

CLM ACTIVA

Entrevista CLM Activa

Continuamos con la serie de entrevistas, esta vez es turno de Marcario García, presidente de AMFISA, que forma parte del grupo de asociaciones de CLM Activa. Con su liderazgo y tras una reunión que convirtió en misión de vida, AMFISA forma parte de nuestro gran grupo desde sus inicios.

ACTUALIDAD

Octubre Rosa

Desde CASTILLA-LA MANCHA ACTIVA seguimos avanzando con nuestro Proyecto Actívale, gracias al apoyo de la JCCM. Y es que por primera vez y gracias a nuestra emisora online, CLM ACTIVA RADIO, nos pusimos el lazo rosa y nos desplazamos a Puertollano para vivir y retransmitir en directo el acto organizado por la Asociación Santa Águeda de Afectadas por Cáncer de Mama.

ASOCIACIONES

Jornadas ACREAR

Las Jornadas 'Reumatología y Salud Mental: Retos compartidos' que se llevaron a cabo en el Hospital de Ciudad Real, mostraron la necesidad de contar con un profesional de la Psicología o Psiquiatría en el Servicio de Reumatología del HGU CR.

PATRONATO

Atención Psicosocial

Llega el final del Proyecto de Atención Psicosocial que reafirma nuestro compromiso con la atención integral, la inclusión y la promoción del bienestar emocional de las personas con discapacidad.

ACTUALIDAD

Actividades y ocio

Atentos a las iniciativas que se están llevando a cabo en Toledo con la iniciativa de favorecer el acceso al Camino de Santiago a las personas con movilidad reducida, o el alquiler de la Silla Joëlle para realizar rutas senderistas o trekking gracias al voluntariado.

Noche de arte y solidaridad en la III Gala Benéfica de Oretania Ciudad Real el 19 de noviembre

El Teatro Quijano acoge este 19 de noviembre la III Gala Benéfica de Oretania Ciudad Real, un evento que unirá talento y compromiso social en una velada única.

Conducida por Yolanda Laguna y Juan Domínguez, la gala contará con un cartel de lujo encabezado por artistas como Germán Ruiz, Carmen Macareno, Joaquín Ángel, Laura García, Quintín Zamora y Jesús Peñalver, junto a la Escuela de Flamenco Carmen Macareno y la Academia de Baile Amanecer Teresa Sánchez.

Con un donativo de 10 euros, el público podrá disfrutar de un espectáculo inolvidable mientras colabora con los programas de Oretania Ciudad Real, destinados a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

Las entradas ya están disponibles en el Hotel Cumbria (sala 403) en la Casa de la Ciudad. La cita será a las 20:30 horas, y promete ser una noche donde el arte y la solidaridad brillen más que nunca. ¡No te pierdas este evento único lleno de emoción, talento y buena causa!



El cartel promocional para la III Gala Benéfica de Oretania Ciudad Real presenta un diseño atractivo con fotografías de los artistas participantes y los grupos de baile. En la parte superior, se muestran cinco artistas: Germán Ruiz, Carmen Macareno, Joaquín Ángel, Laura García y Quintín Zamora y Jesús Peñalver. Debajo de ellos, se presentan la Escuela de Flamenco Carmen Macareno y la Academia de Baile Amanecer Teresa Sánchez. El título principal 'GALA BENÉFICA ORETANIA CIUDAD REAL' está en grandes letras rojas. Se indica la fecha y hora: '19 de noviembre a las 20.30 horas' y el donativo: 'DONATIVO 10€'. El evento se presenta por Yolanda Laguna y Juan Domínguez en el Teatro Quijano. Se detallan los puntos de venta de entradas: en el Hotel Cumbria Sala 403, a partir de septiembre, también en la Casa de la Ciudad, C. Valle de Alcudia, 13004 Ciudad Real, y venta anticipada en la puerta del teatro 2h antes del evento. Se incluye el sitio web 'WWW.ORETANIACIUDADREAL.ES' y el teléfono '+34 621 05 95 93'. En la parte inferior, se muestran los logos de los patrocinadores: Fundación 'la Caixa', Ayuntamiento de Ciudad Real, Patronato Municipal de Personas con Discapacidad, y Fundación Globalcaja Ciudad Real.

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

WWW.ORETANIACIUDADREAL.ES +34 621 05 95 93

Colabora: Ayuntamiento de Ciudad Real, Patronato Municipal de Personas con Discapacidad, Fundación Globalcaja Ciudad Real

**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**

Más empleos, menos especiales



José Luis Poyatos /
VOCAL DE ORETANIA CIUDAD REAL

Hoy me apetece aprovechar este pequeño espacio para disertar acerca de los mal llamados Centros Especiales de Empleo. Sabemos todos de lo que estoy hablando: empresas que tienen el objetivo de favorecer la integración laboral de las personas con discapacidad o, lo que es lo mismo, empresas donde la mayoría de sus trabajadores tienen algún tipo de discapacidad. En este punto es importante entender cómo funcionan, que suelen disponer de servicios como jardinería, limpieza, mantenimiento en general o administración entre los más habituales, pero que también suelen ir de la mano de otras empresas externas que, contratan sus servicios que, insisto, pueden ser muy variados.

Reconozco que yo mismo, que formo parte del colectivo Oretania hace muchos años, desconozco en gran

medida cuántos, cuáles, dónde y cómo funcionan sus CEE y eso me preocupa en la medida que pueda ser producto de mi forma de ser o algo más amplio del colectivo e, incluso, de la población en general. Una de mis intenciones más importantes con este escrito es la de desmitificar estos centros que a ojos de mucha gente parecen guetos o poco menos, y en absoluto son así. Lo que yo conozco de ellos es que son entornos en los que hay una actividad productiva normal donde trabajan personas con y sin discapacidad y donde el concepto "especial" parece hacer pensar en algo parecido a "protegido", pero estas son palabras que evocan conceptos antiguos que no tienen nada que ver con la realidad.

Creo que ya es hora de cambiar nombres y conceptos, la sociedad debe conocer que se tratan más bien y sobre todo de empresas sociales, empresas inclusivas que defienden el emprendimiento colectivo de las personas

con discapacidad y donde se ofrecen soluciones laborales reales, adaptadas y sostenibles en sectores tan diversos como los ya comentados pero también en muchos otros relacionados con industria o marketing, en los que dan relieve a la generación de oportunidades indirectas, desde proveedores que adaptan procesos hasta empresas que integran la diversidad en sus cadenas de valor

Estoy seguro de que todos los que me están leyendo están de acuerdo en que vivimos cada día en entornos cada vez más exigentes, afortunadamente, con la sostenibilidad y el impacto social. Estos centros no son, ni mucho menos, una opción marginal porque son aliados clave para este contexto, para construir empresas más humanas, sociedades más equitativas y economías más sólidas. Y si alguno de vosotros aún está dudando porque estáis pensando en forma de moneda o rentabilidad, es conveniente aclarar que también reducen costes porque son menos los subsidios y las prestaciones, más las contribuciones a la SS, mayor el consumo y también, mucha más la independencia económica de los trabajadores.

Cierto es que el mercado laboral no para de cambiar, tanto para las personas con discapacidad como en general. Continuamente leemos noticias que nos hablan de que el 90% de los empleos van a experimentar cambios en una década y habrá otros que ni conocemos aún, lo cual hace comprobar que aquellas posibilidades que se utilizaban ya no siguen funcionando porque se han desvirtuado o están obsoletas. Pues tomemos esto como un nuevo reto, sigamos defendiendo el emprendimiento de nuestro colectivo y comencemos a reconocer que el sistema necesita un cambio. En este punto destaco la importancia de la formación permanente para adaptarnos a los nuevos cambios pensando en que las nuevas tecnologías, bien usadas, podrían ser una ayuda para ese emprendimiento en el que, por qué no, seamos nosotros mismos en el marco de nuestras entidades, los que generemos nuestro propio trabajo y este sea nuestro propio beneficio.

Desde Oretania seguimos trabajando para ofrecer soluciones laborales reales y adaptadas a los colectivos vulnerables. Invitamos a las empresas a dar un paso más, no por cortesía sino por responsabilidad. Porque el verdadero liderazgo empresarial se consigue aunando negocio, propósito e impacto.

www.castillalamancha.es



Castilla-La Mancha

La humanidad que aún no entendemos: La deuda moral con el colectivo LGTBI+ y las personas trans

FRAN PETIT

En pleno siglo XXI, cuando la ciencia ha descifrado el genoma humano, cuando enviamos sondas más allá del sistema solar y debatimos sobre la inteligencia artificial, seguimos tropezando con una piedra que revela nuestras sombras más primitivas: la incapacidad de reconocer la dignidad plena de las personas LGTBI+, y en especial, de las personas trans.

No hablamos de ideologías, sino de vidas reales. De niños, adolescentes y adultos que aman, sienten y se construyen a sí mismos en una sociedad que, con frecuencia, les devuelve rechazo, burla o indiferencia.

La identidad no es una moda, es una verdad interior

En algunos sectores conservadores, políticos o religiosos, persiste la idea de que la identidad trans es "una tendencia moderna", "una confusión pasajera" o incluso "una amenaza". Sin embargo, los estudios científicos y psicológicos más serios —avalados por instituciones como la Organización Mundial de la Salud (OMS) o la Asociación Americana de Psiquiatría (APA)— reconocen que la identidad de género es una vivencia profunda e innata, no una elección caprichosa.

Una persona trans no "decide" serlo; descubre quién es y lucha por ser reconocida en su autenticidad. Esa diferencia entre "elegir" y "ser" es la línea que separa la ignorancia de la comprensión.

Los derechos humanos no son negociables

Resulta inquietante que, mientras las democracias más avanzadas del mundo se fundan sobre el principio de igualdad ante la ley, aún existan países —más de 60 según Naciones Unidas— donde ser homosexual o trans puede costar la libertad, el empleo o incluso la vida.

Pero la discriminación no solo se mide en leyes: también en miradas, en chistes, en silencios.

Cuando un adolescente trans abandona el colegio porque no soporta las burlas, cuando una persona LGTBI+ teme tomarse de la mano en público, o cuando una mujer trans no puede ac-

ceder a un empleo digno, la sociedad entera fracasa.

No hay excusas: los derechos humanos no son una concesión de las mayorías, sino un principio que protege precisamente a las minorías.

El peso del prejuicio

Las raíces del rechazo son múltiples: miedo, desinformación, manipulación mediática o religiosa.

El discurso del odio suele disfrazarse de "opinión" o de "defensa de los valores tradicionales", pero detrás de esas palabras se esconde un mensaje devastador: "tu existencia me incomoda".

Esa incomodidad no nace de la persona trans o gay, sino de la incapacidad ajena para aceptar la diversidad.

Y esa resistencia a entender al otro no es una defensa cultural: es un acto de violencia simbólica.

Las estadísticas lo confirman: las personas trans sufren tasas altísimas de desempleo, violencia física, acoso escolar y suicidio. No es un problema individual, es una herida social.

El espejo trans: lo que revela sobre todos nosotros

La experiencia trans nos obliga a replantear nuestras ideas más arraigadas sobre lo que significa ser hombre o mujer.

Nos recuerda que el género no es una prisión, sino un espacio de expresión humana.

Aceptar a las personas trans no es solo un gesto de tolerancia; es un acto de evolución moral, una forma de reconocer que la humanidad es más rica y variada de lo que nuestras categorías culturales permitían imaginar.

Como dijo la filósofa Judith Butler, "la libertad de ser quien uno es no amenaza a nadie, pero la negación de esa libertad nos empobrece a todos".

La visibilidad como resistencia

Cada vez que una persona trans decide mostrar su rostro, contar su historia o simplemente vivir sin esconderse, realiza un acto político y profundamente valiente.

Porque en muchas partes del mundo, ser visible es un riesgo. Pero también es la forma más poderosa de transformar la conciencia colectiva.

La visibilidad no busca privilegios, sino derecho a existir sin miedo.



Las banderas arcoíris en las calles, las marchas del Orgullo o las campañas educativas no son celebraciones vacías: son recordatorios de una lucha aún inconclusa.

Un compromiso de todos

Reconocer la dignidad de las personas LGTBI+ y trans no es solo tarea de activistas o gobiernos.

Cada gesto cotidiano cuenta: el profesor que respeta el nombre elegido de su alumna trans; la familia que escucha antes de juzgar; el periodista que informa con rigor; el político que legisla pensando en el bien común, no en su electorado más ruidoso.

El cambio comienza en la educación, en la empatía y en la palabra.

Porque solo cuando comprendamos

que nadie debería pedir permiso para ser quien es, habremos entendido el sentido más profundo de la libertad.

Conclusión: la humanidad pendiente

La historia juzgará nuestro tiempo no por los avances tecnológicos que logramos, sino por la compasión que fuimos capaces de mostrar.

En un mundo que presume de progreso, todavía hay quienes deben justificar su existencia por ser diferentes.

Y mientras eso ocurra, la sociedad no podrá llamarse verdaderamente libre.

El día que miremos a una persona trans y solo veamos a una persona —sin etiquetas, sin miedo, sin prejuicios— ese día habremos dado un paso auténtico hacia la civilización.



Macario García, 16 años al frente de AMFISA: una vida dedicada a la inclusión y la esperanza en Almagro

Continuando con la serie de entrevistas que desde Castilla-La Mancha estamos realizando a la Junta Directiva de la Confederación Regional de Asociaciones de Personas con Discapacidad, le llega el turno a Macario García Malagón. Aunque Macario no forma parte del equipo de CLM Activa en el sentido más estricto del grupo organizativo, con su liderazgo y tras una reunión que convirtió en misión de vida, AMFISA forma parte de nuestro gran grupo desde sus inicios.

CLM Activa

Macario García Malagón es el actual presidente de AMFISA, la Asociación de Minusválidos Físicos y Psíquicos de Almagro, desde el año 2009, cuando la entidad experimentó un cambio sustancial al conformar una nueva Junta Directiva. Macario solo acudía a una reunión como otras muchas cuando salió nombrado Presidente de AMFISA. No tenía la obligación de asistir a la cita ya que su hijo contaba con los cuidados que necesitaba en Ciudad Real, pero desde entonces, la nueva Junta Directiva quedó conformada por nueve familiares directos de personas con discapacidad, marcando el inicio de una etapa crucial para la asociación.

Macario, también con un hijo con discapacidad, se caracteriza junto a su Junta Directiva por un compromiso sólido y una visión renovada consolidando la asociación como una entidad independiente con un objetivo en mente: la mejora de calidad de vida del colectivo de personas con discapacidad en la localidad de Almagro.

Fue entonces, cuando dispuesto a hacer cambios y crear un entorno de seguridad y comprensión, llegó hasta Oretania Ciudad Real con Eloy Sánchez de la Nieta como presidente. Desde aquel año lleva "luchando incansablemente por los chicos, por los mayores y por todos", señala Macario.

"Empezamos poco a poco, y gracias a Dios, ahora tenemos una asociación decente gracias a todos los que me han ayudado, y por mi tesón, porque echo aquí más horas que tiene el día", destaca el presidente, que manifiesta que aunque la asociación recibe subvenciones de distintas administraciones, nunca son suficientes y hay que seguir luchando para conseguir una aportación extra, por ejemplo con la elaboración de manualidades.



Y es que AMFISA dispone de una tienda oficial donde la creatividad cobra vida. Realizadas de manera artesanal, la asociación tiene a la venta una amplia variedad de manualidades únicas, cuidadosamente elaboradas para inspirar la creatividad y agregar un toque especial a la vida cotidiana. Además, cada año elabora un calendario y por supuesto, para la época navideña, pone a la venta sus décimos de Lotería.

Además, los usuarios y usuarios de AMFISA se implican en todo tipo de actividades que se les propone, algunas de ellas son su participación en los carnavales donde lucieron como fregonas, el Festival Internacional de Teatro Clásico de Almagro donde participaron en el desfile inaugural, o cuando utilizando el arte como herramienta y el teatro como punto de encuentro, las personas usuarias del Aula de Respirio par-

ticiparon 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 que se realizó en colaboración con el Museo Nacional de Artes Escénicas.

Sumado a todo ello, cuentan con el trabajo y la colaboración de personas como el Grupo de Teatro Enjambre, de



Ciudad Real, que recientemente aportó parte de la recaudación la taquilla de la obra que realizó de Teatro en Almagro, tras actuar el Teatro Quijano de la capital.

Programas y servicios en marcha desde AMFISA

Con el compromiso de mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, la asociación dispone de una variedad de programas y servicios diseñados para ofrecer apoyo integral. Desde el vital 'Respiro Familiar', que brinda alivio a las familias, hasta el servicio de 'Transporte Adaptado' que facilita la movilidad, cada iniciativa se ha creado con el compromiso de proporcionar una atención inclusiva y digna. También ofrecen Terapia Ocupacional, Logopedia y Servicio de Atención a las Familias.

En cuanto al SEPAP-MejoraT, el Programa de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia de esta entidad se llevó a cabo por primera vez en el año 2016 y está dirigido a personas con discapacidad intelectual y personas mayores de 65 años que tengan reconocido un Grado I o II de situación de dependencia.

Dicho programa abarca una serie de servicios especializados en atender situaciones de dependencia con el objetivo principal de prevenir situaciones de empeoramiento sanitario, así como favorecer el mantenimiento y la mejora de la autonomía personal de cada beneficiario/a del Programa.

Estos servicios que se engloban en el SEPAP son el Servicio de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la autonomía funcional, el Servicio de Fisioterapia preventiva, y el Servicio de Rehabilitación Psicosocial y Estimulación Cognitiva. Solo en este programa ya acuden 30 mayores cada día en unas instalaciones que, como destaca Ma-

cario, se están quedando pequeñas, y es que "hay falta de espacio".

Sumada al SEPAP que se lleva a cabo por las mañanas, en horario de tarde, se reúnen los usuarios y usuarios del Aula de Respiro, actualmente unos 16. En este servicio se pone en marcha una serie de actividades ocupacionales, educativas, deportivas y lúdicas destinadas a las personas beneficiarias de AMFISA valoradas previamente con la finalidad principal de ofrecer un apoyo importante mediante un tiempo de respiro a los familiares cuidadores de personas con discapacidad física, psíquica o sensorial en la localidad de Almagro.

En el Aula de Respiro, las actividades se adaptan y ajustan a cada usuario en función a sus conocimientos y habilidades, pueden trabajar funciones cognitivas superiores como orientación, lenguaje, memoria y cálculo, lectura y escritura o gramática; y también realizan trabajos con diferentes técnicas de artesanía: carpintería, bisutería o costura, entre otros.

De lo que se trata es, como destaca Macario, que "cada uno pueda desarrollarse y estar a gusto".

Desde sus inicios, AMFISA ha trabajado incansablemente para crear un impacto positivo en la comunidad, abogando por la inclusión, la igualdad de oportunidades y el respeto a la diversidad. La asociación se erige como un faro de esperanza, brindando apoyo y servicios a aquellos que enfrentan desafíos físicos y psíquicos, así como a sus familias.

Cómo puedes hacerte colaborador de AMFISA

La Asociación de Almagro, invita a construir un mundo más inclusivo formando parte de la red de apoyo a través de diversas formas de colaboración. Si te inspira marcar la diferencia direc-

tamente, considera convertirte en voluntario y ser parte activa del equipo. Para aquellos que comparten la visión de AMFISA a largo plazo, hacerse socio es una oportunidad para contribuir de manera continua a la causa.

Se valora la solidaridad en todas sus formas y también hacen extensible este llamamiento a empresas que desean ser agentes de cambio social. Las colaboraciones empresariales sólidas son fundamentales para ampliar el alcance y fortalecer las iniciativas.

Además, la asociación acepta los gestos de generosidad a través de regalos o donaciones económicas que respaldan directamente los programas y servicios esenciales.

Equipo de AMFISA

El equipo directivo está encabezado por el Presidente, Macario García Malagón; a su lado se encuentran, el Vicepresidente, Julián Blanco Sánchez, el Secretario, Luis Maldonado Fernández, la Tesorera, Cristina García Fernández y los Vocales, Dolores Jiménez Bermejo, Prado Ramírez, Julio César Jiménez Alañón, y María José Martín Romo Durán y María del Prado Gómez Olmo.

En cuanto a Ana Belén Romero, es la Psicóloga y Coordinadora de la entidad, es la persona que lidera y coordina las actividades, y como la define Macario, "mi mano derecha". "Somos los que más tiempo pasamos aquí, los que sabemos lo que más falta nos hace y lo que podemos hacer".

Una de las principales demandas de AMFISA es la falta de espacio en las instalaciones. Actualmente, se ubican en el Paseo de la Estación, número 2, de Almagro, y tienen casi 50 usuarios diarios, "cuando hay cosas que se podrían hacer y cosas que tener, y no se puede porque no hay espacio. Esto podría funcionar mejor porque cuanto más movimiento haya, más gente acudiría". A

esta cuestión, se suma la edad de Macario, que fue nombrado Presidente tras su jubilación.

El presidente de Castilla-La Mancha Activa, Eloy Sánchez de la Nieta, alienta a Macario a seguir, "tú resiste", destaca Macario que le dice, pero "hay momentos que te faltan fuerzas porque ya no puedo hacer las mismas cosas que antes". Con 80 años, lleva muchos años luchando constante y diariamente aunque confiesa que los chicos y chicas de AMFISA, algunos ya con 60 años, le ayudan a seguir. "Me llevo muy bien ellos, hablo con ellos todos los días, los mimo como si fuesen todos míos", destaca.

Mensaje de Macario García Malagón

Macario hace un llamamiento a cualquier persona que quiera formar parte de la Junta Directiva de AMFISA, para que salga alguien "que lo tome como si fuese suyo para que funcione. Animo a toda la gente porque esto es un bien, no es solamente por los chicos y chicas, y mayores que tenemos y atendemos, nos vamos haciendo mayores y sus familiares necesitan el apoyo y el calor de estas asociaciones".

Compra tu décimo de Lotería de Navidad

¡Haz que esta Navidad sea solidaria y llena de suerte!

Colabora con AMFISA y apoya sus actividades diarias comprando tu décimo de Lotería de Navidad con el número 30632. Además de poder cumplir tus sueños, estarás ayudando a mejorar la calidad de vida de muchas personas.

Puedes conseguir tu décimo en la sede de AMFISA (Paseo de la Estación, 2) o reservándolo por teléfono en el 926 693 703.

¡Este año, juega con corazón y comparte ilusión con AMFISA!

CLM Activa se tiñe de rosa en Puertollano: esperanza, arte y conciencia en el Día Mundial del Cáncer de Mama

Vivimos una jornada de apoyo, aprendizaje y esperanza, en conmemoración del Día Mundial del Cáncer de Mama. Porque juntos activamos la vida y damos voz a la lucha contra el cáncer de mama.

CLM Activa

Desde CASTILLA-LA MANCHA ACTIVA seguimos avanzando con nuestro Proyecto Actíivate, gracias al apoyo de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Y es que por primera vez y gracias a nuestra emisora online, CLM ACTIVA RADIO, nos pusimos el lazo rosa y nos desplazamos a Puertollano para vivir y retransmitir en directo el acto organizado por la Asociación Santa Águeda de Afectadas por Cáncer de Mama.

Durante la mañana, tuvimos la oportunidad de compartir momentos muy especiales con Ana Valderas, presidenta de la Asociación, Cristina Hoyos, presidenta de honor de Santa Águeda, Francisco José García, Delegado de Sanidad en Ciudad Real de la JCCM o la doctora Milagros García, Jefa de Oncología del Hospital General Universitario de Ciudad Real. A todas ellas, se sumaron muchas más que hicieron de la jornada un acto entrañable, lleno de ilusión y esperanza.

Pudimos vivir una jornada de apoyo, aprendizaje y esperanza, en conmemoración del Día Mundial del Cáncer de Mama que se conmemora el 19 de octubre. Porque juntos activamos la vida y damos voz a la lucha contra el cáncer de mama.

Nos unimos a todas las personas que luchan, que acompañan, que recuerdan...

Porque cada historia, cada revisión y cada gesto de apoyo construyen esperanza. La detección temprana salva vidas, pero también lo hace el cariño, la empatía y la unión de toda una comunidad.

La Asociación Santa Águeda de Puertollano es motor de cambio y plataforma de apoyo para muchas mujeres de la comarca. Las asociaciones de pacientes son un pilar esencial en el abordaje integral del cáncer de mama, porque ayudan a visibilizar las necesidades reales de las personas mujeres afectadas, promueven la educación sanitaria y fomentan el intercambio de experiencias, y llegan donde las administraciones no



pueden. Así lo valoraba el Delegado de Sanidad en la provincia de Ciudad Real, Francisco José García.

El presidente de la Diputación Provincial, Miguel Ángel Valverde puso el foco en la etapa posterior a la superación de la enfermedad, reclamando una atención más completa que contemple la recuperación emocional y la reconstrucción física como parte del proceso terapéutico.

"Después del cáncer de mama viene también la salud psicológica y la reconstrucción física. Hay mujeres que, tras superar la enfermedad, afrontan un periodo difícil por las secuelas físicas y emocionales. Por eso debemos avanzar hacia una atención integral, que incluya acompañamiento psicológico y una reconstrucción más ágil y en las mejores condiciones posibles", señalaba.

Gran participación de los jóvenes en espacio rosa

Durante la celebración, destacó especialmente la gran participación de jóvenes durante toda la mañana a través del Taller de Autoexploración que impartió la Matrona, Marga del Toro. A través de cuatro sencillos pasos, promovió la detección temprana, enseñando cómo realizar correctamente la autoexploración mamaria, lo que permite identificar cambios anormales en los senos (bultos, hundimientos, secreciones, enrojecimiento, etc.) que podrían ser señales de alerta.

También a los chicos, ya que no olvidemos que, aunque el cáncer en hombres es poco frecuente, puede ocurrir. A nivel mundial, el cáncer de mama en hombres representa aproximadamente entre 0.5% y 1% de todos los casos de

cáncer de mama. Esto quiere decir que, por cada 100 mujeres diagnosticadas con cáncer de mama, solo 1 hombre aproximadamente puede serlo también. Aunque poco común, los hombres suelen ser diagnosticados en etapas más avanzadas, ya que no suelen autoexplorarse ni sospechar de este tipo de cáncer, lo que hace más difícil el tratamiento temprano.

Un tratamiento que la presidenta de la Asociación Santa Águeda reclamaba extender más allá de los 70 años para que ninguna mujer estuviera desprotegida en ninguna etapa de su vida. En Castilla-La Mancha son beneficiarias del programa de detección precoz de mama todas las mujeres asintomáticas para esta patología, cuya edad esté comprendida entre 45 y 70 años. La periodicidad de la citación es bienal, con ci-

taciones precoces intermedias a los 6 o 12 meses en casos seleccionados, según la naturaleza de los hallazgos y el criterio de los radiólogos lectores.

Hasta la fecha, más del 91% de las mujeres de Ciudad Real ya han participado en el Programa de Detección Precoz del Cáncer de Mama. De este porcentaje, un 96% ha tenido un resultado negativo en sus mamografías. El resto de mujeres de la población diana prevista para 2025 tienen programada su cita bienal en los meses que quedan hasta que acabe el año natural.

Si la detección temprana es fundamental, llevar un estilo de vida saludable no lo es menos. La ansiedad, el estrés, la mala salud mental, son factores que podemos y sobre todo, debemos evitar y prevenir. Una dieta saludable, hacer varias comidas al día, comer fruta y verdura, hacer ejercicio físico, son aspectos que pueden ayudar a las mujeres a prevenir el cáncer. "Muchas veces te dicen esto pero no sabes cómo afecta a tu metabolismo y a tus oncogenes. La autoexploración es importante pero no es lo único, hay que decirles, descansa 8h, haz ejercicio, tener una calidad de vida aceptable. También hay que trabajar emocionalmente y trabajar nuestras emociones", destaca Marga del Toro.

Raquel Jiménez Mora, Jefa de Humanización del Hospital Santa Bárbara de Puertollano, ponía en valor algo muy importante, en Humanización es tan relevante trabajar con el paciente como con la familia y el entorno. El servicio de humanización de un hospital es un conjunto de acciones, programas y valores orientados a que la atención en salud sea más cercana, empática y respetuosa con la dignidad humana. Es garantizar que la atención médica no solo se centre en la enfermedad, sino también en la persona, considerando sus emociones, su entorno familiar y su bienestar integral.

"Contamos con la voz y la experiencia del paciente", a estos lazos que se crean de manera inherente al servicio, está el contacto directo con asociaciones como la de Santa Águeda. "Muchas veces, a los pacientes no les importa tanto en sí la enfermedad ni sus síntomas como sí el desajuste de su mundo social, si van a tener que dejar de trabajar, si tienen niños, si los van a poder llevar al colegio o atender bien. De ahí la importancia que trabajemos esa parte social", señalaba Raquel.

Cristina Hoyos, una presidenta de honor muy especial

Al acto no podía faltar la figura más destacada del flamenco, Cristina Hoyos, bailaora, coreógrafa, directora de compañías de danza y actriz. Nacida el 13 de junio de 1946, la sevillana más grande fue diagnosticada con cáncer de mama



en 2010, pero enfrentó la enfermedad con valentía y optimismo. Fue sometida a tres cirugías y tratamientos, y posteriormente logró superar el cáncer.

Desde entonces, se ha convertido en una voz de apoyo y ejemplo de superación, participando en campañas y declaraciones públicas para concienciar sobre la importancia de la detección temprana y no tener miedo de hablar del cáncer de mama. Su testimonio ha ayudado a muchas personas a comprender que el diagnóstico no significa el final, sino el comienzo de una lucha que puede ganarse con prevención, tratamiento y apoyo emocional.

Presidenta de Honor de la Asociación Santa Águeda, y tras viajar en tren hasta Puertollano, Cristina Hoyos dio una lección de alegría, arte, desparpajo y baile, mucho baile, porque si algo tenía claro es que un cáncer de mama no iba a poder con ella. Si algo destaca es su actitud positiva frente a la vida, "me operaban en Sevilla y volvía a Barcelona a bailar". Nos recordaba cuando los médicos le dijeron que tras una de las operaciones no iba a poder levantar uno de los brazos, a lo que ella respondió: "cómo que no, que yo tengo que bailar con los dos brazos", mientras nos hacía una de-

mostración de que vaya si podía hacerlo, y con más arte y más duende que antes, si cabe.

Recordando sus orígenes humildes, aún resuena en su cabeza la música que sonaba en la radio que ponía su padre y con la que ella arrancaba a bailar, "me tenía que quitar los zapatos porque la vecina de al lado se ponía mala", confesaba entre risas. Con 10 años empezó a ir a la Escuela porque "ahí se podía bailar", con 11 ya lo hacía sobre las tablas de un escenario, y con 15 en un 'tabla', "y así hasta hace muy poco por todo el mundo".

El acto concluyó entre aplausos, lazos rosas y abrazos llenos de fuerza. Cada historia compartida recordó que el cáncer de mama no solo se combate en los hospitales, sino también con amor, apoyo y esperanza. Hoy, más que nunca, se reafirma que la detección temprana salva vidas y que ninguna mujer —ni ningún hombre— debe enfrentar esta batalla en silencio. La unión y la conciencia son las mejores armas para vencer al cáncer.

Juntas y juntos, seguimos latiendo en rosa.

ORTOPEDIA

Lda. María Castillo Sarmiento

Castillo

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

farmaciamecastilloarmiento@gmail.com



TU FUTURO LABORAL EMPIEZA AQUÍ



www.oretaniaciudadreal.es



C/ Caleros 96 Polígono Industrial
SEPES 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
SEPES 13250 Daimiel



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



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



Castilla-La Mancha



FEDAES reclama la inclusión de terapias complementarias para la Ataxia en la Sanidad Pública

Porque el silencio no es una opción, la Federación de Ataxias de España, FEDAES, se congregaba en la Plaza Mayor de Ciudad Real, para dar lectura al manifiesto, en el Día Internacional de las Ataxias, 25 de septiembre.

CLM Activa

Con motivo de esta conmemoración, en un día que se convierte en una llamada a la acción, numerosos miembros de la Federación se daban cita en dos puntos de la capital: la Plaza Mayor y la Plaza de la Constitución, en las que desplegaron sendas mesas informativas con el objetivo de recaudar fondos para la investigación de esta enfermedad invisibilizada y crear un espacio de empatía y comprensión para quienes conviven a diario con esta enfermedad.

El encargado de dar lectura al manifiesto en esta ocasión, ha sido Miguel Ángel Muñoz Sobero, afectado por la Ataxia, así como su hermano, que también ha asistido al acto, desplazándose desde Madrid, junto a su madre y su padre.

Y es que como reza el manifiesto, esta enfermedad rara, crónica y neurodegenerativa no solo afecta a quienes la padecen, sino también a sus familias que luchan cada día por mantener la esperanza y la dignidad.

Una esperanza que depositan en la reivindicación de acceder a terapias complementarias indispensables para frenar el avance de la enfermedad y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen. La reclamación del reconocimiento real de la Ataxia como enfermedad crónica y degenerativa que requiere un abordaje integral y sostenido en el tiempo, y la inclusión de tratamientos efectivos que sean cubiertos por el Sistema Sanitario Español.

Algunas de estas terapias complementarias son la fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, psicología, hidroterapia, rehabilitación neurológica, etc, "no hablamos de lujos", dice el manifiesto, sino de "herramientas esenciales", sin embargo, "para demasiadas familias, estas terapias siguen siendo inaccesibles" porque el coste económico es "desorbitado", un factor que obliga a elegir entre la salud y la estabilidad económica.

Además, "no existen programas de continuidad adaptados a una enfermedad crónica que no entienda de plazos ni de presupuestos limitados".



La Ataxia se manifiesta en el cuerpo con la pérdida progresiva de coordinación, del habla y de la autonomía, por ello es tan importante que hoy, se siga reclamando con fuerza la incorporación efectiva y gratuita de estas terapias complementarias en la cartera de servicios de la Sanidad Pública, así como un apoyo económico y social para las familias, que "cargan con un peso que no les corresponde afrontar en solitario".

"La Ataxia no se detiene. Cada día sin tratamiento es un paso atrás en la autonomía, en la comunicación, en la capacidad de disfrutar de una vida plena. Y, sin embargo, las personas con ataxia se ven obligadas a luchar no solo contra la enfermedad, sino también contra un sistema que no garantiza la equidad en el acceso a cuidados básicos".

Las dificultades van más allá de los problemas de movilidad. Los síntomas pueden incluir debilidad muscular, problemas para tragar, dificultad para articular palabras y caídas frecuentes. La enfermedad es progresiva y altamente invalidante, lo que la convierte en una lu-

cha diaria, pero también en un camino de resiliencia.

Porque vivir con ataxia no debe significar vivir con menos derechos, piden a instituciones sanitarias, gobiernos, empresas y a toda la ciudadanía que se unan a este compromiso.

Hoy, se han levantado para decir alto y claro: "La Ataxia no nos silencia. Seguiremos luchando hasta que cada persona con ataxia tenga acceso a las terapias que necesite y merece".

XXIV Jornadas Científicas y de Investigación sobre Ataxias

¿Te imaginas un lugar donde la ciencia y el corazón se unen para enfrentar la ataxia? ¿Un espacio para aprender, compartir y sentirte parte de una gran familia? Ese lugar existe, y este año celebra su vigésimo cuarta edición.

Del 17 al 19 de octubre, Ciudad Real se convirtió en el epicentro de la esperanza con la celebración de la XXIV Edición de las Charlas Científicas sobre Ataxia organizadas por la Federación de Ataxias de España (FEDAES).

Después de 24 años de trayectoria, este evento se ha consolidado como un encuentro fundamental para quienes viven, de una u otra forma, con esta enfermedad. Es una oportunidad única para conectar con expertos y expertas de primer nivel, y conocer los avances más recientes en investigación. Porque cada charla, cada debate y cada encuentro es un paso más hacia un futuro mejor.

Los objetivos que se pretenden cumplir con estas jornadas son: Empoderar a los responsables de las asociaciones de ataxia y federados; informar, sensibilizar y empoderar acerca de la patología y de los propios recursos de los enfermos existentes en la actualidad; fortalecer el conocimiento, estudio e investigación de la ataxia.

También informar y difundir los estudios y las distintas investigaciones sobre la enfermedad; informar sobre los últimos ensayos clínicos tanto internacionales como en nuestro país y resultados preliminares de los mismos; así como proporcionar y promover la convivencia entre los participantes.

ACREAR y el valor de la resiliencia: vivir plenamente pese al dolor invisible de la artritis

Las Jornadas 'Reumatología y Salud Mental: Retos compartidos' mostraron la necesidad de contar con un profesional de la Psicología o Psiquiatría en el Servicio de Reumatología.

CLM Activa

Sufrir Artritis Reumatoide, Artritis Psoriásica, Espondiloartritis o Artritis Idiopática Juvenil es sufrir la enfermedad en silencio. Es dejar de pedir ayuda porque crees que molestas. El dolor crónico es una patología cruel que solo conoce la persona que lo padece. Es sufrir el estigma de padecer en silencio, porque si el dolor no se ve, estás bien. Es esperar meses o años con agonía a la espera de un diagnóstico. Y no, aunque el dolor crónico lo sufra una persona, la situación se extiende a toda la familia y afecta a todos sus miembros.

Porque algunos de los problemas asociados a la Artritis Reumatoide y sus afines son el abuso de sustancias, la reducción de la actividad física, la discapacidad física progresiva, la desesperanza y desesperación, cambios del estado de ánimo, pérdida de la autoestima, disminución de las interacciones sociales y trastornos del sueño.

También se asocian la ira, la irritabilidad y la ansiedad, porque imaginemos sufrir un dolor constante desde que despertamos que afecta a las tareas más cotidianas como coger un vaso, hacer la comida, vestirse, abrocharse botones de la camisa o de los pantalones, o abrocharse el sujetador, en el caso de las mujeres.

Es una más de las enfermedades invisibles que se caracteriza por causar inflamación crónica de las articulaciones provocando, a largo plazo, su destrucción progresiva con distintos grados de deformidad e incapacidad funcional. Además, puede afectar a otros órganos y sistemas como los ojos, pulmones y pleura, corazón y pericardio, piel o vasos sanguíneos.

Actualmente, se estima que el 29% de las personas que tienen dolor crónico se ven afectados por la depresión. Este dolor es una cascada continua de estertores que vacían por completo las reservas de fuerza emocional de las personas.

Fundación de ACREAR

Con el objetivo de crear un espacio dedicado a proporcionar apoyo y recursos para personas afectadas por la artritis reumatoide, psoriásica y juvenil

en la provincia, nació la Asociación de Ciudad Real de Enfermos de Artritis Reumatoide, Psoriásica e Idiopática Juvenil y Espondiloartritis, ACREAR en mayo de 2004. No solo es un punto de encuentro, sino un refugio donde encontrar alivio y comprensión ante los desafíos diarios. Se proporciona un refugio, apoyo emocional, consejos útiles, información actualizada y un ambiente donde todos se sientan respaldados. Además, buscan y aportan terapias alternativas y actividades para mejorar la calidad de vida.

Como destaca su presidenta, Antonia del Viejo, la filosofía de la asociación se basa en un principio muy sencillo: "A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería menos si le faltara una gota". Esta cita de la Madre Teresa de Calcuta es una de las piedras angulares de ACREAR, que con su incansable labor, celebraba recientemente las Jornadas 'Reumatología y Salud Mental: Retos compartidos'.

En ellas se trató por primera vez la estrecha relación que existe entre el dolor crónico y cómo afecta a la salud mental. Como decía la presidenta, "nuestros socios y socias son un gran ejemplo de resiliencia". Y es que si algo caracteriza a estos afectados por el dolor constante es la necesidad tanto de cuidados, como de autocuidados, no solo de las articulaciones sino también de la "cabeza".

Jornadas 'Reumatología y Salud Mental: Retos compartidos'

Estas jornadas se han llevado a cabo junto al Hospital General Universitario de Ciudad Real, contando con la participación de la Psicóloga Sanitaria, María Bellón Sánchez de la Blanca; el Jefe de Servicio de Reumatología de HGU CR y Presidente de la Sociedad Española de Reumatología, el doctor Marcos Paulino Huertas; el Jefe de Servicio de Psiquiatría del HGU CR, el doctor Luis Beato Fernández; y una de las pacientes y socia de ACREAR, Adela Manzano Cañaveras, afectada de Artritis Reumatoide, que contó su propia experiencia desde que empezó a sentir los primeros síntomas hasta que consiguió, años después, el diagnóstico final, y cómo afectó la enfermedad a su vida laboral y social.





En cuanto a cómo contribuye la Psicología a la salud de las personas afectadas se recalcó la necesidad de realizar un tratamiento psicológico individualizado y personalizado ya que no todas las personas tienen las mismas necesidades. Pero ante todo, estas jornadas mostraron de manera patente, esta necesidad de contar con un profesional de la Salud Mental en el servicio de Reumatología.

El doctor Luis Beato, Jefe de Psiquiatría, dio una lección magistral sobre el impacto del dolor crónico en la Salud Mental. La Artritis Reumatoide, la Artritis Psoriásica, Idiopática Juvenil y la Espondiloartritis son enfermedades limitantes, sí, pero hay que ser conscientes de una cosa: la vida es injusta. Esta frase es la que el doctor repite a sus pacientes en sus sesiones, señalaba que una vez realizado el diagnóstico, de nada vale fustigarse, ni desesperarse, "la vida es injusta, el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional".

Por ello, basó su intervención en el tratamiento del dolor crónico en dos pilares fundamentales: la aceptación y la adaptación. Aceptación cuando no queda más remedio que asumir que los cambios que ya hemos experimentado no son reversibles. Es necesario aprender de la adversidad cuando el dolor es inevitable; y Adaptación para integrar el dolor en la propia existencia marcándonos un propósito en la vida.

En nosotros está saber manejar los errores, las emociones, y afrontarlos con actitud deportiva y positiva. ¿Qué qué es la actitud deportiva? Es hacer posible lo imposible, entrenar tu mente para ver lo bueno en cada situación. Hay un proceso que debemos afrontar al dejar cómo nos afectan las circunstancias que nos rodean, como decía el doctor Beato, hay que buscar la oportunidad en la adversidad, "hay que entrenar la actitud positiva para ver la alternativa".

A lo largo de toda la comparecencia del Jefe de Psiquiatría, las personas asistentes a las jornadas no hacían más que fotografiar la pantalla en las que se iban reflejando las citas que el doctor iba explicando, y hubo una de ellas con las que finalizaba su intervención que resultó demoledora: "Esta es vuestra vida, y estas son vuestras limitaciones, y de vosotros depende cómo queréis que os recuerden".

Ejemplos de resiliencia decía Antonia del Viejo, presidenta de ACREAR, y es que este es el verdadero rasgo que define a las personas afectadas por la Artritis Reumatoide, Psoriásica, Idiopática Juvenil y Espondiloartritis, tienen la capacidad de adaptarse y prosperar frente al dolor, no significa soportar el dolor sin que duela, sino encontrar maneras de vivir bien a pesar de él, es ser pro-activos, incluir estrategias emocionales, cognitivas y sociales para mantener el bienestar.

MUNDOABUELO

Academia de Ciudad Real en el ámbito de la Artritis Reumatoide, Psoriasis, Espondiloartritis y Enfermedades de la Columna Vertebral

mundoabuelociudadreal@gmail.com

TLF: 926923485

CALLE CARDENAL MONESCILLO, LOCAL 2, 13002, CIUDAD REAL

CLM Activa / Ciudad Real

En el Día Mundial de la Parálisis Cerebral celebrado el 6 de octubre, la Asociación de Parálisis Cerebral de Ciudad Real, ASPACECIRE, reclama una estrategia estatal que garantice apoyos continuos a las personas con grandes necesidades de asistencia. Una línea que pide, se extienda a todas las comunidades autónomas y a lo largo de la vida.

Así lo manifestaba la Asociación en la conmemoración del Día Mundial de la Parálisis Cerebral en la Plaza Mayor de la capital en una jornada cargada de solidaridad, reivindicación y compromiso. Compromiso que piden a las administraciones públicas para garantizar la equidad y los servicios para las personas con parálisis cerebral que actualmente afecta a más de 120.000 personas.

Por ello, se han sumado a la campaña #YaToca, que considera urgente impulsar una estrategia estatal para las personas con grandes necesidades de apoyo con la que se ponga el punto final a las desigualdades territoriales, a la falta de recursos y a la fragmentación de servicios que afectan directamente al 80% de las personas con parálisis cerebral, que requieren apoyo continuo durante las 24 horas del día, los 365 días del año.

Porque como destacaba la presidenta de ASPACECIRE, Julia Duque, "ya toca que los grandes dependientes tengan sus necesidades cubiertas", al tiempo que reclamaba más plazas en centros de día y residencias para los afectados, que pueden tener un plazo de espera de hasta dos años, y un tratamiento individualizado y personalizado para las personas acorde a las necesidades de cada uno.

Manifiesto por la igualdad, apoyo y justicia

Cuando se habla de personas con grandes necesidades de apoyo, se habla de realidades que no pueden esperar. De personas que quieren vivir con dignidad, tomar decisiones, tener relaciones. Y para eso, es necesario el apoyo personalizado, especializado, estable y continuado a lo largo de cada etapa vital, desde la infancia hasta la vejez.

"Porque la personalización de apoyos no es un extra, es un derecho básico", reza el manifiesto que aboga por construir una sociedad en la que todas las personas puedan participar en igualdad de condiciones. Sin embargo, la realidad es muy distinta ya que son las familias las que siguen soportando demasiadas cargas y la vida independiente se ve limitada por la falta de asistencia personal.

ASPACE estima que las familias de personas con parálisis cerebral pueden alcanzar un impacto económico de hasta 890 euros semanales, como conse-

ASPACECIRE se une al lema 'Ya toca': Igualdad, justicia y dignidad para las personas con parálisis cerebral y afines

Las Jornadas 'Reumatología y Salud Mental: Retos compartidos' mostraron la necesidad de contar con un profesional de la Psicología o Psiquiatría en el Servicio de Reumatología.



cuencia, uno de los progenitores -en muchos casos, la mujer- se ve abocada a reducir su jornada laboral o dejar su empleo para asumir los cuidados.

Por todo ello, desde ASPACECIRE se unen para reclamar una Estrategia Estatal para las Grandes Necesidades de Apoyo que dé una respuesta colectiva al reconocimiento de esta realidad y defina un marco común de actuación; asegurar una financiación pública estable que dé continuidad a los apoyos y reduzca las desigualdades territoriales; impulsar la atención temprana especializada y prolongada; así como apostar por la vida independiente y la figura de la asistencia personal.

"Esta estrategia no es una opción, es una cuestión de justicia. Un compromiso que debe asumir toda la sociedad: entidades, administración, representantes públicos y ciudadanía. Porque ya toca poner los derechos por delante. Y ya toca construir un país en el que todas las personas, con o sin grandes necesidades de apoyo, puedan vivir con dignidad".

Jornada en la Plaza Mayor de Ciudad Real

El alcalde de Ciudad Real, Francisco Cañizares, y la concejala de Participación, Mar Sánchez, acompañaron a la Asociación en la Plaza Mayor que congregó a un gran número de personas con parálisis cerebral, familiares y vecinos y vecinas que se unieron a la jornada reivindicativa. Cañizares destacó su agradecimiento a "Aurora, como fundadora de ASPACECIRE, y ahora a Julia, como presidenta, por el enorme trabajo que hacen en un colectivo de personas con una enfermedad realmente durísima" en un día "duro porque hay que recordar las enormes consecuencias que tiene esta patología, los tratamientos tan costosos, las ayudas tan tremendas que necesitan estos pacientes y sus familias".

Entre los actos que se llevaron a cabo a lo largo de la mañana destacó la instalación de mesas informativas y de cuestación en las que la Asociación dio a conocer sus actividades y servicios, y contó con la implicación y la participación del Club Balonmano Caserío Ciudad Real que jugaron al boccia o bocha con los chicos y chicas de ASPACECIRE, un deporte adaptado de precisión, parecido a la petanca, diseñado especialmente para personas con parálisis cerebral u otras discapacidades físicas severas, para que todas las personas, sin importar su nivel de movilidad, puedan competir y disfrutar del juego.

La parálisis cerebral es un trastorno neurológico, no una enfermedad

Existe una creencia generalizada de que la parálisis cerebral es una enfermedad cuando realmente la parálisis cerebral es un trastorno neurológico per-



manente que dificulta el desarrollo psicomotor y que afecta el movimiento, la postura y la coordinación muscular. Ocurre cuando hay un daño cerebral o un desarrollo anormal en el cerebro —por lo general, antes, durante o poco después del nacimiento— que interfiere con la capacidad del cerebro para controlar los músculos del cuerpo.

La parálisis cerebral puede tener distintas causas, entre ellas: la falta de oxígeno en el cerebro durante el parto (asfixia perinatal); hemorragias o lesiones cerebrales en el recién nacido; o traumatismos cerebrales en los primeros meses o años de vida.

Los síntomas más comunes pueden variar según el tipo y la gravedad del daño cerebral, pero pueden incluir dificultad para controlar los movimientos o mantener el equilibrio; rigidez o debilidad muscular; movimientos involuntarios o espasmos; o problemas de coordinación y motricidad fina (como escribir o abotonar).

ASPACECIRE

ASPACECIRE es una asociación socio-sanitaria de ámbito provincial que forma parte de la Federación Regional de Asociaciones de Atención a Personas con Parálisis Cerebral y afines, que a su vez está integrada en la Confederación Nacional de Federaciones ASPACE, y que ofrece multitud de servicios y recursos a las personas afectadas y a sus familias. Entre ellos cuenta actualmente con 27 usuarios, 18 de ellos en residencia, donde pronto se sumarán 5 plazas más. Además, hay 9 usuarios en el centro de día y se atiende a 180 niños y niñas en el programa de atención temprana.



Almodóvar del Campo se vuelca con la XVI Gala Benéfica de AIDAC: una noche de arte, emoción y solidaridad

CLM Activa

El pasado sábado 18 de octubre, siguiendo con la tradición a la que la Asociación de Personas con Discapacidad de Almodóvar del Campo, AIDAC, nos tiene acostumbrados, se celebró la XVI Gala Benéfica. Momento que la Junta directiva espera con gran nerviosismo. La gran protagonista del evento es su presidenta D^a Irene del Olmo Agudo, quien dirige, coordina y se ocupa de contactar con los artistas, los cuales año tras año acuden de forma altruista.

Otro de los pilares fundamentales que contribuye a la realización de este evento es el Excmo. Ayuntamiento de Almodóvar del Campo, entidad que respalda incondicionalmente a la Asociación ofreciendo apoyo económico, logístico y con su presencia.

D^a Irene del Olmo quiere trasladar a la Corporación Municipal su agradecimiento por acompañarla en el espectáculo. Se contó con la presencia de D. José Lozano, Alcalde de la localidad, con las concejales M^a del Carmen Santos, Lidia Paz y Virginia López, todas ellas miembros del Equipo de Gobierno. También quiere mostrar su agradecimiento a José Ángel Sendarrubias, concejal del partido de la oposición.

Como en cada edición de esta Gala, la junta directiva de AIDAC, ha estado

El Teatro Municipal de Almodóvar del Campo acogió la XVI edición de la Gala Benéfica organizada por AIDAC, con la participación altruista de artistas locales y el apoyo del Ayuntamiento.



acompañada por el presidente de ORETANIA CIUDAD REAL, D. Eloy Sánchez de la Nieta, quien manifiesta la gran labor que se realiza desde la asociación para movilizar a la población de Almodóvar del Campo. Señala la presidenta, la importante labor de la junta directiva, el trabajo que realizan y su generosa implicación en que todo salga bien.

El Teatro Municipal de Almodóvar del Campo contó con una gran asistencia de público que se entregó ante las grandes actuaciones de: Somos una Com-

parsa con ÁJE, los grandes cantadores de copla Juan Vicente, Alicia Notario y Germán Ruiz, el gran artista Romero del Puerto, y la sorpresa de la noche la ofreció D^a Carmen Blanco, artista que nos ofreció unas maravillosas rancheras.

El público que asistió al teatro "EL PEQUEÑO FALLA", como también se conoce a esta obra de arte, que es el Teatro de Almodóvar, disfrutó de 3 horas de un emocionante espectáculo que año tras año visibiliza al colectivo de personas con discapacidad aglutinando

a la sociedad de Almodóvar del Campo en torno a un evento solidario. Este evento estuvo conducido por dos grandes comunicadores que no faltan a la cita, Yolanda Laguna y Juan Domínguez, ambos ponen el acento amable y personal en cada uno de los artistas que participan.

Desde la Junta directiva de AIDAC dan las gracias a todas las personas que de una forma u otra han contribuido a que la XVI Gala haya sido un gran éxito.

ADIFISS participa en la X Fiesta de la Vendimia con el apoyo de CLM Activa

CLM Activa

La décima edición de la Fiesta de la Vendimia de Daimiel contó con la participación de la Asociación de Personas con Discapacidad Física, Psíquica y Sensorial, ADIFISS, donde compartió una jornada llena de inclusión, solidaridad y comunidad.

Organizada por FEDADA, la asociación daimieleña puso a la venta sus décimos de la Lotería de Navidad y bisutería hecha con corazón con fines solidarios. Todo lo recaudado se destinará ínte-

gramente a apoyar los proyectos de ADIFISS, lo que permitirá seguir trabajando para ofrecer actividades y servicios que mejoran la calidad de vida de los usuarios.

Desde el Proyecto de Dinamización Asociativa de Castilla-La Mancha Activa, el personal del equipo, con el presidente de la entidad, Eloy Sánchez de la Nieta, a la cabeza, tuvo la oportunidad de informar a los visitantes sobre la labor que desarrolla la asociación a lo largo del año.

Desde ADIFISS, muestran su agradecimiento a todas las personas que se



acercaron al stand para interesarse por la labor que desempeñan, conocer más sobre la asociación y colaborar con

ellos a través de la compra de la bisutería donada.

La ayuda marca la diferencia.

Alcázar de San Juan saca su corazón más solidario con la carrera 'Muévete por la Esclerosis Múltiple'

Más de 400 personas recorrieron los 6km a beneficio de AEDEM CR.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Bajo el arco de salida situado en el Recinto Ferial, más de 400 personas de todas las edades dieron inicio a una mañana deportiva con la carrera solidaria de 6 kilómetros que cada año se celebra junto a la Media Maratón 'Memorial Mariano Rivas Rojano' en Alcázar de San Juan.

Celebrada el pasado 5 de octubre, la prueba no competitiva estaba abierta a todos los participantes que podían realizarla corriendo o caminando, y cuyos fondos recaudados se destinaron a la Asociación Española de Esclerosis Múltiple de Ciudad Real (AEDEM CR).

Los corredores, con el corazón más grande que los pies, hicieron un recorrido por las principales calles de Alcázar de San Juan con un claro fin benéfico: recaudar todo lo posible para invertirlo en



la investigación de la llamada enfermedad de las mil caras, la Esclerosis Múltiple.

La carrera, inclusiva y accesible para todos, incluía una prueba adaptada

gratuita para personas con discapacidad.

La carrera solidaria, en palabras del presidente del Club Maratón Altomira, Ángel Sánchez, organizador de la prueba, superó toda expectativa y previsión,

siendo un año más una muestra del espíritu altruista de la ciudadanía alcazarreña: "Para nosotros es un orgullo mantener esta carrera, que une deporte y solidaridad".

CLM Activa

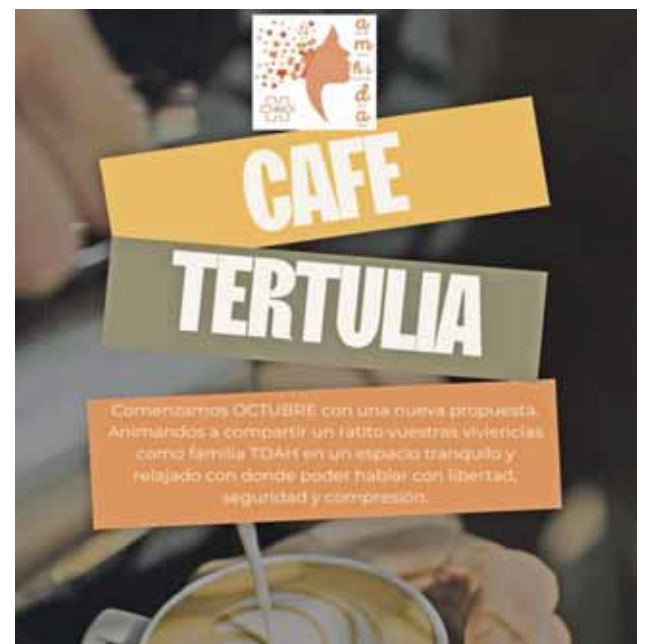
La Asociación Manchega de Hiperactividad y Déficit de Atención, AMHIDA, ha puesto en marcha una nueva propuesta pensada especialmente para fortalecer la comunidad y seguir creciendo juntos.

La iniciativa se llama 'Un café tertulia' en el que se crea un espacio de encuentro semanal donde se comparten ideas, proyectos, y sobre todo, las vivencias de las familias TDAH, Trastornos por Déficit de Atención, con o sin Hiperactividad (TDA/TDAH).

Desde la asociación se anima a socios y socias a participar en estas tertulias y disfrutarlas al máximo.

Esta no es la única actividad que han realizado a lo largo del mes de octubre, y es que la asociación se desplazó hasta el Quijote Arena de Ciudad Real para ofrecer un desayuno solidario a beneficio de AMHIDA organizado por el Club Sportia dentro de La Quixote World Cup 2025.

'Un café tertulia', un espacio de seguridad y comprensión entre socios de AMHIDA



AMHIDA Ciudad Real

La Asociación Manchega de Hiperactividad y Déficit de Atención, A.M.H.I.D.A., es una asociación sin ánimo de lucro, fundada en 2003 y que desde entonces trabaja a favor de las personas que padecen Trastornos por Dé-

ficit de Atención, con o sin Hiperactividad (TDA/TDAH), y de sus familias.

Sus objetivos son, entre otros, dar a conocer el trastorno a la sociedad; fomentar el estudio de TDA/TDAH y hacer hincapié en la necesidad de un diag-

nóstico temprano; organizar y participar en conferencias, charlas, mesas redondas, etc. que se ocupen del trastorno; ofrecer información, apoyo y colaboración a sus asociados y a todas aquellas personas que lo demanden, y estén in-

teresadas en conocer nuestra problemática; y demandar de las diferentes administraciones la puesta en marcha de programas multimodales que respondan de manera eficaz a las necesidades de todos los afectados y sus familias.

✦ 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**

Torralba viaja al País de las Maravillas con una obra que celebra la inclusión y la diversidad

El grupo vasco Ezezagunok-Antzerki Elkarteak presentó en la Casa de Cultura de Torralba de Calatrava su obra 'Exactamente Diversa', una versión inclusiva de Las aventuras de Alicia en el País de las Maravillas que rindió homenaje a José García-Villaraco y emocionó al público con su mensaje de igualdad y diversidad.

CLM Activa / CIUDAD REAL

Las aventuras de Alicia en el país de las maravillas llegaron hasta Torralba de Calatrava el pasado sábado 11 de octubre, y es que el grupo irundarra, Ezezagunok-Antzerki Elkarteak se subió a las tablas del escenario de la Casa de Cultura, para regalar al público asistente una representación llena de emoción, talento y poder escénico, donde sus 22 actrices y actores demostraron que el arte no entiende de etiquetas.

Un viaje al País de las Maravillas donde la inclusión brilla con luz propia, porque la propuesta 'Exactamente Diversa' debutó en la VIII Muestra de Teatro Aficionado en la que ha sido la primera obra de las muchas que vendrán, que dan a conocer el mundo de la inclusión y la diversidad en el arte en este evento cultural.

Con esta obra se marca el inicio de la incorporación de una nueva representación inclusiva en las nuevas ediciones de la Muestra de Teatro Aficionado. En esta ocasión, 'Las aventuras de Alicia en el País de las Maravillas' se ha llevado a cabo con el objetivo de honrar la memoria y en homenaje a José García-Villaraco, fallecido recientemente en el mes de febrero, y toda una figura en Torralba.

Presidente de AMITO, Asociación de Personas con Discapacidad de Torralba de Calatrava, fue un hombre que luchó incansablemente por derribar las barreras que aún separan a la sociedad de la verdadera inclusión. Su espíritu, su entrega y su compromiso siguen inspirando cada paso hacia un mundo más justo, accesible y humano. Hoy, su legado sigue vivo en cada aplauso, en cada gesto solidario y en cada persona que cree que la discapacidad no limita los sueños, los impulsa.

Tres Alicias, el conejo blanco, el gato de Cheshire o gato risón, la Reina de Corazones, la Duquesa, el Sombrero Loco, y muchos personajes más, se unieron para recordarnos que la diversidad es la verdadera maravilla.

Destacaron los directores de Ezezagunok, Luísa Moreno y Miren Etxebarria, mientras recordaban a la tercera de



las fundadoras del grupo, Ana Pérez, que aunque el grupo se llama 'Los desconocidos', el nombre no responde a que el público no los conozca, sino porque sus capacidades diversas aún son invisibles para una parte de la sociedad.

Sin embargo, sobre el escenario, esas capacidades brillaron con fuerza. Fueron pura energía, emoción y empoderamiento. El público vibró, aplaudió en pie y celebró la magia de un teatro que transforma y une. Porque cuando la inclusión se vive con el corazón... el resultado es espectacular.

Ezezagunok-Antzerki Elkarteak

Desde Ezezagunok se trabaja para crear un teatro y una cultura convertidos en un ocio verdaderamente inclusivos.

El Grupo vasco nació hace 20 años con un objetivo muy claro: estar sobre las tablas de los escenarios y formar parte de la programación cultural como cualquier otro grupo más. El germen de esta semilla en el teatro amateur son Ana Pérez, Miren Etxebarria y Luísa Moreno, recuerdan los inicios con una mezcla de entusiasmo, ingenuidad y muchas dificultades.

¿La base? Trabajar desde la adaptación y el apoyo. La reescritura y adaptación de la historia de Lewis Carroll mezcla lo real y lo surrealista, lo racional con lo fantástico. Sueños, fantasía, personajes ficticios y reales conviven para generar imágenes que invitan a reflexionar sobre el sentido de la existencia, la identidad, la diferencia. Es algo más que una representación: es un viaje interior de superación, con momentos de humor, de movimiento, de música, de fantasía, de color y de simbolismo.

¿Qué hace de 'Exactamente Diversa' y del Grupo Ezezagunok Antzerki Elkarteak una cita tan especial? Trabajan por la inclusividad real, no es solo que haya actores con discapacidad intelectual, sino que todo el proceso creativo —texto, dirección, escenografía— está pensado con esa diversidad en el centro. La obra desafía expectativas y prejuicios rompiendo estereotipos mostrando calidad artística, profundidad, emoción y creatividad.

'Exactamente Diversa', un antes y un después

Galardonada con Premios Nacionales

Juan Mayorga de las Artes Escénicas, el equivalente a ganar un Goya en el cine; Premio Nacional Escenamateur Antonio Morillas a los Valores Sociales en el Teatro; y Primer Premio a la mejor obra en la IV Muestra Nacional de Teatro Clásico Aficionado 'Luis Molina' de Almagro. Estos son solo algunos de los premios que ya han conquistado.

'Exactamente Diversa' no solo ha llenado el escenario de color, talento y emoción, sino también de un mensaje poderoso: que el arte es un espacio donde todos y todas tienen cabida. La representación de Las aventuras de Alicia en el País de las Maravillas en Torralba de Calatrava ha sido mucho más que una obra de teatro; ha sido un homenaje a la inclusión, a la memoria de quienes lucharon por ella y a la fuerza de quienes hoy la hacen posible.

El legado de José García-Villaraco y el trabajo incansable del grupo Ezezagunok-Antzerki Elkarteak nos recuerdan que la verdadera maravilla no está en los mundos fantásticos, sino en la diversidad real, en las personas y en la magia que surge cuando las diferencias se celebran sobre el escenario.

Iniciativa solidaria para hacer posible el Camino de Santiago a personas con movilidad reducida

Desde Tui hasta Santiago de Compostela entre el 19 y el 26 de octubre

CLM Activa

La Diputación Provincial de Toledo colabora con la Asociación Torrijeña de Esclerosis Múltiple (ATORDEM) y el Ayuntamiento de Torrijos en una iniciativa solidaria que permite a personas con movilidad reducida vivir una experiencia única: recorrer el Camino de Santiago desde Tui hasta Santiago de Compostela, entre el 19 y el 26 de octubre.

El proyecto busca hacer realidad un sueño, que quienes tienen movilidad reducida puedan disfrutar del Camino en un entorno de inclusión, superación y convivencia. Y hacerlo además desde una localidad que, como Torrijos, destaca por ser cruce de caminos, entre ellos no sólo el de Santiago, sino también el de Guadalupe o la Ruta del Lazarillo.

La iniciativa es posible gracias a la implicación de la Asociación Zancadas sobre Ruedas de Aspe, que aporta las sillas todoterreno necesarias y los voluntarios para manejarlas, así como a la



organización del torrijeño Pedro Medín, junto a las también vecinas de Torrijos y miembros de ATORDEM, Yolanda Díaz y Rosa Esmeralda Díaz, ambas con movilidad reducida y que además participan activamente en esta experiencia.

A ello se suma el esfuerzo de alrededor de 40 personas, entre voluntarios,

vecinos de Torrijos y miembros de distintas asociaciones, que colaboran para hacer posible cada jornada. Su apoyo colectivo permitirá que cada etapa del Camino se convierta en una vivencia compartida, en la que la solidaridad y el trabajo en equipo serán protagonistas.

Respaldo de la Diputación

El diputado provincial de la zona, José Eugenio del Castillo, se ha reunido recientemente con los organizadores para conocer de cerca esta iniciativa y mostrar el respaldo de la institución, junto a la teniente de alcalde de Torrijos, Laura Félix, y el concejal de Turismo y Participación Ciudadana, Miguel del Castillo.

"Para los participantes, recorrer el Camino de Santiago supone mucho más que un viaje; es la oportunidad de vivir una experiencia transformadora, cargada de emoción, espiritualidad y esperanza, que demuestra que con apoyo y compromiso los sueños se convierten en metas alcanzables", aseguraba Del Castillo.

Asimismo, subrayaba el orgullo del Gobierno de la Diputación de Toledo por respaldar iniciativas como ésta, "que promueven la inclusión, la igualdad de oportunidades y la solidaridad, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas y acompañándolas en este reto colectivo".

Estudiantes con discapacidad de la UCLM recibirán una beca para facilitar su experiencia laboral

CLM Activa

La convocatoria 2025-26 del programa de becas 'Prácticas Fundación ONCE-CRUE' tiene como objetivo prioritario promover la realización de prácticas académicas externas de estudiantes universitarios con discapacidad, facilitando su acceso a una primera experiencia laboral y mejorando así sus oportunidades laborales y su carrera profesional.

Este programa, que cuenta con la cofinanciación del Fondo Social Europeo Plus, tiene una dotación máxima de 20.000 euros entre los que se incluyen 2.000 euros para atender los costes estimados asociados a las cotizaciones a la Seguridad Social de estas becas. Esto supone que 10 estudiantes con discapacidad serán becados, percibiendo 600 euros al mes durante tres meses, con un importe total de 1.800 euros.

Todos los estudiantes matriculados en Grado y Máster que hayan superado ya el 50% de los créditos y quieran realizar prácticas durante este curso, pueden inscribirse desde hoy hasta el 10 de diciembre de 2025 a través del portal de la UCLM y de Fundación ONCE.

Los estudiantes deben cumplir el requisito de tener una discapacidad reconocida con al menos un 33%, y deben estar matriculados en las universidades españolas seleccionadas en la convocatoria. Cada Universidad participante realizará la selección del alumnado becado de su universidad.

El período de prácticas será del 1 de enero al 31 de diciembre de 2026.

En esta convocatoria, 10 estudiantes de la Universidad de Castilla-La Mancha podrán ser becados a través de este Programa, un número que se podrá ampliar por parte de la Fundación



ONCE, en función de la concesión definitiva al resto de universidades españolas que participan en la convocatoria.

La ayuda económica de las prácticas podrá ser compatible con otra ayuda que el estudiante pueda obtener de la empresa o de cualquier otra entidad o institución, y con la pensión no contributiva por discapacidad, en los términos establecidos legalmente.

Prácticas

Las prácticas tendrán una duración máxima de tres meses, siendo la jornada laboral de 25 horas semanales. El horario será pactado entre la empresa y la persona becada.

Se podrán desarrollar en grandes empresas, PYMES, microempresas, empresas de la economía social, entidades del tercer sector y otras instituciones públicas y privadas.

Promoción de actividades inclusivas en la naturaleza con una silla Joëlette y una barra direccional

La Diputación ha comenzado a impulsar acciones formativas sobre el manejo de la silla Joëlette y la barra direccional, con el fin de fomentar su correcto uso y promover el senderismo inclusivo.

CLM Activa

La Diputación de Toledo pone a disposición de particulares, asociaciones y colectivos de la provincia el préstamo de una silla Joëlette y una barra direccional, con el objetivo de favorecer la participación de personas con discapacidad en actividades en el medio natural. La iniciativa se lleva a cabo a través del área de Agricultura, Medio Ambiente y Mundo Rural y en colaboración con la de Bienestar Social.

La silla Joëlette es un innovador recurso todoterreno que permite a personas con discapacidad o movilidad reducida disfrutar de excursiones y actividades al aire libre junto a su familia o amigos.

Con la colaboración de dos acompañantes, esta silla abre la puerta a experiencias antes inaccesibles: desde rutas de senderismo y visitas a entornos patrimoniales hasta competiciones deportivas como raids, carreras o trekking en equipo.

Por su parte, la barra direccional constituye un elemento esencial para personas con discapacidad visual en salidas de montañismo y senderismo.

Fabricada en aluminio y con tres metros de longitud, esta herramienta permite la orientación y la comunicación entre el usuario —que se sitúa en el centro— y dos acompañantes situados en los extremos. Gracias a este sistema, el participante con discapacidad visual puede integrarse plenamente en actividades de naturaleza, guiado de forma segura y constante.

El préstamo de estos materiales está abierto a centros educativos con alumnado con movilidad reducida o discapacidad visual, asociaciones que organicen actividades inclusivas, federaciones deportivas que deseen formación o uso en competiciones, y también a particulares que quieran compartir experiencias en la naturaleza con familiares y amigos. En todos los casos, es necesario contar con voluntarios que conduzcan la silla o manejen la barra.

Cursos de manejo

Además, la Diputación ha comenzado a impulsar acciones formativas sobre



el manejo de la silla Joëlette y la barra direccional, con el fin de fomentar su correcto uso y promover el senderismo inclusivo.

Estos cursos están dirigidos a monitores ambientales y deportivos, personal de bienestar social, empleados públicos y miembros de asociaciones vinculadas a la atención o acompañamiento de personas con discapacidad. En ellos se abordan aspectos como el montaje y pilotaje de la silla, las técnicas de guiado con la barra direccional, la seguridad en el medio natural y el acompañamiento a las personas con discapacidad usuarias de la silla.

El pasado 29 de septiembre tuvo lugar el primero de estos cursos, que completó sus 22 plazas disponibles, reflejando el interés que suscita esta propuesta formativa.

Ante la alta demanda y el interés de más personas en participar, la Diputación ha programado una nueva edición para el 1 de diciembre, que se celebrará en el Aula de Naturaleza "El Borril" (Polán).

La participación es gratuita y las

inscripciones pueden realizarse a través del formulario disponible en el área de medio ambiente de la web de la Diputación de Toledo: <https://www.diputoledo.es/global/5>.

En este mismo enlace se encuentra recogida toda la información sobre las condiciones del préstamo de la silla Joëlette y la barra direccional, así como el formulario de solicitud en línea para todos los centros educativos, asociaciones, federaciones deportivas o particulares interesados.

¡Vive la naturaleza sin límites!

La Diputación de Toledo impulsa actividades inclusivas al aire libre con el préstamo gratuito de una silla Joëlette y una barra direccional, para que todas las personas —incluidas aquellas con discapacidad o movilidad reducida— puedan disfrutar de rutas, excursiones y experiencias en plena naturaleza.

La silla Joëlette permite recorrer senderos y participar en actividades al aire libre junto a familiares o amigos.

La barra direccional facilita la

orientación de personas con discapacidad visual en rutas de montaña o senderismo.

Además, se ofrecen cursos gratuitos de manejo para aprender a utilizar estos materiales y promover un senderismo más inclusivo y accesible para todos.

📅 **Próximo curso:** 1 de diciembre
📍 **Aula** de Naturaleza "El Borril" (Polán)

📖 **Ins**críbete y consulta toda la información aquí: <https://www.diputoledo.es/global/5>

💚 ¡Anímate a participar y reserva tu silla! La naturaleza también es tuya 🌿

Lee la noticia completa en este enlace:

<https://castillalamanchaactiva.es/noticia/promocion-de-actividades-inclusivas-en-la-naturaleza-con-el-prestamo-de-una-silla-joelette>

#Inclusión #NaturalezaParaTodos #DiputaciónDeToledo #SenderismoInclusivo #Accesibilidad #Toledo #Joëlette #Barradireccional #CLMActiva

Cómo conseguir la tarjeta de estacionamiento para personas con movilidad reducida

CLM Activa

Lamentablemente es bastante común que algunas personas sin movilidad reducida aparquen en plazas reservadas usando excusas como 'solo son cinco minutos', 'voy a descargar algo pesado' o 'estoy esperando a alguien'. Este tipo de situaciones crean un gran obstáculo para la inclusión y la movilidad de las personas con discapacidad, que con el uso de estas plazas, pueden acceder al espacio urbano en condiciones de igualdad.

¿Qué tienes que hacer para solicitar la Tarjeta de Estacionamiento para personas con movilidad reducida?

Desde este año, 2025, la tarjeta de estacionamiento para personas con movilidad reducida exige dos requisitos fundamentales: tener acreditada una discapacidad igual o superior al 33%, y además, contar con un informe que certifique movilidad reducida. Con esta condición, se busca garantizar el uso de estas plazas para personas que realmente la necesiten, evitando así el fraude y mejorando la disponibilidad de los espacios reservados.

El trámite se podrá realizar en el El trámite se podrá realizar en el Centro Base de tu localidad correspondiente al usuario, y se aplicará tanto para la primera solicitud como para la renovación, sustitución por deterioro o en caso de pérdida o robo.

Beneficios del uso de la tarjeta de estacionamiento

A las barreras arquitectónicas y falta de accesibilidad en el entorno urbano, se suma la dificultad de encontrar una plaza de aparcamiento para personas con movilidad reducida. Para ello se crearon las plazas de aparcamiento para personas con diversidad funcional.

Algunas de las ventajas que ofrece poseer la tarjeta PMR son las siguientes:

- **Acceso a plazas reservadas:** Permite utilizar los espacios de estacionamiento reservados para personas con movilidad reducida, que suelen estar más cerca de accesos peatonales, hospitales, supermercados y edificios públicos.

- **Facilidad de aparcamiento:** Aumenta la probabilidad de encontrar estacionamiento en zonas urbanas con-



curridas, reduciendo el tiempo y el esfuerzo necesarios para desplazarse.

- **Autorización para estacionar en ciertas zonas restringidas:** En muchas ciudades se permite estacionar en áreas donde otros vehículos no pueden, por ejemplo, zonas de carga y descarga por el tiempo imprescindible o calles con limitaciones de aparcamiento.

- **Exenciones o descuentos en parquímetros:** En algunos municipios el estacionamiento en zona azul o verde es gratuito o tiene tarifa reducida.

- **Mayor autonomía:** Facilita la independencia de la persona con movilidad reducida, ya que reduce la dependencia de acompañantes para buscar aparcamiento.

- **Uso en otros municipios o países:** En la Unión Europea y otros países adheridos al modelo internacional de

tarjeta de estacionamiento, el permiso es reconocido y válido en diferentes regiones.

- **Seguridad y comodidad:** Menor distancia de desplazamiento desde el vehículo hasta el destino, lo que reduce el riesgo de caídas, fatiga o lesiones.

- **Prioridad en eventos y servicios:** En ciertos lugares (centros de ocio, estadios, aeropuertos) hay aparcamientos reservados que facilitan el acceso a eventos y actividades.

- **Posibilidad de estacionar por más tiempo:** En algunos lugares el tiempo máximo de estacionamiento permitido es mayor que para el resto de los vehículos.

- **Apoyo a la inclusión social:** Contribuye a que la persona pueda participar en la vida comunitaria en igualdad de condiciones.

No se podrá aparcarse en doble fila, ni sobre aceras ni espacios reservados para taxis, motocicletas u otros vehículos de uso especial. Además, la persona titular de la tarjeta deberá viajar siempre en el vehículo, ya sea como conductor o como pasajero.

Disabled Park: Cómo localizar plazas de aparcamiento para personas con movilidad reducida

Existe una app móvil para facilitar la localización de estas plazas de estacionamiento: Disabled Park permite identificar las plazas habilitadas mediante geolocalización. Es una herramienta con la que se pueden localizar las plazas más cercanas a la ubicación actual, añadir plazas nuevas desde la propia aplicación, y denunciar una plaza ocupada si hay un coche sin acreditación en un espacio reservado para personas con movilidad reducida.

GRATUITO

**DESCUBRE...LA
DANZA INCLUSIVA**

**¡APÚNTATE
YA!**

**EN DAIMIEL
DOMINGOS DE 11 A 13H**

¡Comenzamos el 30 de marzo!

Inscríbete: Envía email, llama o envía whatsapp:

+34 621 07 16 60 PROYECTOS@CASTILLALAMANCHAATIVA.ES

FUNDACIÓN
Globalcaja

Castilla-La Mancha

CLM
ACTIVA

El viaje al Parque de El Hosquillo pone fin al Proyecto Dis-Consumo

Con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre el cuidado del Medio Ambiente.

CLM Activa

El sábado 11 de octubre, la entidad CASTILLA LA MANCHA ACTIVA, coordinadora del Proyecto DIS-CONSUMO 2025, proyecto que está financiado por la Junta de Comunidades de Castilla La Mancha a través de la Consejería de Sanidad, ha realizado el último taller correspondiente a dicho proyecto.

En esta ocasión, hemos ahondado en la concienciación y sensibilización de la población sobre la importancia de cuidar nuestros entornos naturales, y por ende, del Medio Ambiente como garantía para mantener una adecuada calidad de vida.

En un paisaje de incomparable belleza de la Serranía Conquense, El Parque Natural El Hosquillo, las 35 personas que participaron en el taller fueron recibidas por Raúl, uno de los monitores responsables de la visita. Gracias Raúl por hacernos pasar un gran día, por hacernos sentir especiales y por facilitar la interacción con el entorno y con los animales.

Aprendimos que es fundamental ser respetuoso con el cuidado de los diferentes ecosistemas, nuestro futuro como especie tiene mucho que ver con el mantenimiento de estos lugares maravillosos y con el respeto a sus moradores.

En esta visita recordamos lo aprendido en los talleres anteriores, recordamos que hay que reducir el uso de materiales que generen residuos, que hay que reciclar los mismos y que es fundamental, reutilizar los materiales. Recordamos que es muy importante demandar nuestros derechos y solicitar que se produzcan cambios en la manera de informar, debemos exigir que se generen mensajes claros y comprensibles.

La experiencia del sábado nos permitió interactuar de forma inclusiva como personas consumidoras en un entorno natural, descubrimos la importancia del cuidado de los animales, la recuperación de ellos cuando sufren accidentes o se usan para la caza y no se les ofrece los cuidados necesarios.

Una vez finalizadas las actividades didácticas del Proyecto podemos concluir que es muy necesario seguir concienciando a la sociedad sobre la imperiosa necesidad de cuidar el medio



ambiente, preservando los recursos naturales como el agua, el aire limpio, los bosques, etc, si esto no se hace corremos el riesgo de agotarlos o destruirlos irreversiblemente.

Debemos proteger la biodiversidad, miles de especies están en peligro por la contaminación, la caza, la deforestación y la pérdida de hábitats. La conciencia ambiental impulsa la protección de los ecosistemas y de las especies

que dependen de ellos. Con todo ello, vamos a mejorar la calidad de vida al poder contar con ambientes limpios y saludables (aire puro, agua potable, espacios verdes) se traducen en una mejor salud física y mental para las personas. Un entorno sano es esencial para la vida humana.

Finalmente desde la entidad Castilla La Mancha Activa queremos contribuir a fomentar la responsabilidad in-

dividual y colectiva, a que seamos conscientes del impacto ambiental de nuestras acciones (como el consumo excesivo o el uso de plásticos) nos permite tomar decisiones más sostenibles.

Concienciar sobre el medio ambiente es vital para proteger nuestro hogar común, garantizar un futuro digno para las próximas generaciones y convivir en equilibrio con la naturaleza.

Cierre del Proyecto de Atención Psicosocial dirigido a Personas con Discapacidad: un espacio de apoyo, crecimiento y bienestar

CLM Activa

Durante los últimos meses, nuestra entidad ha llevado a cabo el Proyecto de Atención Psicosocial dirigido a personas con discapacidad, impulsado por Fundación Montemadrid y CaixaBank, y el Patronato Municipal de Personas con Discapacidad de Ciudad Real, una iniciativa centrada en promover el bienestar emocional, la inclusión y la mejora de la calidad de vida de las personas participantes.

A lo largo de este tiempo, se ha ofrecido atención individual y grupal, tanto en formato presencial como grupal, adaptando cada intervención a las necesidades personales de cada participante. En este sentido se han llevado a cabo sesiones online con personas de otras provincias. Gracias al plan de atención individualizado, se ha podido realizar un seguimiento cercano y un acompañamiento ajustado a cada situación, fomentando la autonomía, la gestión emocional y los recursos personales de afrontamiento.

Los resultados obtenidos reflejan el impacto positivo del proyecto:

- Se ha registrado un incremento del 180% en el número de personas atendidas respecto al periodo anterior.

- En el cuestionario de valoración final, los participantes manifiestan un alto grado de satisfacción con el desarrollo del proyecto y lo consideran muy útil y necesario, especialmente por la dificultad actual de acceder a servicios de apoyo psicológico tanto en el ámbito público como privado. Asimismo, los resultados arrojan un incremento en el bienestar emocional, una mayor participación en las actividades comunitarias y una mejora en la percepción de apoyo social. Las personas atendidas refieren sentirse más comprendidas y acompañadas, lo que se traduce en una mejor calidad de vida y mayor satisfacción personal.

Como parte de las acciones transversales, se han producido y emitido varios podcasts sobre discapacidad y salud mental "Tu Espacio Seguro", disponibles en la web castillalamanchaactiva.es, así como en iVoox y Spotify, con el objetivo de sensibilizar, informar y dar voz a

las experiencias y reflexiones en torno a la salud mental y la inclusión.

Este año, además, el proyecto ha contado con una novedosa colaboración con distintas entidades públicas, lo que ha permitido llegar a nuevos usuarios que no conocían nuestra entidad ni los re-

ursos disponibles, ampliando el impacto y la difusión del programa.

Con el cierre de esta edición, queremos agradecer la confianza que un año más ha mostrado la Fundación Montemadrid y CaixaBank y la participación de todas las personas atendidas, así como

la colaboración de profesionales y entidades que han hecho posible este trabajo.

Este proyecto reafirma nuestro compromiso con la atención integral, la inclusión y la promoción del bienestar emocional de las personas con discapacidad.

castillalamanchaactiva.es

Construimos tu espacio seguro

Atención psicosocial para personas con discapacidad

691 36 12 46
areadeapoyopsicologico@castillalamanchaactiva.es
Hotel Cumbria Oficina 403, Ctra. Toledo, 26, Ciudad Real

Convocatoria Jóvenes y Cercanas

CaixaBank CLM ACTIVA FUNDACION MONTEMADRID

✦ **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 Webbtertainment
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

NOVIEMBRE 2025

📍 @CLM_ACTIVA
📺 @CLMACTIVA
📺 @CLMACTIVA



CLM ACTIVA