilla-La Mancha (ALMAN CLM).

Aunque el dolor "no se ve", es evidente que se siente, afecta y tiene consecuencias. Cuando el lupus ataca a un órgano como el riñón, no se detiene, ataca a ambos, y la gravedad puede derivar en la necesidad de un trasplante; al igual que cuando afecta a los ojos, son numerosos los casos en los que el enfermo llega a sufrir ceguera o dificultades de visión.

Además, la medicación tiene consecuencias como las que ha sufrido la presidenta de ALMAN CLM y vicepresidenta de CLM Activa, "los corticoides que tomo para el corazón han provocado que me hayan tenido que operar de cataratas". Hay que tener en cuenta que la medicación es imprescindible para controlar el lupus, "si no tomas medicación,

tendrías un brote detrás de otro y las secuelas que va dejando”.

Reconocimiento de Incapacidad laboral

En función del trabajo que se desempeña a nivel laboral, el lupus puede llegar a ser una enfermedad incapacitante. Depende del ejercicio físico que exija el empleo en cuestión, ya que como indica Puri, “no puedes mantener las cosas mucho tiempo en las manos ya que se te pueden caer”, esto se debe a los dolores articulares o musculares que se puedan sufrir.

Esto puede limitar la vida diaria de distintas maneras. El dolor e inflamación en las articulaciones, la fatiga intensa o el daño en órganos vitales pueden hacer que actividades cotidianas resulten difíciles o que se reduzca la capacidad para trabajar y mantener un ritmo normal de vida.

Con un buen seguimiento médico y el tratamiento adecuado, muchas personas con lupus logran controlar los síntomas y llevar una vida activa. Sin embargo, en otros casos los brotes o las complicaciones pueden generar algún grado de discapacidad, lo que convierte al lupus en una enfermedad que, además de crónica y autoinmune, es también invisible y poco comprendida.

Es evidente que se trata de una enfermedad orgánica y como tal, obliga a los afectados a acudir a médicos especialistas de manera periódica, reumatólogos, cardiólogos, neurólogos, oftalmólogos, Medicina Interna, etc. Un hecho que tiene consecuencias a nivel laboral con continuas bajas, algo que puede derivar en despidos e inestabilidad económica y laboral. Se plantea aquí la duda ante un posible contrato, ¿lo cuento o no lo cuento? Puri Donate destaca que ella recomienda decir la verdad.

Atención Sanitaria en CLM

En cuanto a la Atención Sanitaria de enfermedades autoinmunes en Castilla-La Mancha encontramos una serie de deficiencias que se podrían mejorar y con ello contribuir al bienestar de la salud y el cuidado de los pacientes que las sufren. Algunos ejemplos de ellas son el lupus, la Artritis Reumatoide o la Esclerosis Múltiple.

Desde ALMAN CLM se viene reivindicando desde hace años una Unidad de referencia específica de autoinmunes en la región, hasta ahora inexistente. Esto supondría, por ejemplo, una detección más rápida del lupus, que como destaca Puri Donate, suele tardar entre tres y siete años en diagnosticarse, en la mayoría de casos, “cuando ya se ha perdido el órgano al que te está afectando”.

Por ello, el pasado mes de mayo celebraron como un gran éxito la creación de un equipo multidisciplinar en el Hos-

pital General Universitario de Toledo. Esto supone que, en un mismo día, un afectado por enfermedad autoinmune pueda acudir a distintos profesionales de diferentes especialidades, lo que conlleva la eliminación de la duplicación de pruebas médicas y el consenso de la medicación y el tratamiento entre especialistas evitando las contraindicaciones entre medicamentos y sus consecuencias en los pacientes.

El estigma de la invisibilidad de los síntomas

Desde la Asociación de Lupus y Autoinmunes ponen a disposición de los usuarios el servicio de Psicología a nivel individual o con terapias grupales que contribuyen a la mejora de la autoestima y a la aceptación de esta enfermedad crónica, tanto para la persona que la sufre como para su familia. “Lo primero que dice la gente cuando llega a la asociación es que es el único lugar donde se sienten comprendidos y entendidos, y es porque todos pasamos por lo mismo”.

También se ofrece rehabilitación para afrontar el dolor y la rigidez de articulaciones para lo que se recomienda el ejercicio moderado para favorecer la flexibilidad y la movilidad. Además, el ejercicio moderado protege las articulaciones al reforzar los músculos que las rodean y ayuda a prevenir la pérdida de masa ósea, que puede agravarse por el uso prolongado de corticoides.

La rehabilitación supervisada por un fisioterapeuta es clave, ya que adapta los movimientos a cada persona y enseña cómo proteger las articulaciones sin sobrecargarlas.

Terapia psicológica online: un método novedoso de apoyo en enfermedades crónicas

Vivir con una enfermedad crónica como el lupus no solo implica retos físicos, sino también un impacto emocional importante: ansiedad, depresión, miedo al futuro, incompreensión social y la sensación de soledad son frecuentes. En este contexto, la terapia psicológica online surge como una herramienta novedosa y muy útil. Y ALMAN CLM sabe de esto, ya que antes de la pandemia de covid-19, ya llevaban a cabo la terapia online. Ya sabemos que Castilla-La Mancha es un territorio muy extenso, por ello, Puri Donate y la psicóloga de la asociación idearon este plan.

Este tipo de terapia se realiza a través de videollamadas, chats o plataformas digitales especializadas, y lo que ofrece son ventajas como:

- **Accesibilidad:** Permite recibir apoyo profesional desde cualquier lugar, sin necesidad de desplazamientos, lo que es clave en pacientes con fatiga o limitaciones físicas.



- **Flexibilidad horaria:** Facilita compatibilizar la atención psicológica con el trabajo, estudios u otras responsabilidades.

- **Reducción del estigma:** Muchas personas se sienten más cómodas hablando de sus emociones desde un entorno seguro y privado.

- **Continuidad en el tratamiento:** Incluso durante brotes de la enfermedad o situaciones externas, la terapia puede mantenerse sin interrupciones.

- **Enfoques personalizados:** La terapia online puede combinar técnicas clásicas (como la terapia cognitivo-conductual) con recursos digitales, aplicaciones de seguimiento del estado de ánimo o ejercicios interactivos.

Lejos de sustituir al contacto humano, la psicología online se ha consolidado como un método innovador y comple-

mentario, que acerca la salud mental a más personas y que, en el caso de enfermedades invisibles como el lupus, ofrece un apoyo fundamental para afrontar la enfermedad con mayor resiliencia.

Sedes de ALMAN CLM

La sede central de ALMAN CLM está ubicada en la calle del Espino, en Ciudad Real, a la que se suman delegaciones en las provincias de Toledo y Albacete en Castilla-La Mancha.

Vivir con una enfermedad crónica

“A pesar de mi enfermedad, sigo teniendo sueños, metas y aspiraciones, eso nunca hay que dejarlo. Sabes que siempre vas a tener la enfermedad pero no tienes que dejar tu vida, no tienes que dejar que domine tu vida”.

CARPINTERO
Desde 1983

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

C/LABRADORES Nº 57
676 31 40 61

Gustavo Molina: “Hace 16 años me pusieron un libro en blanco para volver a empezar”

Dentro de la serie de entrevistas que Castilla La Mancha Activa está realizando para el Proyecto Actívate, está la de Gustavo Molina, un deportista multidisciplinar, todoterreno, que practica la natación, el handbike, la bicicleta y la esgrima.

CLM Activa

Ha sido Campeón de España de Ciclismo en 2012; Campeón Nacional de Paradaatlón en 2014, 2015 y 2016, y Campeón Mundial de Paradaatlón también en 2016; Campeón de España de Atletismo tres años en pista en medio fondo, 800m, 1.500 y 5.000 metros; Campeón de España de Esgrima en silla de ruedas, participa en maratones, y también hace paratriatlón. Concejal de Deportes de Poblete, casado y con dos hijos, también deportistas, vamos a ver de dónde saca el tiempo y las fuerzas Gustavo Molina.

Era militar y un accidente mientras hacía rápel en Toledo le provocó una lesión medular que le dejó en silla de ruedas. Gustavo, lejos de verlo como una incapacidad, continuó con su vida como deportista profesional, “vida solo tenemos una y la aprovechamos o se te pasa y la pierdes. Cambias el chip, ves lo que puedes hacer y a explotarlo, y siempre disfrutando del camino”.

Con una lesión sobrevenida cuando tenía 28 años y tras seis meses de su reciente boda, reconoce que la fortaleza física y mental le ayudaron en la transición, imprescindible la ayuda de su pareja y la de su familia, y su formación como militar que le imprimió aún más carácter a este deportista todoterreno.

Hospital Nacional de Tetraplégicos de Toledo

Su paso por el Hospital Nacional de Tetraplégicos de Toledo fue una experiencia de aprendizaje, no solo para él sino también para sus compañeros y los profesionales que le acompañaron en el camino, que destacaban en todo momento la mentalidad positiva y la fuerza de Gustavo. Recuerda de manera anecdótica su terapia en Psicología, cuando tras una sesión, la especialista le dio el alta, su mentalidad, su forma de ser y el apoyo familiar, fueron claves en su recuperación.

Cuando salió del Hospital, nunca lo dejó atrás, acudía una vez al mes a enseñar a otros afectados la disciplina de



Handbike, -una bicicleta de mano, es decir, un vehículo de tres ruedas similar a una bicicleta pero que se impulsa con los brazos en lugar de las piernas-, acercando el ciclismo adaptado a futuros adeptos. De hecho, Gustavo destaca que de esa experiencia salieron diez o doce competidores, incluso alguno que ha estado en la Selección Española y ha participado en los Juegos Paralímpicos, fue su “granito de arena”, ellos le enseñaron unas cosas y él les devolvió una parte de sí mismo.

Define la handbike o la bicicleta como la máquina de la felicidad, “cuando estás limitado a la silla, poder subirte a la bici, poder notar y oír tu corazón latir, que te falte el aire, el viento en la cara, el poder desplazarte tú solo de un pueblo a otro, que te dé el sol... todas son experiencias que a lo mejor, la gen-

te que va en silla de ruedas no han experimentado. Es una sensación de libertad y algo totalmente recomendable”.

Todo un referente en el deporte adaptado

La práctica deportiva para las personas con discapacidad es fundamental, como indica Gustavo, “el deporte para mí es una forma de vida”. Nos cuenta un comentario recurrente en su círculo de amigos y familiares, “llevas más por bandera el tema deportivo que el de la discapacidad”, como muestra que en muchas ocasiones, y por temas deportivos, viaja cada fin de semana y se olvida completamente de indicar que va en silla de ruedas, ya sea en los vuelos que realiza o en los hoteles en los que se hospeda, en los que no recuerda solicitar una habitación adaptada.

Una de las grandes lecciones que ha dejado y continúa dejando a sus hijos es “no rendirte, intentarlo, ver el vaso más lleno que vacío, y sobre todo, no ponerte límites. Primero hay que intentarlo, si no se puede, se busca un plan b. Buscar las alternativas, que aprendan a pensar por sí mismos, que no se enfoquen en los problemas sino en la solución”.

Fundación de Ciclismo Adaptado de Castilla-La Mancha

Gustavo Molina no solo se limita a la práctica deportiva sino que se implica activamente en todas sus ramas, destacando por ser uno de los miembros importantes en la puesta en marcha de la Fundación de Ciclismo Adaptado de Castilla-La Mancha. Es uno de los primeros atletas en la handbike, uno de los

primeros deportistas de esta disciplina en España.

Este pionero fue abriendo camino en el tema deportivo, plan de entrenamiento y también en competiciones, "no había un calendario reglado", por ejemplo. Fue esa misma curiosidad y su inquietud lo que le llevó a rodearse de personas que le ayudaron a hacer realidad esta Fundación. Con el paso de los años, gracias a la Fundación, a él mismo como referente y su empuje, y el apoyo de varios clubes, se crearon ligas y competiciones de ciclismo adaptado.

Más allá de las competiciones y los deportistas profesionales que se han dedicado y que aún se dedican a ello, Gustavo muestra su orgullo por haber extendido esta disciplina a aficionados que practican el ciclismo con handbike como hobby, "es una forma de legado que hemos dejado", señala.

Destacar la importancia del deporte en la vida diaria para llevar una vida saludable, estable, con buena alimentación, a la que Gustavo suma el fomento de la felicidad y del buen rollo.

Representando a España competiciones mundiales

Gustavo Molina ha representado a España formando parte de la Selección en numerosas competiciones internacionales y mundiales, como en la Copa del Mundo de Esgrima celebrado en Pisa, Italia, en el mes de julio, algo que sin duda manifiesta como "un orgullo" y que le ha permitido conocer la envergadura técnica que acompaña a otros países con grandes federaciones.

Aunque la de España sea más modesta, nunca ha sido un impedimento para este deportista ciudadrealeño, "yo sé que estoy abriendo puertas, si con este pequeño gesto o esfuerzo de tener que conducir hasta Pisa, sé que va a venir gente detrás y se va a enganchar al deporte, y se va a poner las mismas metas y objetivos, me quedo con eso. Me quedo contento porque sé que lo doy todo".

Esfuerzo, constancia y resiliencia, son algunas de las características que Gustavo pone en práctica cada día, porque todos sabemos que no siempre sale todo como queremos, "hay años buenos, hay lesiones, pero es lo que le enseñó a mis hijos, esto no va de ganar, hay que disfrutar del camino, de intentarlo, va de caerte, de volverte a levantar, y seguir intentándolo hasta que te salga, y si no sale, saber que lo has intentado".

Como referentes deportivos destacan Miguel Induráin o Rafael Nadal, aunque Gustavo también destaca ejemplos tan bonitos como el de la madrileña Eva Moral, campeona de paratriatlón y medallista en los Juegos Paralímpicos, una persona que él mismo inició en el de-



porte adaptado. "Eva siempre dice que yo fui la primera persona en silla de ruedas que fue a visitarla, sus primeros entrenamientos fueron conmigo, le presté una silla y fue como catapultarla. Sus primeros años fueron de mi mano, para mí es un orgullo ver cómo una persona que has guiado, has intentado asesorarla deportiva y humanamente, ha sido capaz de transformarlo y explotarlo al 100%".

La próxima cita para Gustavo son los Juegos Paralímpicos 2028 que se celebrarán en Los Ángeles, "yo lo voy a intentar", la más reciente, el Mundial Militar de Atletismo, en el que por segundo

año, ha vuelto a subir a lo más alto del podio en las tres distancias de medio fondo, 800, 1.500 y 5.000 metros.

9 de enero de 2009

"Hoy, 16 años se cumplen de aquel día donde casi se acaba mi vida, tuve la suerte de poder contarlo.

Me pusieron un libro en blanco para volver a empezar.

Espero que el final tarde en llegar, pero mientras tanto sigo escribiendo cada página como si fuera la última, lo mejor de esta historia no es el protagonista, si no el resto de personajes que

lo componen".

Este es el texto que Gustavo Molina dejó en sus redes sociales el 9 de enero de este año 2025, desde aquel día estos personajes que comentan han sido clave en su vida: su pareja, sus hijos, sus padres, Eva Moral, Luis Miguel García Marquina (medallista en los Juegos Paralímpicos), etc. "Tengo páginas muy bonitas con gente muy importante que me han ayudado a crecer".

Desde hace 16 años, tras sufrir el accidente y gracias al deporte está viviendo una segunda vida, "en mi caso, la lesión me ha hecho vivir unas experiencias o un tipo de vida que, muy poca gente puede disfrutar, muchas veces lo veo como una ventaja". Recordemos que Gustavo ha viajado por todo el mundo. Algo a destacar es lo que sus hijos le decían cuando eran más pequeños "me decían que les gustaba que su padre estuviera en silla de ruedas, porque le permitía ir a recogerles a la salida del colegio, soy un privilegiado de poderles llevar cada día o de comer y cenar prácticamente todos los días en casa, me siento un afortunado de pasar tiempo físico con mis hijos y mi familia".

El mensaje que lanza es claro: "No os rindáis, salid de la zona de confort que muchas veces cuesta por miedo o por vergüenza, para que esa zona cada vez sea un agujero mucho más grande que vaya creciendo. No tengáis miedo a equivocaros ni a pedir ayuda,

ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento



María Castillo Sarmiento
 Telf. 92656233-604139333
 C/ Reina Cristina 71
 13610 Campo de Criptana
 Ciudad Real
 farmaciamaestilloarmiento@gmail.com



Proyecto de Atención Psicosocial

Construimos tu espacio seguro

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

Más información y consulta para citas:

castillalamanchaactiva.es

 +34 691 36 12 46

CLM
ACTIVA

Con el apoyo de:



PATRONATO MUNICIPAL DE
PERSONAS CON DISCAPACIDAD
AYUNTAMIENTO DE CIUDAD REAL



ADIFISS continúa con el proyecto de Atención a la Discapacidad 2025

Es importante destacar el protagonismo que se da a las familias, se hacen reuniones mensuales con los padres y madres a fin de informar, dar feedback y recoger sugerencias.

CLM Activa

La Asociación ADIFISS de Daimiel por medio de su presidente, D. Carlos Javier de la Flor Gallego, quiere mostrar su satisfacción al contar otro año más con el apoyo económico de la Diputación Provincial de Ciudad Real. Esto permite que el proyecto 'Atención a la Discapacidad' continúe. Es una de las iniciativas de ADIFISS más demandadas por las personas usuarias y por sus familias.

Este año el proyecto va a contar con la presencia del equipo de profesionales del Centro de Bienestar Integral ubicado en Daimiel, y que centran su trabajo en favorecer el Bienestar Integral y la Inclusión Social de personas con diversidad física, psíquica y sensorial.

El proyecto continúa con la línea de acción de años anteriores en el que se han incluido las siguientes actividades:

Autonomía Socioemocional- Salud- Cognitiva- Ocio y Cultura: Se realiza los martes de 19:00 a 20:00 horas. Estos talleres tienen un componente teórico- práctico que se combinan con sesiones de meditación con Mindfulness de forma intercalada. A las anteriores acti-



vidades se han añadido durante los sábados alternos, de 10:30 a 11:30 horas, la impartición de talleres del área cognitiva y cultural.

A partir de septiembre se impartirán clases de Yoga adaptado, una actividad novedosa que ha creado gran entusiasmo entre las personas asociadas. Se llevará a cabo los jueves de 18:30 a 19:30 horas.

Es importante destacar el protagonismo que se da a las familias, se hacen reuniones mensuales con los padres y

madres a fin de informar, dar feedback y recoger sugerencias.

No hay que olvidar que otra de las actuaciones fundamentales del proyecto es la atención psicológica que se proporciona a cada persona asociada en función de sus necesidades y situaciones personales.

Objetivos que se plantea ADIFISS con la colaboración de los profesionales de Centro de Bienestar Integral

Nuestro objetivo es que la gente esté bien, trabajar por la salud.

La salud no es solamente ausencia de enfermedad física, es un estado de bienestar biológico, psicológico y social, sentirse bien con uno mismo y con los demás, desde la convivencia. Nosotros creemos que es un estado que trasciende de uno mismo, para vivir en sociedad con unos valores hacia el bien común y una inclusión social plena.

Se trabaja el malestar y se promueve el bienestar, y además se nos da bien.



Profesionales del Centro de Bienestar Integral. De izda a dcha: Ester Agudo, Marta de la Morena, Esther Gordillo y Jorge Arizcun.



AIDAC celebrará su XVI Gala Benéfica el próximo 18 de octubre

CLM Activa

El Teatro Municipal de Almodóvar del Campo volverá a llenarse de público el próximo 18 de octubre con la celebración de la XVI Gala Benéfica de la Asociación para la Integración de Personas con Discapacidad de Almodóvar del Campo (AIDAC).

Este evento benéfico que ya se ha convertido en todo un emblema en la programación cultural de la localidad, cuenta con la colaboración del Ayuntamiento en una gala anual que contará con la actuación de los artistas Germán Ruiz, Juan Vicente, Romero del Puerto 'El Divo de la Copla', la cantante de copla Alicia Notario, y la Comparsa con Áje que

pondrá sobre el escenario su espectáculo 'La reina anarquista'.

Yolanda Laguna y Juan Domínguez, serán los presentadores de la Gala anual que dará comienzo a las 21:00 horas.

Donativo de entradas

Las entradas se podrán adquirir los días 14, 15 y 16 de octubre de 18:00 a 20:00 horas en el Centro Cultural 'Casa de la Marquesa', y desde una hora antes del comienzo de la gala en la taquilla del Teatro. El donativo de las entradas, que tienen carácter solidario, es de 6 euros en Platea y Butaca, y de 4 euros en 1º y 2º Anfiteatro.

AMFISA aúna arte y creatividad gracias al Teatro Clásico de Almagro

CLM Activa

Con el arte como herramienta y el teatro como punto de encuentro, las personas usuarias del Aula de Respirio de la Asociación de Personas con Discapacidad Física y Psíquica de Almagro (AMFISA), participaron en una actividad que fomentaba la creatividad y la imaginación de todos ellos y que se enmarcó en la programación de la 48ª edición del Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro y que se realizó en colaboración con el Museo Nacional de Artes Escénicas.

La actividad dio comienzo con la visita a una de las salas del museo, adaptada y accesible, en la que pudieron ex-

plorar el vestuario y el maquillaje escénico, abriendo una puerta al colectivo imaginario y a la reflexión dando origen a la creatividad que llegaría después

De la mano del pacense, Federico Delicado, uno de los ilustradores más importantes del país y cuyos dibujos destacan por su gran valor artístico y su poder evocador, esta familia intergeneracional de usuarios y usuarias echaron a volar su imaginación personalizando bocetos de animales que más tarde integraron en un mural colectivo lleno de color y expresión personal.

El departamento de Ocio y Tiempo libre de Oretania Ciudad Real acompañó al grupo de AMFISA.

Retos y obstáculos de los jóvenes con discapacidad en su acceso al mercado laboral

CLM Activa

La inclusión laboral entre los jóvenes con discapacidad es uno de los grandes retos sociales y económicos de nuestro país. Sin embargo, como evidencia el informe 'Jóvenes con discapacidad' como motor de futuro, que profundiza un año más en las inquietudes, retos y aspiraciones de una generación, a pesar de su gran potencial, siguen encontrando grandes obstáculos en su camino hacia el empleo.

En la elaboración de este informe, la Fundación Adecco establece una serie de objetivos como la visibilización de las barreras que siguen afrontando los jóvenes con discapacidad en su acceso a la educación y al empleo; la detección de las brechas de apoyo y acompañamiento en el sistema educativo que dificultan el desarrollo del talento y las vocaciones de los jóvenes con discapacidad; la presentación de una visión renovada del talento joven con discapacidad, poniendo el foco en sus competencias y capacidades; y el derribo de prejuicios y estereotipos a través de la normalización, entre otros.

Del informe se extrae que los jóvenes con discapacidad continúan afrontando mayores obstáculos para acceder y mantenerse en el mercado laboral. Su tasa de actividad es significativamente más baja que la del resto de la población joven, y su tasa de desempleo casi duplica la media, lo que los expone a situaciones de pobreza, dependencia económica y riesgo de exclusión social.

Según los datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística (INE), la tasa de actividad de los jóvenes con discapacidad entre los 16 y los 24 años es del 21,6%; este porcentaje se eleva hasta el 51% en el tramo entre los 25 y los 44 años, para descender hasta el 32,2% entre los 45 y los 64 años.

Vocación y expectativas laborales

Uno de los temores que revela el informe emitido por el Observatorio de la Vulnerabilidad de la Fundación, es la brecha que se crea entre la vocación profesional de los jóvenes y las expectativas laborales. Un 85% de los jóvenes con discapacidad afirma tener definidas sus aspiraciones laborales, sin embargo, 7 de cada 10 encuestados considera que no podrá alcanzar sus objetivos profesionales.



Algunas de las vocaciones destacadas por los jóvenes con discapacidad son las relacionadas con la inteligencia artificial (17,1%); la psicología (14,3%); la informática y la atención al cliente (ambas con un 11,4%), áreas que combinan la tecnología, la creatividad y el compromiso con las personas; y los videojuegos y la atención a las personas dependientes, ambas con un 8,6%, entre otras.

Entre las barreras que se encuentran están las empresariales, y es que los jóvenes encuestados declaran haber sufrido discriminación en su búsqueda de trabajo: el 55% señala que sus candidaturas son ignoradas, es decir, no reciben respuesta tras haber enviado su currículum; y un 45,5% afirma que la discriminación se manifiesta en las entrevistas, donde las preguntas tienen a centrarse en su discapacidad y no en sus competencias.

Una segunda barrera la encontramos en el entorno educativo, según el Observatorio Estatal de la Discapacidad, el porcentaje de población con discapacidad con estudios primarios o menos es del 19,3%; solo el 19,2% de las personas con discapacidad logra completar estudios superiores, frente al 39% de la población sin discapacidad. De hecho, se estima que más del 60% de las personas con discapacidad cesan sus estudios al finalizar la Educación Secundaria Obligatoria, lo que indica que la mayoría no accede a etapas postobligatorias, como Bachillerato, Formación Profesional o Universidad.

Para garantizar que los jóvenes con discapacidad puedan desarrollar su vo-

cación y acceder a una formación alineada con sus intereses, es necesario impulsar medidas como el aumento de recursos de apoyo educativo, la formación obligatoria del profesorado en

educación inclusiva, la flexibilización curricular para permitir itinerarios personalizados y accesibles, así como el refuerzo de la transición entre escuela y empleo.

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

La Tarjeta Europea de Discapacidad igualará los derechos de las personas con discapacidad en la UE

CLM Activa

El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) insta al Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 a que España sea el primer país en incorporar a su ordenamiento jurídico la Directiva de la Unión Europea y actualizar la Tarjeta Europea de Discapacidad y la Tarjeta Europea de Estacionamiento para personas con discapacidad.

Esto supondrá que circular libremente en la UE será más sencillo para las personas con discapacidad. La tarjeta de discapacidad y la tarjeta de estacionamiento europeas facilitarán el acceso a sus derechos y a condiciones preferentes en todos los países de la UE.

Para ello, el CERMI pretende que se abra un estrecho diálogo con todos los grupos de interés de esta nueva normativa, como son el sector social de la discapacidad, las Comunidades Autónomas y las Corporaciones Locales, a fin de consensuar un borrador de disposición nacional.

Tarjeta Europea de Discapacidad

La nueva Tarjeta Europea de Discapacidad servirá de prueba de la condición de discapacidad en cualquier parte de la UE, por lo que al utilizar dicha tarjeta, deben tener acceso a las mismas condiciones especiales y al mismo trato preferente que los residentes del país que visiten.



Los países de la UE suelen ofrecer condiciones especiales a la hora de utilizar el transporte público y un trato preferente en actividades y actos culturales, deportivos y de ocio; por ejemplo, al visitar un museo o ir a un concierto. Algunas de estas ventajas son un acceso prioritario, las guías en braille o audioguías, o ayudas a la movilidad.

Tarjeta Europea de Estacionamiento

En cuanto a la Tarjeta Europea de Estacionamiento garantiza que todas

las personas con una discapacidad reconocida tengan acceso a los derechos e instalaciones preferentes de estacionamiento del país que visiten, como por ejemplo, plazas de estacionamiento ampliadas, plazas de estacionamiento reservadas, tarifas de estacionamiento reducidas, o acceso a zonas de tráfico restringido.

Para la tramitación de la normativa, el CERMI propone su realización a través de norma reglamentaria del Real Decreto, ya que el proceso de aprobación "puede ser más sencillo y

acelerado, al no tener que intervenir las Cortes Generales", han indicado en un comunicado emitido por el Comité.

Fecha de aplicación

En octubre de 2024, y tras la publicación en el Diario Oficial de las Comunidades Europeas de las directivas que regulan ambas Tarjetas, los Estados miembros de la Unión Europea disponen de dos años y medio para adaptar su legislación nacional y de tres años y medio para aplicar las medidas.

Antolatzailea · organizado por:

AYUNTAMIENTO DE ALDEA DEL REY · ORETANIA

II HERMANAMIENTO DE POETAS EUSKADI Y CASTILLA LA MANCHA
EUSKADI ETA GAZTELA-MANTXAKO OLERKARIEN SENIDETZEA
 4 de octubre de 2025 · 19:00 horas · Palacio de Clavería · Aldea del Rey (Ciudad Real)
 KOORDINATZAILEAK - COORDINADORES: Luis Díaz-Cacho (Castilla-La Mancha) y Juan Camacho (Euskadi)

PARTICIPAN:
 Elisabeth Porrero, Eloísa Pardo Castro, Jesús Lara Serrano, Juan José Guardia Polaino, Luis Díaz-Cacho Campillo, Luis Romero de Ávila Prieto, Marciano Sánchez, Natividad Cepeda y Teresa Sánchez Laguna.

PARTE-HARTZAILEAK:
 Cruz Cuesta, Florencio Moneo Martín, Idoia Carramiñana Miranda, Inma Díez, Jon Zelaia, Jesús Sánchez Rivas, Juan Camacho, Juan Pedro Carrasco, Yolanda Jiménez García y Santiago Liberal.

MUSIKA/MÚSICA:
 Vicente Castellanos, Iñaki Basabe (por vídeo) y Escuela de Música Felipe Ruiz.

kolaboratu/colaboran:

Globalcaja | Ayuntamiento de Valdepeñas | Ayuntamiento de Granátula de Calatrava | Señorío de los Llanos | Ayuntamiento de Almagro | Ayuntamiento de San Carlos del Valle | ARRIGORRIAGA | IBARRA FINANZAS

Subvenciones para asociaciones de Ciudad Real en la iniciativa 'Un Paseo Real. 420 aniversario Don Quijote de La Mancha'

CLM Activa / Ciudad Real

La Diputación de Ciudad Real pone en marcha la concesión de subvenciones con la finalidad de acercar a las asociaciones de la provincia, la obra de Miguel de Cervantes 'Don Quijote de la Mancha' en el 420 Aniversario de su publicación, así como la gastronomía típica de nuestra provincia, mediante rutas de un día por las localidades y parajes naturales que recorrió el hidalgo en la novela.

Las rutas acercarán a los rincones que inspiraron a Miguel de Cervantes, así como a diferentes bodegas, queserías, almazaras y empresas de gastronomía local que permitirán conocer de primera mano los procesos necesarios para la confección de nuestros mejores vinos, quesos, aceites y otros productos locales.

De esta manera confluye el patrimonio cultural, el gastronómico y el turístico de nuestra provincia a lo largo de cuatro rutas que discurren por algunos de los lugares más emblemáticos recorridos por Don Quijote de la Mancha.

Esta convocatoria de subvenciones está dirigida a las asociaciones de la provincia de Ciudad Real, y la entidad podrá realizar completa o parcialmente la ruta propuesta en función de sus intereses y necesidades:

Rutas:

ruta 1: EN UN LUGAR DE LA MANCHA

A) Visita a Villanueva de los Infantes.
Visita a bodega / almazara / quesería.

ruta 2: LA ILUSIÓN DE DON QUIJOTE

A) Visita a Ruidera - Cueva de Montesinos.

Visita a bodega / almazara / quesería.

B) Visita a Argamasilla de Alba / Tomelloso.

Visita a bodega / almazara / quesería.

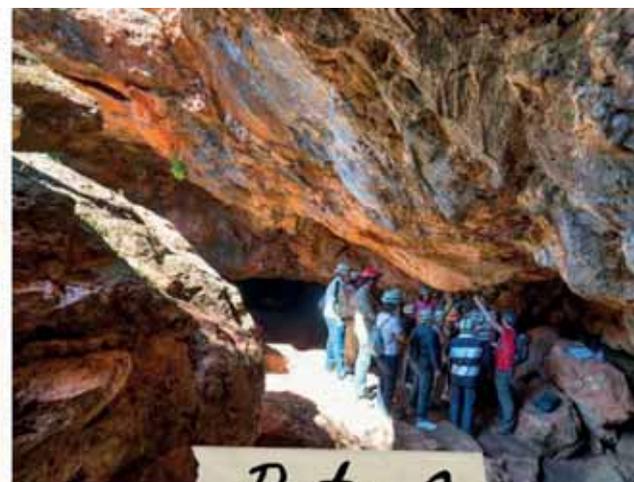
ruta 3: NO SON GIGANTES, SON MOLINOS

A) Visita a Campo de Criptana.
Visita a bodega / almazara / quesería.

B) Visita a Alcázar de San Juan / Herencia / Puerto Lápice.



Ruta 1

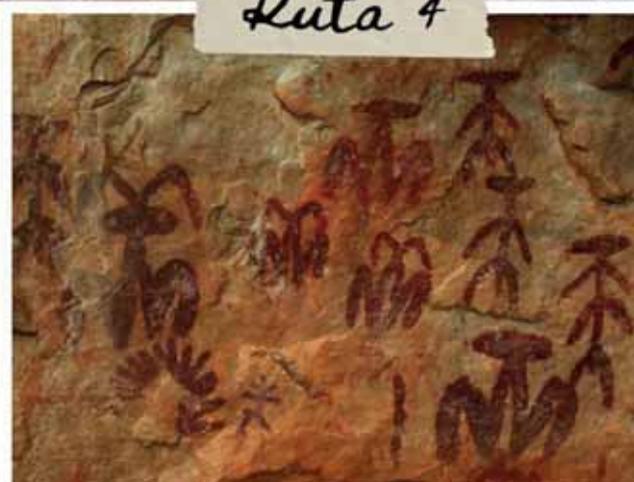


Ruta 2



Ruta 3

Ruta 4



Visita a bodega / almazara / quesería.

ruta 4: NATURALMENTE, DON QUIJOTE

A) Visita a Fuencaliente / Cascada y pinturas rupestres de la Batanera / Pinturas rupestres de Peña Escrita.

Visita a empresa de gastronomía local.

Los grupos que realizarán las rutas deberán estar formados por un mínimo de 22 personas y un máximo de 55.

Las asociaciones podrán solicitar una ruta a realizar desde la comunicación de la resolución hasta la fecha límite del 16 de noviembre de 2025, siendo la propia asociación la encargada de contratar

transporte, guía y visita a la bodega, almazara, quesería o empresa de gastronomía local.

Puede consultar las bases en la siguiente dirección:

https://se1.dipucr.es:4443/SI-GEM_BuscadorDocsWeb/getDocument.do?entidad=005&doc=7023561

Oretania Ciudad Real aunará talento y solidaridad en la Gala Benéfica

19 de noviembre en el emblemático Teatro Quijano de la capital

CLM Activa

Como cada mes de noviembre, llega la espera Gala Benéfica de Oretania Ciudad Real. Una gala solidaria que se celebrará el 19 de noviembre en el emblemático Teatro Quijano de la capital cuya entrada corresponde a un donativo de 10 euros. Será una noche en la que el talento manchego y la solidaridad se aunarán sobre las tablas para ofrecer un espectáculo flamenco único.

Germán Ruiz, Carmen Macareno, Joaquín Ángel, Laura García, el cantaor Quintín y el guitarrista Peñalver, la Escuela de Flamenco Carmen Macareno, y la Academia de Baile Amanecer Teresa Sánchez, son los artistas invitados este año a la Gala, que como cada año presentarán Yolanda Laguna y Juan Domínguez.

Germán Ruiz es un artista entregado a su vocación, auténtico embajador de nuestras raíces musicales desde Fuente el Fresno. Figura destacada en el panorama del folclore y la copla, brilla sobre el escenario no solo como intérprete, sino también como creador de emociones, donde su pasión se hace palpable en cada nota.

Carmen Macareno es, sin duda, una artista comprometida con su profesión, colaboradora infatigable en los actos benéficos de diversas asociaciones, figura de la canción española y la canción flamenca, Directora artística y coreógrafa de sus espectáculos, destaca por su arte como cantaora y bailaora, pero ante todo por ser una persona preocupada por extender sus conocimientos a las generaciones venideras con el único fin de continuar el gusto por el cante y el baile en los niños y la juventud ciudadrealeña.

Con su guitarra como prolongación del alma, Joaquín Ángel se convierte en garante de una tradición que late con fuerza, ofreciendo al público la magia irreplicable de un directo que honra nuestras raíces y emociona en cada acorde. Su toque dota al flamenco de profundidad y elegancia, enriqueciendo cada actuación con matices, armonía y compás.

Laura García, natural de Torralba de Calatrava, comparte instantes cargados de arte y tradición a través de las redes sociales, donde la copla se muestra cercana y contemporánea. Cada publicación refleja su sensibilidad y su compromiso por mantener viva una tradición musical que revive en cada interpretación.

GERMÁN RUIZ **CARMEN MACARENO** **JOAQUÍN ÁNGEL** **LAURA GARCÍA** **QUINTÍN ZAMORA Y JESÚS PEÑALVER**

ESCUELA DE FLAMENCO CARMEN MACARENO **ACADEMIA DE BAILE AMANECER TERESA SÁNCHEZ**

GALA BENÉFICA ORETANIA CIUDAD REAL

19 de noviembre a las 20.30 horas **DONATIVO 10€**

PRESENTA: YOLANDA LAGUNA Y JUAN DOMÍNGUEZ

TEATRO QUIJANO

VENTA DE ENTRADAS EN CTRA. TOLEDO, 26, 13005 C. REAL. HOTEL CUMBRIA SALA 403. A PARTIR DE SEPTIEMBRE, TAMBIÉN EN: CASA DE LA CIUDAD. C. VALLE DE ALCUDIA, 13004 CIUDAD REAL. VENTA ANTICIPADA EN LA PUERTA DEL TEATRO, 2H ANTES DEL EVENTO

Colabora: Ciudad Real Ayuntamiento

Organiza:

Quintín Zamora y Jesús Peñalver representan el alma más pura del flamenco manchego. Quintín encarna el duende flamenco que nace del corazón y se comparte con fuerza y autenticidad. Jesús Peñalver, brillante guitarrista valdepeñero, acompaña con sensibilidad extraordinaria y técnica refinada, elevando cada interpretación con armonía, compás y perfecta comprensión del cante. Su guitarra no solo acompaña, sino que eleva el cante a una experiencia única. Juntos, ofrecen un espectáculo

íntimo y lleno de duende, una oportunidad irreplicable para vivir el flamenco de cerca.

La Academia de Baile Amanecer, liderada por Teresa Sánchez de la Nieta, es una referencia en la danza de nuestra provincia. Con casi tres décadas de trayectoria, su academia reúne desde niños de apenas tres años hasta adultos, en espectáculos llenos de ritmo, variedad estilística y fuerza expresiva. Amanecer no solo forma bailarines, sino también personas que sienten y transmiten

alegría, cultura y comunidad con un mismo espíritu: que bailen, que disfruten, que vivan el baile como quien conversa con el corazón.

Entradas solidarias

Las entradas se pueden adquirir en los siguientes puntos de venta a partir del mes de septiembre:

- Hotel Cumbria. Sala 403. Carretera Toledo, 26. CP 13005. Ciudad Real.
- Casa de la Ciudad. Calle Valle de Alcudia. CP 13004. Ciudad Real.



¡Comenzamos el 30 de marzo!

Inscríbete: Envía email, llama o envía whatsapp:

+34 621 07 16 60

PROYECTOS@CASTILLALAMANCHAATIVA.ES

Castilla La Mancha Activa: La riqueza de la diversidad



CLM Activa

En el entramado social que construimos día a día, a menudo pasamos por alto la joya más valiosa que poseemos: nuestra diversidad. Desde Castilla La Mancha Activa creemos que no se trata solo de una palabra de moda, sino de la esencia misma de una comunidad viva, resiliente y, sobre todo, humana. Ser conscientes y valorar una sociedad diversa e inclusiva es fundamental para nuestro crecimiento individual y colectivo. Cada persona, con su historia, sus talentos y sus perspectivas únicas, ocupa un espacio insustituible y realiza una aportación vital.

Lamentablemente, en ocasiones, como sociedad tendemos a ignorar o a dejar en la sombra a ciertos colectivos. Personas con diferentes capacidades, minorías étnicas, el colectivo LGTBIQ+, personas mayores, o aquellos que han enfrentado adversidades significativas... La lista es larga. Estos grupos, a menudo infrarrepresentados, no solo merecen un espacio, sino que su visibilidad y la de sus realidades, es necesaria para el progreso social.

Aquí es donde nuestro papel como entidades sociales se vuelve trascendental. Somos nosotros quienes, con nuestra labor, tenemos la capacidad y la responsabilidad de dar valor y visibilidad

a estas voces que habitualmente no resuenan con la suficiente fuerza. Al sacar a la luz sus realidades, sus logros, sus desafíos y sus valiosas aportaciones, las entidades sociales tratamos de abrir los ojos a nuevas formas de entender el mundo, de mostrar caminos que quizás habíamos olvidado transitar y de recordar que la verdadera riqueza de una sociedad reside en su capacidad de acoger a todos sus miembros.

Al integrar y visibilizar la diversidad, construimos una sociedad más fuerte, más empática y más justa. Aprendemos unos de otros, desafiamos nuestros propios prejuicios y mejoramos nuestra comprensión del mundo. La inclusión no

es un acto de bondad, es un camino, una estrategia necesaria para el desarrollo de la humanidad. Respetar y valorar a todas las personas incrementa nuestro potencial como sociedad.

En última instancia, una sociedad verdaderamente diversa e inclusiva no debería ser solo un ideal, sino el espejo que nos muestre lo que debemos llegar a ser: un reflejo de lo mejor de la humanidad, donde la diferencia se perciba como fortaleza y cada voz tenga la oportunidad de ser escuchada. Es hora de reconocer que la verdadera grandeza de una sociedad reside en su capacidad de abrazar a cada uno de sus miembros, sin excepción.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

Enfermedades crónicas, Discapacidad, Diversidad sexual y migración, protagonistas del Proyecto Actívate

Personas con discapacidad, personas que sufren enfermedades crónicas, personas en situación de exclusión social, personas migrantes, y personas de la diversidad sexual y de género, constituyen el papel protagonista del Proyecto Actívate que Castilla La Mancha Activa ha puesto en marcha este año.

CLM Activa

Financiado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, con cargo a la asignación tributaria del IRPF, es una iniciativa pionera en la región que aboga por la inclusión social, basada en la persona, que promueve cambios para lograr una sociedad más inclusiva e igualitaria.

Para conocer la problemática y las dificultades que atraviesan, realizamos entrevistas con afectados y personas integrantes de todos los colectivos, presidentes de asociaciones de todos estos ámbitos y autoridades municipales, provinciales y regionales.

Entre las personas afectadas por enfermedades crónicas, hasta el momento hemos conocido y profundizado de primera mano con personas que nos han contado qué es el Lupus, la Esclerosis Múltiple, el Parkinson o el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple; cómo estas enfermedades les afectan diariamente, qué ha supuesto para estas personas conocer su diagnóstico, a qué retos se han tenido que enfrentar y sobre todo, con qué recursos cuentan gracias a las asociaciones a las que acuden.

Las asociaciones llevan a cabo un papel muy importante con todos estos colectivos, ya que ponen a disposición de sus usuarios, asociados y todas aquellas personas que quieran acudir a sus sedes, una serie de recursos imprescindibles para sentirse aceptados, atendidos y comprendidos, en un ambiente en el que no existen los juicios y donde todas las personas pueden expresar libremente cómo se sienten, sus experiencias y el estado por el que están pasando. Además, ofrecen terapias individuales o grupales de Psicología, Rehabilitación, Fisioterapia, etc.

El tejido asociativo es un pilar fundamental para las autoridades municipales y regionales con representación en Ciudad Real, hablamos de la concejala de Servicios Sociales del Ayuntamiento de la capital, Aurora Galisteo, y el Delegado Provincial de la Consejería de Bienestar Social en Ciudad Real, Eula-



lio Díaz-Cano, con los que mantuvimos sendas entrevistas en el mes de julio. Quisimos conocer qué recursos ponen a disposición de la población, a qué colectivos dan servicio, cómo es y cómo funciona su equipo de trabajo y cómo está actualmente el estado de bienestar social en la provincia.

La concejala explicaba que su Concejalía tiene un campo de actuación muy amplio que en Ciudad Real se aborda de manera integral e inclusiva. En cuanto a las personas migrantes, se les atiende mediante programas de acogida, acompañamiento social y asesoramiento jurídico. Para las personas con discapacidad, se ofrecen los servicios y recursos del Patronato Municipal de Personas con Discapacidad del Ayuntamiento de Ciudad Real que promueven

la autonomía de todas las personas y donde se apuesta por su participación activa en la vida de la ciudad. Frente a las situaciones de exclusión social, el Ayuntamiento interviene con ayudas, orientación, y trabajo en red junto a entidades sociales "fundamentales y de una riqueza enorme" para nuestra ciudad.

Publicación de contenido

La creación de contenido se lleva a cabo mediante la realización de dichas entrevistas que son emitidas a través de la emisora online clmactivaradio.es en formato podcast, y que son posteriormente trasladadas a diferentes plataformas y canales digitales como iVoox o Spotify para conseguir una mayor difusión.

De la misma manera, y con una periodicidad semanal, estas entrevistas son publicadas y difundidas a través de nuestras redes sociales en los canales de Facebook (CLMACTIVA), Instagram (@clm_activa) y Twitter (@CLMACTIVA).

Tratamos de crear un espacio común donde personas afectadas y profesionales compartan un espacio para el debate, con mirada crítica, que aporte soluciones y visualice las muchas y diversas situaciones que dificultan la inclusión.

Si quieres participar en nuestro Proyecto Actívate, ponte en contacto con nosotros a través del correo dinamizacion@castillalamanchaactiva.es o en el teléfono 621 059 593.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Este jueves, 21 de agosto, Castilla La Mancha Activa ha vuelto a impartir un nuevo taller del Proyecto Dis-Consumo en el que las personas con discapacidad se convierten en protagonistas de un consumo sostenible y responsable. Esta vez, con este segundo taller, se ha puesto la publicidad a examen.

La publicidad no es ni más ni menos que una forma de comunicación, que tiene como objetivo promocionar productos, servicios o ideas, buscando influir en la opinión y el comportamiento del público objetivo. Su finalidad es generar interés y motivar la compra o aceptación.

El objetivo principal de la publicidad es convencer, es decir, atraer a las personas de que compren o usen lo que se está ofreciendo. Se trata de informar, influenciar y persuadir, y hacer que la persona espectadora u oyente, recuerde ese producto.

Tipos de publicidad

Existen cuatro tipos de publicidad: la publicidad veraz es la que informa correctamente sobre un producto sin inducir a error al consumidor; la publicidad engañosa informa sobre características falsas o alteradas sobre el producto o el servicio que presta; la publicidad ilícita, que atente contra la dignidad de la persona o vulnere los valores y derechos reconocidos en la Constitución Española, especialmente en lo que se refiere a la infancia, la juventud y la mujer; y la publicidad desleal, que atenta contra un competidor u organización mediante cualquier menosprecio hacia su actividad.

Podemos encontrar publicidad en cualquier medio como la televisión, la radio, en internet, las redes sociales, los correos electrónicos que recibimos o en los carteles que leemos en la calle.

Recientes estudios han comprobado cómo las redes sociales muestran claramente cómo las interfaces digitales moldean el comportamiento del consumidor, especialmente cuando se trata de publicidad oculta o mensajes integrados que son difíciles de detectar, pero muy fáciles de absorber.

Los autores de este nuevo estudio ya planean ampliar su investigación a otras plataformas como Tik Tok o YouTube donde los límites entre contenido y publicidad son aún más difusos. Las redes sociales como Instagram han abandonado el diseño con banners tradicionales para mimetizarse con el contenido orgánico porque algunos usuarios han aprendido a pasar por alto los anuncios en este formato.

Las plataformas han logrado que los mensajes comerciales se camuflen como contenidos personales.

‘La Publicidad a examen’, segundo taller del Proyecto Dis-Consumo de CLM Activa

Las plataformas y redes sociales han logrado que los mensajes comerciales se camuflen como contenidos personales.



Creación de una campaña publicitaria

Para crear una campaña publicitaria es importante llevar a cabo una serie de pasos como usar un texto corto y claro: los anuncios utilizan pocas palabras pero elegidas cuidadosamente con el objetivo de crear el mayor impacto posible. El texto va acompañado de un eslogan o frase corta que será pegadiza y que sirve para recordar el producto o el servicio que se presta. Se aporta información

clave del producto y sus detalles más importantes, junto a una imagen llamativa y potente.

En conclusión, es fundamental conocer el objetivo principal que se pretende cubrir con la realización de la campaña publicitaria: dar a conocer el producto, conseguir más ventas, etc. Para ello, hay que conocer al público objetivo que comprará el producto o servicio que ofreces: hombres, mujeres; qué les preocupa; qué estilo de vida llevan, etc.

Y acompañar esta campaña de un mensaje clave.

Una vez definido tu público objetivo y su edad, queda por elegir los canales de difusión, ya sea radio, televisión, revistas o redes sociales, por ejemplo; y por tanto, la creatividad y formato en la que se va a publicar, mediante vídeo o fotografía. Sin olvidar que todo ello vendrá determinado por el presupuesto de la campaña, cuánto dinero se está dispuesto a invertir en ella.

Buceo adaptado, un mundo donde la discapacidad desaparece

El Club Deportivo Deep Zone fue el encargado de llevar a la práctica el Bautismo de Buceo

CLM Activa

El buceo es adaptación, adaptación a un medio donde no podemos oír, respirar o movernos con la misma facilidad. Por lo tanto, todos debemos adaptarnos de alguna manera a ese medio, solo hay que encontrar la forma de hacerlo.

Porque nos gusta y seguimos perfeccionándonos en ello, el Programa de Ocio y Tiempo Libre de Oretania Ciudad Real, ya es el segundo año que pone en marcha esta actividad de buceo adaptado para personas con discapacidad ya que creemos en el esfuerzo y la superación de cada una de las personas participantes.

Para ello, este año contamos con profesionales del Club Deportivo Deep Zone que es un club de buceo afincado en Ciudad Real que tiene como objetivo fundamental promover el deporte acuático y sub-acuático en la provincia. Como dice su presidente, Toño Romero, "queremos que el buceo sea un deporte accesible para todos, donde todos tengan oportunidad de disfrutar".

Con este objetivo en mente y pensando en las características especiales de todas las personas asistentes a la actividad, el Club Deportivo llegó con equipamiento adaptado como máscaras integradas para favorecer la inmersión y ofrecer que "puedan experimentar la ingravidez que hay debajo del agua y puedan disfrutar de una actividad distinta y relajante".

Ocho personas con discapacidad, dos personas de apoyo técnico y tres familiares, celebraron su Bautismo de Buceo en la piscina climatizada de Daimiel, un espacio seguro en el que recibieron las nociones básicas y experimentaron la libertad e ingravidez que equipara a buceadores con o sin discapacidad a eliminar las barreras del entorno.

La adaptación se hace de manera progresiva: en un medio donde no nos desenvolvemos, en el que nos falta aire, nos falta visibilidad y nos falta movimiento, las aletas, la máscara, las gafas y el regulador de aire, nos obliga a hacer un cambio radical de manera lenta y progresiva, destaca el presidente de Deep Zone, para que el alumno tenga tiempo suficiente para interiorizar la respiración y una mejor adaptación al medio sub-acuático. "Para ello trabajamos de manera pausada hasta que coja confianza y tenga autonomía para estar debajo del agua".



¿Los resultados? Dejemos que hablen algunos de los participantes:

"Me ha gustado mucho, quiero hacerlo otra vez. No hay de qué tener miedo, hay un equipo muy bueno y seguro. Me he sentido libre nadando. El año que viene, repito".

"Ha sido alucinante, la sensación de estar debajo del agua, de flotar, de hacer algo que fuera del agua no puedo hacer, ha sido alucinante. Notas que te puedes mover aunque no tengas piernas, controlas tu cuerpo, tus movimientos, ha sido lo mejor. He disfrutado como un niño pequeño. La natación era mi deporte, lo que me evadía, lo que usaba para desestresarse, lo que usaba para mantener el cuerpo a raya, y volver a tener esta sensación, es indescriptible. Recomiendo esta actividad porque, desde mi punto de vista, debajo del agua, la limitación y la discapacidad no existe. Lo que puedes sentir fuera del agua, en el agua no lo sientes".

Toño Romero, José Luis Ruiz, Claudia López de la Franca, Laura Esteban, Gabriel Ruiz, Diego Rubio y Pedro López

de la Franca, fueron los instructores de la actividad y los integrantes del Club Deportivo Deep Zone de Ciudad Real que asistieron, los auténticos protagonistas que hicieron héroes a nuestros participantes en este Bautismo de Buceo.

Beneficios más destacados del buceo adaptado

El buceo adaptado aporta una serie de beneficios muy valiosos para las personas con discapacidad, tanto a nivel psicológico y emocional, como social.

Beneficios psicológicos y emocionales:

- Aumento de la autoestima y la confianza: Al lograr algo que parecía inalcanzable, la persona gana seguridad en sí misma.
- Reducción del estrés y la ansiedad: La respiración lenta y el entorno acuático generan un estado de calma y bienestar.
- Sensación de igualdad: En el agua, las barreras físicas se reducen y muchas limitaciones desaparecen.

Beneficios sociales:

- Inclusión y participación: Permite a las personas con discapacidad compartir actividades con familiares, amigos o grupos de buceo convencionales.
- Nuevas experiencias de ocio y aventura: Abre la puerta a descubrir un mundo nuevo, estimulante y accesible.
- Rompe estigmas sociales: Demuestra que la discapacidad no impide vivir experiencias extremas o emocionantes.

Próximas aventuras del Club Deportivo Deep Zone

Tienes la oportunidad de formarte en el mundo del buceo con el Club Deportivo Deep Zone, también de experimentar viajes y aventuras en otros mares. Entre sus próximas salidas, están el Mar Rojo en el mes de noviembre y las Islas Maldivas el próximo año. Aunque si no quieres o no puedes ir tan lejos, también organizan viajes a las Lagunas de Ruidera y a la costa española.

Avanza con éxito el Proyecto de Atención Psicosocial para personas con Discapacidad: mejora del bienestar emocional y refuerzo de la inclusión social

CLM Activa

El proyecto de **Atención Psicosocial para Personas con Discapacidad**, impulsado por Fundación Montemadrid y CaixaBank, y con el apoyo del Patronato de Personas con Discapacidad de Ciudad Real, continúa su desarrollo con resultados positivos en sus primeros meses de implementación. La iniciativa, tiene como objetivo principal mejorar la calidad de vida de personas con discapacidad a través del acompañamiento psicológico individual y grupal, el desarrollo de habilidades personales y sociales, y la promoción de la autonomía.

Hasta la fecha, el proyecto ha atendido a un 122% de las personas destinatarias del proyecto, adaptando la intervención a las necesidades específicas de cada participante. Entre las acciones gratuitas desarrolladas destacan:

- **Sesiones individuales de apoyo psicológico**, centradas en la gestión emocional, autoestima, afrontamiento del estrés y mejora del estado de ánimo.
- **Talleres grupales** de habilidades sociales, resolución de conflictos, comunicación asertiva y autocuidado.
- **Intervención con familias y cuidadores**, promoviendo una red de apoyo estable y herramientas para la convivencia.
- **Coordinación con profesionales de servicios sociales y sanitarios** para un abordaje integral de las necesidades psicosociales.

Como herramienta complementaria de sensibilización y difusión, el proyecto continúa con el podcast "Tu Espacio Seguro", un espacio donde se abordan temas vinculados a la salud mental, la discapacidad, los derechos sociales y las historias de vida de los propios participantes. Este formato accesible y cercano permite acercar la realidad de las personas con discapacidad a la comunidad, fomentando la empatía, la escucha activa y una comprensión más profunda desde una perspectiva inclusiva. El pod-



Proyecto de Atención Psicosocial

Construimos tu espacio seguro

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

Más información y consulta para citas:
castillalamanchaactiva.es
 ☎ +34 691 36 12 46

Con el apoyo de:





cast está disponible en plataformas como Spotify e iVoox, y también se puede escuchar a través de la página web castillalamanchaactiva.es.

Los primeros resultados muestran un **notable incremento en el bienestar emocional** de los participantes, una mayor participación en actividades comunitarias y una mejora en la percepción de apoyo social. Según la evaluación interna del proyecto, la gran mayoría de las personas atendidas refieren sentirse más comprendidas y acompaña-

das, y una gran parte ha mejorado su capacidad para expresar emociones y tomar decisiones cotidianas.

"Gracias a este proyecto, muchas personas con discapacidad están encontrando un espacio seguro y respetuoso donde pueden desarrollar todo su potencial, sintiéndose valoradas y escuchadas." Así lo expresan algunas de las personas usuarias del proyecto, así como profesionales de otros recursos sociales que también trabajan en el acompaña-

miento a personas con discapacidad. **La atención psicosocial no solo ayuda a sentirse mejor emocionalmente, sino que también impulsa una verdadera inclusión y mejora la autonomía en el día a día.**

Para más información sobre el proyecto o para solicitar participación, puede contactarse con CLM ACTIVA área de apoyo psicológico en el teléfono 691361246 o a través del correo electrónico areadeapoyopsicologico@castillalamanchaactiva.com.

CLM Activa combate los estereotipos de género con el Proyecto Brecha Cero

Los estereotipos de género dificultan el avance profesional de las mujeres, especialmente en roles de liderazgo.

CLM Activa

Castilla-La Mancha Activa pone en marcha el proyecto 'Brecha Cero', una iniciativa que tiene como objetivo reducir la brecha de género en el mercado laboral, combatiendo estereotipos y barreras culturales que afectan especialmente a las mujeres, con un enfoque particular en aquellas que conviven con una discapacidad.

Financiado por el Instituto de la Mujer de Castilla-La Mancha, busca sensibilizar sobre la importancia de la igualdad salarial y la eliminación de los estereotipos profesionales y ocupacionales. Dentro de las acciones programadas, se contempla la impartición de charlas informativas entre el alumnado de institutos de Secundaria y la publicación de post en redes sociales para fomentar la participación e implicación de la población.

El mundo laboral está lleno de etiquetas y muchas veces, nos dejamos llevar por ellas sin darnos cuenta, es hora de dar la vuelta al encasillamiento de las profesiones feminizadas y masculinizadas. ¿Una mujer mecánica? ¿Un hombre limpiador? ¿Una mujer albañil? ¿Un hombre cuidador de niños y niñas? ¿Por qué no?

Ya es hora de darnos cuenta de que el talento no tiene género, es crucial eliminar las barreras culturales y sociales que nos impiden avanzar hacia un mercado laboral más justo y equitativo.

Sin filtros, Brecha Cero

¿Alguna vez has pensado por qué algunas carreras son "de chicos" y otras "de chicas"? Las mujeres están subrepresentadas en campos clave: Solo el 12,3% de los titulados en Formación Profesional en el ámbito de las tecnologías y la industria (FP STEAM) son mujeres, según el Observatorio de la Formación Profesional en 2024. En la universidad, apenas representan el 1% en Matemáticas y Estadística, o el 3% en Informática y Tecnología.

Los estereotipos influyen en la elección de carreras y ocupaciones, con algunas profesiones siendo percibidas como más adecuadas para hombres o mujeres. Esto lleva a una segregación ocupacional, donde ciertas áreas están dominadas por un género, como las áreas STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas) tradicionalmente asociadas a los hombres. Las mujeres a menudo se concentran en sectores como la salud, la educación y los servicios sociales, mientras que los hombres predominan en áreas técnicas y de ingeniería.

Barreras en la promoción

Los estereotipos de género también dificultan el avance profesional de las mujeres, especialmente en roles de liderazgo, ya que existe un sesgo que asocia la eficacia con características percibidas como masculinas como la autoridad y la firmeza. Esta percepción puede llevar a que las mujeres sean percibidas como menos competentes o menos adecuadas para puestos de alta responsabilidad.



REDUCCION DE LA
BRECHA DE GÉNERO
EN EL ÁMBITO LABORAL

BRECHA CERO

CLM ACTIVA

m
Instituto de la Mujer
CASTILLA-LA MANCHA

www.castillalamanchaactiva.es

En 2021, las mujeres ocupaban el 34.7% de los puestos directivos en la UE, y ganaban un 23% menos por hora que los hombres directivos, según el Parlamento Europeo. En España, la ganancia media anual femenina representó el 81.64% de la masculina en 2021, según Igualdad en la Empresa.

¿Por qué es necesario este proyecto?

Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), las mujeres tienen más contratos temporales y a tiempo parcial que los hombres, lo que supone un impacto en su estabilidad laboral y en las pensiones que perciben tras su vida laboral. Además, el 92% de las excedencias por cuidado de hijos y el 73% de las concedidas para el cuidado de familiares fueron solicitadas por mujeres, lo que refleja una de-

sigualdad estructural en la corresponsabilidad de los cuidados.

En España, la brecha salarial de género es del 17,09% según la Encuesta de Estructura Salarial Cuatrienal realizada en 2022 por el INE. Esta diferencia, donde las mujeres cobran menos que los hombres, no solo se manifiesta al final de la carrera, sino que comienza desde los primeros empleos y se acentúa con el tiempo.

Seguridad alimentaria y mejora de la nutrición, CLM Activa al lado del ODS 2: Hambre Cero

Objetivo de Desarrollo Sostenible 2: Hambre Cero

CLM Activa

Poner fin al hambre, lograr seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, y promover la agricultura sostenible, son las grandes metas del Objetivo de Desarrollo Sostenible 2: Hambre Cero, que busca asegurar el acceso a alimentos a todas las personas, en particular a las personas pobres y en situaciones de vulnerabilidad, donde se engloba a la infancia.

Casi una de cada diez personas pasa hambre en el mundo. Se estima que 281 millones de personas padecieron hambre aguda en el mundo en 2023 y 148 millones de menores de 5 años sufrieron retraso en el crecimiento. Globalmente, casi la mitad de las muertes en niños menores de 5 años son causadas por desnutrición.

Por otro lado, según el informe del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente sobre el índice de desperdicio de alimentos de 2024, en el año 2022, el desperdicio de alimentos se cifró en 1.050 toneladas, un 19% de lo que se produce, la mayor parte de este desperdicio (631 T) fue producido en los hogares. Un dato que contrasta con los altos índices de obesidad que se han detectado en los últimos años: en 2022, alrededor del 16 % de los adultos de 18 años o más en todo el mundo eran obesos. La prevalencia de la obesidad en todo el mundo se duplicó con creces entre 1990 y 2022. Se estima que, en 2024, 35 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso. Considerado en tiempos como un problema de los países de ingreso alto, el sobrepeso va en aumento en los países de ingreso bajo y mediano.

¿Cuántas personas pasan hambre?

Se prevé que entre 600 y 800 millones de personas en todo el mundo se enfrentarán al hambre en 2030, un dato que pone de manifiesto el gran desafío que supone alcanzar el objetivo de hambre cero.

Este desafío se traslada a las personas que experimentan inseguridad alimentaria y moderada ya que normalmente no pueden llevar una dieta sana y equilibrada de forma habitual debido



a limitaciones de ingresos u otros recursos. El hambre y la malnutrición hacen que las personas sean menos productivas y más propensas a sufrir enfermedades, por lo que no suelen ser capaces de aumentar sus ingresos y mejorar sus medios de vida.

¿Por qué debería importarme este ODS?

Es evidente que como parte de la unidad familiar, todos queremos poner a disposición de los nuestros suficientes alimentos para consumir productos seguros y nutritivos que contribuyan a la creación de un desarrollo sostenible que impacte positivamente en nuestra economía, salud, educación, igualdad y desarrollo social.

La alimentación es una pieza clave para construir un futuro mejor para todos. Además, dado que el hambre limita el desarrollo humano, este objetivo va ligado a muchos otros como Salud y Bienestar (ODS 3), Trabajo decente y crecimiento económico (ODS 8), Reducción de desigualdades (ODS 10), o Producción y Consumo responsables (ODS 12).

Situación del ODS en España

Para combatir y reducir el desperdicio de alimentos desde su producción hasta su consumo, España ha elaborado la Ley de Prevención de las Pérdidas y el Desperdicio Alimentario. Esta Ley destaca por el establecimiento de una jerarquía de prioridades, es decir, establece que cuando se produzca un desperdicio alimentario, la prioridad será el consumo humano, bien a través de la donación o su redistribución. Si esta opción no fuera posible, se optará por la transformación en otros productos alternativos. En el caso de que estos desperdicios no fueran aptos para el consumo humano, se destinarán a la alimentación animal y la fabricación de piensos, y en defecto de todos los puntos anteriores, se usarán como subproductos de otras industrias, como la fabricación de compost o biocombustibles.

Según la FAO, un tercio de los alimentos producidos a nivel mundial se desperdicia. Solo en el sector de la hostelería y la restauración, los desperdicios suman más de 181 millones de kilos al año. Por ello, una de las medidas de esta

ley es ofrecer a los clientes la posibilidad de llevarse los alimentos no consumidos, proporcionando envases reutilizables o fácilmente reciclables sin coste adicional. Si los envases son de plástico de un solo uso, se debe cobrar por ellos, conforme a la Ley de residuos 7/2022.

En cuanto a las empresas que venden alimentos a los consumidores finales, se incentiva la venta de productos próximos a su fecha de consumo preferente o caducidad a precios reducidos, fomentando su aprovechamiento y reduciendo el desperdicio, así como productos imperfectos o productos de temporada, de proximidad o ecológicos.

No olvidemos que el desperdicio de alimentos es un problema económico, medioambiental y social. Reducir el desperdicio de alimentos es una oportunidad para reducir costes y abordar algunos de los mayores problemas medioambientales y sociales de nuestro tiempo: la lucha contra el cambio climático y la inseguridad alimentaria. Todos podemos contribuir a hacer del mundo un lugar mejor con pequeñas medidas como un consumo sostenible y responsable en nuestros hogares.

Ciudad Real, primera provincia de España con servicio de facilitador judicial para personas con discapacidad

Primera provincia de España en contar con este servicio sufragado por una Diputación.

CLM Activa

La Diputación de Ciudad Real ha presentado un proyecto pionero que ha permitido que la provincia cuente, desde el pasado mes de febrero, con la figura del facilitador judicial, una figura que acompaña a personas con discapacidad en los procedimientos que se dirimen en la Administración de Justicia. Esta iniciativa, desarrollada en coordinación y a instancias de la Audiencia Provincial y con la colaboración de la asociación Laborvalía, cuenta con una financiación de 30.000 euros por parte de la institución provincial, y ha permitido intervenir ya en trece procedimientos judiciales desde su puesta en marcha. Se trata de un proyecto innovador que es inédito en las comunidades autónomas que no tienen transferidas las competencias en esta materia. La provincia de Ciudad Real es la primera provincia de España que presta este servicio sufragado por una Diputación.

Aunque la figura del facilitador aún no ha sido desarrollada formalmente por la Administración de Justicia, la Diputación de Ciudad Real, la Audiencia Provincial y Laborvalía han dado un paso decisivo al poner en marcha un proyecto cuyo objetivo es garantizar que ninguna persona quede excluida de su derecho a la tutela judicial efectiva por razones de discapacidad.

La figura del facilitador está representada en este proyecto por una psicóloga especializada, que presta apoyo técnico y profesional a personas con discapacidad intelectual, del desarrollo, enfermedad mental o deterioro cognitivo. Tienen cabida, en definitiva, todas las personas que presentan cualquier tipo de discapacidad. Su labor se centra en adaptar los procedimientos a sus capacidades, facilitando la comprensión de lo que ocurre en cada fase del proceso, ajustando el lenguaje y los entornos, y promoviendo herramientas que permiten al usuario entender y ser entendido.

El presidente de la Diputación, Miguel Ángel Valverde, ha expresado su compromiso con esta iniciativa que refuerza la línea de trabajo de la Diputación en defensa de los derechos so-



ciales y en favor de una justicia más humana, más comprensiva y plenamente accesible. Valverde ha subrayado que esta actuación construye igualdad desde la base y responde a una demanda real. Ha asegurado que va a suponer "un antes y un después en la construcción de una sociedad más inclusiva y más justa, de la que todos podemos sentirnos orgullosos".

Ha agradecido expresamente la presencia del presidente del CERMI, Luis Cayo Pérez-Bueno, subrayando que su participación ha revestido el acto de una proyección nacional que refuerza el alcance de esta iniciativa.

La financiación de este servicio asciende a 30.000 euros, dentro de un convenio más amplio con Laborvalía que suma un total de 80.000 euros en 2025, al incluir también la atención jurídica a personas con discapacidad, un programa consolidado que venía desarrollándose con una dotación de 50.000 euros y que ahora se refuerza con esta nueva figura profesional.

En relación con los resultados, se han atendido 13 casos de facilitación procesal desde su implantación, además de haberse desarrollado seis acciones de divulgación, 22 sesiones formativas, con impacto directo en 690 personas con

discapacidad intelectual, 86 profesionales de atención directa y 18 centros o servicios de la provincia.

Principio de igualdad

La presidenta de la Audiencia Provincial de Ciudad Real, María Jesús Alarcón, ha destacado que el sistema judicial necesita figuras como la del facilitador para avanzar en el cumplimiento real del principio de igualdad, ya que cada vez hay más conciencia sobre la necesidad de adaptar el lenguaje jurídico y los entornos procesales a las capacidades de cada persona, y este proyecto -ha señalado- representa un paso firme en esa dirección.

Alarcón ha remarcado, en este sentido, cómo la figura del facilitador es fundamental "porque es un derecho constitucional, porque si tengo el derecho a la tutela judicial real efectiva e igualdad de trato precisa de que la víctima o el investigado que acude a los tribunales lo haga en plano de igualdad". Una figura, según ha querido dejar claro, "con un perfil neutral y formada para apoyar, es decir, para explicar, transmitir qué es lo que está diciendo el tribunal, el facilitador no toma decisiones, el facilitador apoya", ha remarcado.

Un servicio que "es posible y factible"

El presidente del Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI), Luis Cayo Pérez Bueno, ha puesto en valor el carácter pionero del proyecto desarrollado en nuestra provincia, afirmando que la figura del facilitador es una pieza clave para garantizar la igualdad efectiva ante la justicia de casi cinco millones de personas con discapacidad en nuestro país.

Cuatro ejes fundamentales

El proyecto se estructura en torno a cuatro ejes fundamentales: intervención directa con personas en procesos judiciales; sensibilización social a través de jornadas, encuentros y participación en actos públicos; formación especializada dirigida a profesionales del ámbito jurídico, sanitario y social; e investigación continua para el desarrollo de nuevas herramientas y metodologías que fortalezcan el rol del facilitador.

La Diputación de Ciudad Real vuelve así a situarse en la vanguardia de las políticas de inclusión social, contribuyendo a construir una provincia más justa, más accesible y plenamente comprometida con los derechos de todos los ciudadanos sin excepción.

El HGU abre líneas de escucha activa con asociaciones para mejorar la atención sanitaria

La Gerencia de Atención Integrada de Ciudad Real, dependiente del Servicio de Salud de Castilla-La Mancha (SESCAM), avanza en iniciativas de participación ciudadana que redunden en la mejora del sistema sanitario.

CLM Activa

En este contexto, miembros del equipo directivo y del área de Humanización han mantenido un encuentro con la asociación 'Ciudad Accesible' de Ciudad Real con el fin de abrir líneas de escucha activa con colectivos de representación ciudadana que permitan implementar cambios en la gestión del sistema de cuidados.

Esta manera de trabajar va en la línea de fomentar las políticas de participación en salud y de configurar nuevos proyectos de Humanización que respondan a las necesidades integrales de la ciudadanía, según ha explicado Laura Collada, responsable de Humanización de la Gerencia de Atención Integrada de Ciudad Real. El encuentro parte de la solicitud de 'Ciudad Accesible', una organización sin ánimo de lucro dedicada a mejorar la accesibilidad de espacios públicos y privados para facilitar su uso a personas con movilidad reducida o en silla de ruedas.

El objetivo es "analizar propuestas de mejora que nos ayuden a promover cambios" en la estructura de espacios y circuitos que garantice la asistencia con plenas garantías, manteniendo la intimidad del usuario y la comodidad en áreas don-



de pueden encontrar más dificultades como técnicas diagnósticas. "De ahí que hayamos incluido en la reunión a responsables del servicio de Radiodiagnóstico del Hospital General Universitario de Ciudad Real", ha añadido Collada.

Plan de Salud H3.0

Este proyecto se enmarca en el proceso de innovación que se está de-

sarrollando en nuestra Comunidad en el ámbito de la Salud, que estará incluido en el 'Plan de Salud H3.0', cuya principal característica es implicar a la sociedad en su conjunto en la definición del modelo de salud y hacer partícipes a todos los colectivos con representación de la ciudadanía en posibles mejoras del sistema de cuidados.

De esta forma, se trabaja en conseguir un sistema de salud público más inclusivo, que responda a las necesidades reales de la población y se adapte a las demandas cambiantes de la ciudadanía. En conclusión, ha recalcado Collada, "buscamos darle forma a proyectos basados en propuestas concretas que promuevan un servicio sanitario más eficiente, equitativo, igualitario y humanizado".

Más de 600 profesionales no docentes se forman en inclusión educativa

CLM Activa

El Gobierno de Emiliano García-Page ha impulsado, durante el curso 2024/2025, un ambicioso plan de formación telepresencial dirigido al personal no docente de los centros educativos de Castilla-La Mancha.

En total, más de 600 profesionales, entre auxiliares técnicos educativos (ATE), fisioterapeutas y personal técnico sanitario; han participado en las distintas acciones formativas desarrolladas a lo largo del curso, con contenidos centrados en la inclusión educativa, el manejo de conductas pro-

blemáticas, la atención sanitaria en el entorno escolar y la mejora de la autonomía del alumnado.

Las formaciones, impartidas por expertos en la materia, han abordado aspectos normativos, técnicos y prácticos, y han incluido espacios de reflexión e intercambio de experiencias.

Entre los cursos más destacados se encuentran 'La intervención del auxiliar técnico educativo en el entorno de la escuela inclusiva', 'Introducción y fundamentación en el manejo positivo de las conductas problemáticas en el ámbito educativo', 'La fisioterapia en

el modelo biopsicosocial en la escuela inclusiva', 'Aportaciones del fisioterapeuta al informe psicopedagógico del alumnado con discapacidad física' y 'El personal técnico sanitario en centros docentes: actuaciones y coordinación con la comunidad educativa'.

Estas formaciones se han desarrollado en modalidad telepresencial, con acceso a cronogramas, materiales, sesiones en directo y foros de participación, permitiendo a los asistentes adaptar el aprendizaje a su ritmo y disponibilidad.

El Gobierno de Castilla-La Mancha reafirma así su apuesta por un mode-

lo educativo inclusivo, que reconoce la diversidad del alumnado y promueve entornos escolares accesibles, equitativos y participativos. La formación del personal no docente es clave para garantizar una atención integral y coordinada, que favorezca la autonomía, la salud y el bienestar socioemocional del alumnado.

Estas acciones formativas no solo dotan de herramientas y estrategias útiles para la práctica diaria, sino que también refuerzan el compromiso institucional con la mejora continua de la calidad educativa en 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

SEPTIEMBRE 2025

 @CLM_ACTIVIA
 @CLMACTIVA
 @CLMACTIVA



CLM ACTIVA