

# zangalleta

VERANO 2023

La revista de Fundación Dfa



## Premios Zangalleta

La entidad entrega cinco galardones en la Sala de la Corona del Edificio Pignatelli

Aplique en su  
Empresa la  
**RESPONSABILIDAD  
SOCIAL  
CORPORATIVA**



**DESARROLLO SOCIAL  
E INTEGRACIÓN S.L.**



Integración  
Sociolaboral de  
**PERSONAS CON  
DISCAPACIDAD**



**Desarrollo Social e Integración** es una empresa sin ánimo de lucro cuyo fin es la integración sociolaboral de las personas con discapacidad de Aragón. En nuestros **Centros Especiales de Empleo** realizamos todo tipo de manipulados:

- ✓ Montaje de conjuntos y subconjuntos para el sector del automovil, energías renovables, etc.
- ✓ Montaje de interruptores de gran potencia y conjuntos de luminaria
- ✓ Amplia gama de procesos manuales para la cosmética, automoción, industria textil y juguetes, entre otros
- ✓ Todo tipo de embolsados, encajados y retractilados
- ✓ Soldadura por ultrasonido
- ✓ Manipulados para campañas de publicidad

#### **NUESTROS CENTROS**

Pol. Inbisa-Malpica  
calle E nave 42  
50016 **Zaragoza**  
ZARAGOZA

Pol. Tarazona, nave 82  
50500 **Tarazona**  
ZARAGOZA

Pol. Mediavega, s/n  
50300 **Calatayud**  
ZARAGOZA



Visítanos en [www.fundaciondfa.es](http://www.fundaciondfa.es) o llámanos al Tfno. **976 59 59 59**



16



22



37

- 04 EDITORIAL**  
Marta Valencia, presidenta de Fundación Dfa
- 05 FIRMA INVITADA**  
José Antonio Mayoral, rector de la Universidad de Zaragoza
- 12 BALANCE 2022**  
Resumen de los datos más importantes referentes a Fundación Dfa
- 14 REPORTAJE**  
El multideporte como alternativa a la rehabilitación tradicional y ejemplos de deportistas con discapacidad
- 20 SALUD Y BIENESTAR**  
Fundación Dfa y la Clínica HLA Montpellier organizan una charla divulgativa sobre ginecología y discapacidad
- 22 ATENCIÓN TELEFÓNICA**  
Estreno del nuevo local y entrevista con Isabel Calvo sobre el área de Investigación y encuestas
- 24 DFAEMPLEA**  
El programa PIMEI se cierra con la inserción laboral del 57% de sus participantes

- 26 DESARROLLO INFANTIL**  
El equipo de los centros de Temprana de Dfa explica cómo dejar atrás el pañal
- 28 NORMATIVA**  
Luz verde para varias leyes en favor de las personas con discapacidad
- 30 TERUEL Y HUESCA**  
Los equipos profesionales de Fundación Dfa promueve varias actividades hacia los jóvenes con discapacidad
- 32 VISITA INSTITUCIONAL**  
La delegada del Gobierno conoce el Edificio Josemi Monserrate y el juego 'Ciudades accesibles', que llega a un millar de alumnos
- 38 CENTROS ASISTENCIALES**  
Musethica y alumnas de Océano Atlántico amenizan la estancia de los residentes
- 40 MUJER**  
Amanixer dedica su campaña del 8 de marzo a desmontar estereotipos
- 42 RECETA DFABULA**  
Yolanda Luna prepara un rico timbal de carrillera



### EN PORTADA

#### Premios Zangalleta

Cortes de Aragón, CRIE de Alcorisa, Tristone FlowTech Spain y Miguel Ángel Morel, galardonados en la XXVIII edición.

## EDITORIAL

# Perspectiva transversal



Ya hemos reflexionado, votado y ya tenemos resultados. Ahora toca ponerse en marcha. Los partidos son quienes tienen que llegar a acuerdos para conformar mayorías que permitan legislar y configurar gobiernos estables que puedan impulsar políticas que nos hagan avanzar como sociedad sin dejar a nadie atrás. Hay mucho trabajo por hacer. Con respecto a la discapacidad, tenemos la Ley de derechos y garantías de las personas con discapacidad en Aragón, que debe implementarse de manera decidida junto al resto de normativa, tanto autonómica como estatal. Debe hacerse desde el diálogo permanente con las plataformas y entidades que representamos a las personas con

discapacidad. Las mesas de trabajo temáticas, compuestas por Cermi y Gobierno de Aragón, pueden ser un muy buen instrumento que nos permita avanzar. Pero, además, para poder desarrollar estas políticas de la discapacidad de manera efectiva e integral, se han trabajado desde la transversalidad. Porque las personas no somos compartimentos estancos, sino que todas nuestras facetas vitales se entremezclan e interactúan unas con otras constantemente. Las personas con discapacidad no somos solo empleo, accesibilidad, formación, o un porcentaje de reserva porque... ¿podemos pensar en empleo sin formación? Parece claro que no. ¿Podemos pensar en empleo sin transporte público accesible o sin accesibilidad en nuestras calles? Pues ya les decimos que no. Mal vamos a poder trabajar si no podemos desplazarnos a nuestro puesto de trabajo.

Con este ejemplo, y hay muchos otros como el acceso a comercios, cultura, ocio..., se ve perfectamente que las políticas deben ser transversales y que su efectividad depende de tener claro que la vida de las personas es 360º y no parcelada. Y añadimos una clave más muy importante, la necesidad de que las diferentes administraciones cooperen, porque, siguiendo con el ejemplo anterior, el empleo puede depender de la Administración autonómica pero la planificación urbanística de accesibilidad es responsabilidad de los ayuntamientos.

Así pues, de cara la nueva legislatura pedimos a nuestros representantes políticos que impulsen ya todas las políticas que las personas con discapacidad necesitamos desde una perspectiva transversal, en diálogo con las entidades y con cooperación institucional. Con estos ingredientes podemos hacer una buena receta que ayude no sólo a mejorar la vida de las personas con discapacidad, sino de toda la ciudadanía. Esperamos que paséis un muy feliz verano.

**Marta Valencia Betrán**  
Presidenta de Fundación Dfa

### EDITA:

Fundación Dfa

### CONSEJO EDITORIAL:

Fundación Dfa

### DIRECCIÓN:

Gabinete de Comunicación

### REDACCIÓN:

Gabinete de Comunicación

### REPORTAJES GRÁFICOS:

Fundación Dfa

### DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Gabinete de Comunicación

### DIRECCIÓN:

José Luis Pomarón, 9

50008 Zaragoza

Tel: 976 59 59 59

### MAIL:

comunicacion@fundaciondfa.es

### WEB:

www.fundaciondfa.es

### IMPRIME:

Gráficas Alzate

### DEPÓSITO LEGAL:

Z-2366/05

### COLABORAN:



Fundación Dfa no se hace responsable del contenido de cada uno de los artículos, ya que estos expresan ideas personales.

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de los artículos de esta revista sin citar la fuente.

Según la Ley 3/2018 de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales, le comunicamos que sus datos obran en nuestro poder. Usted tiene derecho a modificarlos o cancelarlos.

Esta publicación ha sido elaborada íntegramente con papel 100% reciclado.



# José Antonio Mayoral

Rector de la Universidad de Zaragoza



## Iguales, diferentes y diversos

La Universidad de Zaragoza comenzó hace años a trabajar en favor de la inclusión del estudiantado con necesidades especiales. Es decir, a trabajar para que fueran uno más, para dejar a un lado los estigmas, las miradas esquivas, para fortalecer su autoestima... para garantizar sus oportunidades y sus derechos.

Es fácil decirlo, pero supone un enorme esfuerzo ponerlo en práctica. A pesar de ese enorme esfuerzo, es obligación de todos avanzar hacia una sociedad más diversa, más inclusiva, más solidaria.

En sus estatutos, la Universidad de Zaragoza recoge la «defensa de los derechos humanos y las libertades públicas» y «la promoción del desarrollo integral de la persona». Son los fines que marcan el rumbo de esta institución que está cerca de cumplir 500 años, pero que, a pesar de esa extensa y sólida historia, ha sabido siempre adaptarse a las circunstancias y acompañar a la sociedad hacia el progreso.

Son habituales las alianzas con empresas, asociaciones y entidades porque ayudan a la universidad a estar al día de las necesidades sociales y porque nuestro entorno se beneficia del talento de la comunidad universitaria. Esa cooperación se da en todos los ámbitos: investigación, transferencia... y, por supuesto, se traduce en una mirada respetuosa hacia el otro.

Estamos en el camino, avanzando hacia una universidad más abierta, más inclusiva y más humana. Y por ahora no lo debemos estar haciendo mal, porque Dfa ya ha reconocido nuestra labor en dos ocasiones, con un premio Zangalleta a la Universidad de Zaragoza y otro a la Oficina Universitaria de Atención a la Universidad (OUAD).

Dos galardones que tenemos muy presentes y nos recuerdan que debemos ser exigentes con el necesario apoyo que hay que prestar a las personas con discapacidad: adaptaciones curriculares, adecuar los espacios, disponer de herramientas que permitan una correcta comprensión... En definitiva, que esos galardones nos recuerdan cada día que las estrategias que pone en marcha la universidad deben tener un diseño universal, en el que quepan todas las personas, que garanticen la igualdad de oportunidades. Porque todos y todas nos merecemos una oportunidad.



XXVIII EDICIÓN

# Premios Zangalleta

La Sala de la Corona del Edificio Pignatelli acogió una ceremonia que premió la labor de las Cortes de Aragón, el Ayuntamiento de Utebo, el CRIE de Alcorisa, Tristone Flowtech Spain y Miguel Ángel Morel

La Mesa de las Cortes de Aragón, el Ayuntamiento de Utebo, el CRIE de Alcorisa, la empresa Tristone Flowtech Spain y el empleado público jubilado, Miguel Ángel Morel, recibieron el pasado 29 de marzo los galardones de los Premios Zangalleta 2023. La Sala de la Corona del Edificio Pignatelli acogió la 28ª edición de estas distinciones, que se entregan en reconocimiento a la labor de personas, colectivos o instituciones por los derechos de las personas con discapacidad, la superación de barreras sociales y arquitectónicas y la inclusión social.

Ana Moreno, periodista de Aragón TV, condujo una ceremonia que arrancó con el discurso de bienvenida de Sira Repollés. La consejera de Sanidad del Gobierno de

Aragón tuvo un recuerdo para Eduardo Hernaz y José Miguel Monserrate, dos personas clave en la trayectoria de la entidad. Repollés señaló a continuación que «estos premios representan todas las barreras que somos capaces de derribar».

Marta Valencia, presidenta de Fundación Dfa, abrochó la ceremonia destacando, entre agradecimientos, que «lo importante de las iniciativas que nos afectan es que tengan la voluntad de contribuir al cambio social y a la inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad».

Alrededor de 200 personas, entre premiados, familiares, amigos y representantes de entidades sociales y del mundo empresarial, cultural y educativo, se dieron cita en este acto.







### Tristone FlowTech Spain

«Seguimos trabajando junto con Dfa con el mismo espíritu que al inicio»

Tristone FlowTech Spain, grupo líder en soluciones de tecnología de flujo para la industria automotriz, aporta su granito de arena generando trabajo para personas con discapacidad en el taller de Dfa en Tarazona. «Supone que 22 personas puedan trabajar y desarrollar sus proyectos vitales de manera autónoma», destacó en su loa Marina Ladrero, directora de RR.HH. de la fundación. Néstor Roncal, director de Tristone FlowTech Spain, subió al escenario para recibir la primera de las esculturas de manos del consejero de Acción Social y Familia del Ayuntamiento de Zaragoza, Ángel Lorén. Roncal aseguró que «después de más 20 años, seguimos trabajando junto con Fundación Dfa con el mismo espíritu que cuando empezamos; ser galardonados es especial y representa todo un honor y un privilegio».



### CRIE de Alcorisa

«Por nuestros 'crietes' y 'crietas', todo nuestro esfuerzo merece la pena»

El mérito del CRIE de Alcorisa se asienta en el diseño de una programación específica en materia de discapacidad y en la implementación de una pedagogía que fomenta el desarrollo de conductas inclusivas y de respeto. Sara Martínez, responsable del Centro de Apoyo Social de Dfa en Teruel, felicitó al CRIE «por crear espacios educativos sensibles que siembran la semilla de la futura sociedad inclusiva, respetuosa y comprometida con todas las realidades que lo conforman». La delegada del Gobierno en Aragón, Rosa María Serrano, entregó el galardón a la directora Elena Vergara, quien manifestó que «por ellos, por nuestros 'crietes' y 'crietas', todo nuestro esfuerzo merece la pena. Son el futuro y de ahí la importancia de sensibilizar de cosas tan importantes como la diversidad y la discapacidad».



## Miguel Ángel Morel

«Trabajar por y para las personas con discapacidad es mi mayor orgullo»

El tercer reconocimiento recayó en Miguel Ángel Morel por sus 40 años de desempeño en el ámbito de los Servicios Sociales. Como asesor técnico del IASS, colaboró en la puesta en marcha del Plan del Mayor y del Plan de Gestión de Calidad Residencial en los centros del IASS, entre otras actuaciones. Luis Molina, director general de Fundación Dfa, destacó su participación «clave» en el diseño y desarrollo de los Servicios Sociales en Aragón. Morel recogió la escultura 'Libertad', que le ofreció Sira Repollés, y recalcó que «trabajar por la inclusión social es facilitar la vida de las personas que tienen alguna discapacidad. Para ello es necesario que tengan apoyos necesarios para conseguir el disfrute de sus derechos y su autodeterminación». Morel añadió que «trabajar con, por y para las personas con discapacidad es mi mayor orgullo».



## Ayuntamiento de Utebo

«La eliminación de barreras permite discurrir por la vida con normalidad»

El Ayuntamiento de Utebo invirtió en los últimos años cerca de tres millones de euros en transformar en accesibles calles que ahora permiten a la ciudadanía desplazarse por ellas con mayor comodidad. La entonces alcaldesa de Utebo, Gema Gutiérrez, recogió el galardón de manos de Marta Valencia en representación del consistorio. La edil recordó en su discurso frente al público el momento de su primer contacto con la «inaccesibilidad» para poner en valor la necesidad de la «accesibilidad en nuestras calles, la adecuación de nuestras vías a cota cero y a plataforma única, así como la eliminación de barreras que permitan a las personas con discapacidad y a muchos otros colectivos discurrir por la vida con normalidad». Gutiérrez quiso dedicar una mención especial para la concejala de accesibilidad durante la primera parte de la última legislatura.



## Cortes de Arag3n

«Es un reconocimiento por ser la casa de todos los aragoneses»

Enric Soley, patrono de Fundaci3n Dfa, manifest3 durante su loa que «las Cortes nos dicen que est3n preparadas para nosotros, que nos est3n esperando y que nada impide, al menos f3sicamente, que no es poco, que las personas con discapacidad podamos implicarnos en pol3tica». Ya con el premio entregado por parte de Marta Valencia, Javier Sada, en representaci3n de la Mesa de la Cortes de Arag3n, se congratul3 de que «las Cortes est3n abiertas a cualquier ciudadano; cualquier persona, tenga la capacidad diferenciada que tenga, puede ir, entender, comprender y, por supuesto, llegar a ser diputado o diputada». Antes de terminar su discurso, Sada a1adi3 que «si hay alg3n reconocimiento importante para la casa de todos los aragoneses es que se le reconozca por ser la casa de todos los aragoneses».

### Sira Repoll3s

«Los Premios Zangalleta de Fundaci3n Dfa representan todas las barreras que somos capaces de derribar como sociedad inclusiva y amable»

### Marta Valencia

«Lo importante de las iniciativas que nos afectan es que tengan la voluntad de contribuir al cambio social y a la inclusi3n de las personas con discapacidad en la sociedad»



# Fundación Dfa atendió a **12.720 personas** en 2022

Entre los servicios más demandados destacan apoyo social –como puerta de entrada a la entidad–, ortopedia, rehabilitación integral y la agencia de colocación

Un total de 12.720 personas eligieron en 2022 la red de centros de Fundación Dfa para ser atendidas. A través de ella, la entidad presta cobertura a una demanda de necesidades médicas, físicas, psicológicas, de asesoría laboral o jurídica, además de orientación formativa, que no son atendidas, en parte o en su totalidad, por la Administración.

Dfa pone a disposición de la ciudadanía residencias, teleasistencia, centros de día y ocupacional, ortopedia, centros de apoyo social, de ocio, de formación, atención telefónica, agencia de colocación e investigación y encuestas, entre otros servicios. Cubre, de esta forma, dos vertientes: la social y la asistencial. Dentro de la primera, se encuentran el Centro de Apoyo Social, el de Ocio y Tiempo Libre, el de Formación y la agencia de colocación.

Muchos de los usuarios y usuarias encuentran en el Centro de Apoyo Social la puerta de entrada a la entidad, una primera toma de contacto donde conocen el abanico de posibilidades que ofrece. Ubicados en Zaragoza, Huesca y Teruel, prestan, de manera gratuita, asesoramiento jurídico, médico, de supresión de barreras arquitectónicas y sensibilización ciudadana. Durante 2022, 3.382 menores o adultos se acercaron a alguno de los tres centros, elevando el número de personas con las que se mantiene contacto hasta la cifra de 54.603.

En cuanto a las consultas, la búsqueda de empleo fue una de las cuestiones más solicitadas el año pasado. Con el objetivo de contribuir a la inserción de las personas con discapacidad en el mundo laboral se puso en marcha, en 1985, la agencia de colocación, hoy conocida bajo la denominación Dfaemplea. Desde entonces, alrededor de 10.000 personas han encontrado un puesto de trabajo con la mediación de Fundación Dfa. Solo en 2022, su labor sirvió para que 471 personas abandonasen las listas del paro.

## La formación es necesaria para obtener un empleo digno

Para acceder a un empleo digno, la formación es básica y, en muchas ocasiones, imprescindible. Por eso, Fundación Dfa cuenta con centros de formación donde se ofrecen cursos a personas con y sin discapacidad, en activo o en desempleo. En 2022, se impartieron 12.153 horas lectivas a 705 alumnos.

Otro ámbito a través del que se favorece la integración social tiene que ver con el ocio. Fundación Dfa cuenta con el Centro de Actividades Socioculturales. Este departamento diseña y organiza actividades lúdicas y culturales

### En los Centros de Apoyo Social

# 54.603

usuarios y usuarias están registradas en la base de datos

# 3.382

personas atendidas por el servicio en 2022 en las sedes Zaragoza, Huesca y Teruel

para personas con y sin discapacidad con el objeto de potenciar la ocupación del tiempo libre, la interrelación personal y la adquisición de hábitos sociales. Con el apoyo de un equipo de 121 voluntarios, 976 personas se beneficiaron de una variada programación adaptada a las diferentes capacidades y edades.

Mejorar el bienestar de las personas es otro de los objetivos de Fundación Dfa. Para ello, existe una serie de servicios asistenciales entre los que está el Centro de Rehabilitación Integral. Por las tres sedes de Zaragoza (Pomarón, Rey Fernando y Josemi Monserrate), la de Huesca y la de Teruel pasaron 1.937 personas en 2022. Para cubrir la demanda trabajan especialistas en fisioterapia, asesoría y orientación psicológica, audición, lenguaje y logopedia, educación infantil, psicomotricidad y atención temprana y postemprana.

También, dirigido a toda la población, está el Instituto Ortopédico, un establecimiento situado en el número 1 de la calle Miguel Servet donde, además de la venta al público, ofrecen asesoramiento y otros servicios como pueden ser la reparación de ayudas técnicas.

Paralelamente se ofrece, con la colaboración de ATAM, un servicio de teleasistencia y servicio de ayuda a domicilio para personas mayores o con discapacidad que vivan solas, garantizando atención personalizada las 24 horas durante todos los días del año. En la actualidad, unas 540 personas se están beneficiando de estas posibilidades.

En cuanto a residencias, Fundación Dfa cuenta con 128 plazas de residencia, entre las de Rey Fernando (77 plazas), Edificio Josemi Monserrate (29) y Pomarón (22). Los centros de día de Vadorrey y Rey Fernando están dirigidos a personas con discapacidad física.

Por otro lado, el Centro Ocupacional de Francisco Ferrer, con 40 usuarios y usuarias, está especializado en la atención a la persona adulta con discapacidad intelectual límite-ligera que, por sus características, no puede integrarse en el mundo laboral.

En definitiva, se trata de poner al alcance del ciudadano una amplia red de servicios con un único objetivo: servir de instrumento para que las personas con discapacidad logren su plena inclusión social, defendiendo sus derechos, eliminando prejuicios sociales y realizando una labor de prevención y de sensibilización social.

## Empleo y formación



**471** personas con discapacidad encontraron un empleo gracias a Dfaemplea



**705** alumnos y alumnas en los centros de formación de Dfa

## Ocio y tiempo libre



**976** personas con discapacidad participan en actividades lúdicas y culturales

**121** voluntarios y voluntarias comprometidos con la fundación

## Rehabilitación integral y teleasistencia



**540** personas usuarias de los servicios de teleasistencia y ayuda a domicilio

**1.937** personas en desarrollo infantil y rehabilitación



# **Multideporte: la alternativa a la rehabilitación tradicional**

Cinco jóvenes con discapacidad de entre 15 y 19 años se ponen el chándal una vez por semana en el gimnasio de la Residencia Pomarón, donde socializan y se divierten participando en ejercicios y juegos

Finalizado el curso y con la entrada del verano, llega el punto y aparte para algunas de las actividades que desarrolla Fundación Dfa coincidiendo con el periodo escolar. Es el caso de multideporte, una iniciativa que comenzó en 2019 y que, tras los obligados vaivenes por culpa de la pandemia, ha recuperado la normalidad para mayor satisfacción de las cinco personas adolescentes que han asistido a las sesiones de manera regular.

El gimnasio de Pomarón es el escenario habitual donde Cristian, Claudia, Adrián, Daniel y Arwen se han reunido cada jueves durante los últimos diez meses. Son chicos y chicas de entre 15 y 19 años, con perfiles y patologías diferentes a nivel cognitivo y físico, que durante 45 minutos a la semana disfrutan con esta propuesta surgida como alternativa a la tradicional sesión individual de fisioterapia que requieren sus tratamientos.

Arwen Gracia es la que más tiempo lleva. Su participación se remonta al inicio del programa, casi cuatro años atrás. En su rostro se dibuja una sonrisa cuando se le pregunta qué es lo que más le gusta. «Me gusta todo; voy muy contenta», responde la joven.

Víctor Gracia es fisioterapeuta de la entidad. Él se encarga de guiarles y de acompañarles en cada sesión. Siempre con gesto amable, la empatía y la energía que transmite impregna los rincones de una sala en la que, como él mismo dice, impera el «buen rollo».

## «Hay chavales con patologías que con esta actividad tienen la oportunidad de socializar y de disfrutar de momentos de deporte, pero en compañía de otras personas»

Los objetivos marcados por el departamento de Fisioterapia y Rehabilitación fueron nítidos desde el principio. El primero, como el propio nombre de la actividad indica, es la práctica del ejercicio. «Pretendemos que los chavales se muevan, que hagan actividad física, ya que es muy importante para la salud y su desarrollo», desliza el fisioterapeuta, quien añade que «la adolescencia, además, es una etapa importante del crecimiento para desarrollar la fuerza, la coordinación, la resistencia... y para probar distintos tipos de actividades y deportes».

## «Aunque practica otros deportes, las clases de multideporte vienen muy bien para que mi hija gane en movilidad, que es donde más mejoría se nota»

El segundo, igual o más importante que el primero, gira torno al fomento de las habilidades sociales. «En el centro había muchas sesiones de terapia individuales, pero se detectó un vacío, sobre todo en la etapa de la adolescencia, cuando es muy importante el tema de las relaciones sociales. Hay chavales con patologías que, si no están apuntados a algún deporte, no tienen la oportunidad de socializar y de disfrutar de estos momentos con el acompañamiento de otras personas», explica Víctor.

Que el propósito del multideporte funciona lo sabe bien Azucena, la madre de Arwen. «Aunque practica tenis de mesa, baloncesto y natación, estas clases le vienen muy bien para ganar en movilidad, que es donde más se le nota la mejoría», manifiesta.

En el gimnasio de Pomarón no hay dos días iguales. El calentamiento va acompañado de juegos o actividades de movilidad general. El trabajo se centra después en ejercicios específicos de coordinación o de fuerza, incluso a través de las propias máquinas. La música tampoco falta. La supervisión corre a cargo del fisioterapeuta, pero los jóvenes también proponen ejercicios. «Es una forma de fomentar la colaboración y de que ellos propongan lo que les interese y sean partícipes de la propia actividad», comenta Víctor.

Lejos de las sesiones de psicología, terapia ocupacional o fisioterapia, con el deporte como hilo conductor, Arwen y el resto del grupo se divierten cada vez que se encuentran en el gimnasio. A Víctor, por su parte, siempre hay algo que le llama la atención. «Es muy interesante ver cómo actúan entre ellos, cómo el que puede hacer más ayuda a quien puede hacer menos; es algo muy positivo», sostiene.

Esta actividad es gratuita dentro del Programa de Autonomía Personal dirigido a personas con discapacidad, financiado por el Gobierno de Aragón a cargo de la convocatoria del IRPF. Si estás interesado/a en participar puedes llamar al 976 59 59 59.

# El deporte como forma de vida

Raúl, Clara, Sergio, Alejandra y Beatriz son cinco ejemplos de que la práctica deportiva es la herramienta ideal para fomentar la inclusión y el bienestar



«**El rugby me ha cambiado la vida;** puedo decir que he ganado un 100% de autonomía»

Raúl Mercado puede presumir de formar parte de la primera selección española de rugby en silla de ruedas. Dos días a la semana, al acabar su turno en el departamento de Atención Telefónica de Fundación Dfa, acude al CDM Pepe Garcés para entrenar con sus compañeros del Adapta RSR.

A sus 40 años, tras siete practicando esta disciplina donde solo tienen cabida personas con grandes discapacidades y con afectaciones en tres de las cuatro extremidades, solo tiene palabras positivas sobre lo que este deporte ha supuesto para él. «El rugby me ha cambiado la vida por completo. No solo he perdido tabúes y miedos, sino que

he ganado fuerza y un 100% de autonomía. Y, psicológicamente, el ver a gente con capacidades similares hace que me vaya superando», asegura.

Para Raúl, los entrenamientos, la disciplina y la competitividad que conlleva la práctica del rugby se convirtieron en la mejor terapia para superar duros reveses. Hoy, anima a que más gente se enfunde la camiseta de un equipo mixto que compite a nivel nacional y que ha terminado la liga en segunda posición. «A quien lo prueba, tras un par de choques con las sillas, enseguida le entra el gusanillo», concluye.

## «Dentro del agua puedo disfrutar de la libertad de movimiento que me falta fuera»



Clara Consuegra lleva toda su vida en el agua. Primero, por obligación como terapia para su discapacidad (parálisis cerebral); después, por pura pasión. Ligada al club zaragozano Natación AD (anteriormente Aragua AD), acumula cuatro años acudiendo a competiciones oficiales. «Comencé a nadar porque era bueno para mi discapacidad, pero no me gustaba», asegura. Hoy reconoce que «a la gente con discapacidad, el deporte nos da mucha libertad. Dentro del agua no tengo que atender a mi equilibrio y me muevo como quiero».

La natación no solo incide de manera positiva a nivel físico. Clara, a sus 23 años, lo sabe bien: «El deporte y la natación me han ayudado a sociabilizar, a conocer a más gente, y a tener referentes. En mi caso, las parálmpicas Teresa Perales y María Delgado, ambas zaragozanas como yo».

Clara, con la ayuda de la exnadadora aragonesa Nieves Quintás, ha participado en cuatro Campeonatos de España. Su siguiente reto pasa por colgarse un día una medalla a nivel nacional, mientras persigue un sueño por cumplir: «Nadar con Teresa Perales; ella es mi motor».

## «El deporte es una válvula de escape a nivel mental»

El deporte ocupa parte del tiempo libre de Sergio Pamplona. Acostado en su llamativa 'handbike' naranja, devora kilómetros cuando su agenda lo permite. «Ahora, por diferentes circunstancias, salgo a rodar solo los fines de semana; pero si hay alguna carrera y el viaje me encaja, no dudo en participar», explica este zaragozano de 31 años, uno de los tres aragoneses que compiten en esta modalidad.

Como antes el baloncesto (CAI DA) o el remo (CD Monkayak), la natación, con el Natación AD, forma también parte de su día a día. Ya sea en la piscina o sobre el asfalto, el esfuerzo que conlleva lo convierte en positivo porque «supone un desafío y una motivación». En cuanto a los beneficios, Sergio afirma: «Siento que es beneficioso para la salud mental. La práctica de deporte me ayuda a despejarme; es una válvula de escape a nivel mental».



## «Gracias al BM dominicos se ha ampliado la oferta de deportes para personas con discapacidad»



El BM Dominicos se ha convertido recientemente en el tercer club de España que apuesta por el balonmano adaptado. Una de sus últimas incorporaciones es Alejandra Híjar. A sus 20 años, tras años jugando al baloncesto con el CD Adapta, cambió el balón naranja por el pequeño de balonmano.

«Está siendo una experiencia muy buena y gratificante. Hay pocos deportes en los que puedan practicar las personas con discapacidad, por lo que gracias al BM Dominicos se ha ampliado la oferta que hay en Zaragoza», explica.

Alejandra destaca lo «divertido» que es este deporte, mientras disfruta del «buen ambiente» que reina en un vestuario inclusivo, sin distinción de género y con varias mujeres, que el club espera que siga creciendo con más integrantes.

## «El kárate me ha permitido conocer y relacionarme con gente de todo el mundo»

La trayectoria vital de Beatriz Pérez no se entiende sin un tatami cerca. A los 5 años se enfundó el kimono por primera vez para practicar kárate y esa indumentaria se ha convertido hasta hoy -con 21 años- en parte de su piel. Esa relación duradera le permite «mantenerme en forma física» y le ayuda a «liberar la mente».

Una gran cantidad de medallas y copas adornan las estanterías de su casa, a la vez que dibujan la huella de su participación en innumerables campeonatos, desde provinciales hasta internacionales. Aunque reconoce ser «muy competitiva» y dice que todavía tiene sitio para más trofeos, Beatriz apunta que el kárate le ha dado mucho más que lo meramente material. «El kárate me ha ayudado a conocer gente de todo el mundo y me ha enseñado a relacionarme con muchas personas», comenta esta alumna de los Programas de Cualificación Inicial de Dfa.

Beatriz sigue entrenando y preparándose cada día, sin tener un objetivo deportivo definido, pero consciente de que con el kárate hace lo que más le gusta: «Entrenar, aprender cosas nuevas y pasármelo bien mientras lo práctico».



# BENEFICIOS DE *la práctica del deporte*

Si bien los tipos de discapacidad y el grado son muy variados, la práctica regular del deporte en personas con patologías conlleva la mejora de la condición física y mental, pero también incide en el fomento de habilidades para la vida diaria.

**1 CONDICIÓN FÍSICA**  
mejora la condición física, la coordinación, previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con discapacidad en su vida cotidiana.

**3 SOCIALIZACIÓN**  
Es una herramienta muy efectiva para la inclusión social de personas con discapacidad y se fomentan habilidades sociales.

**4 BENEFICIOS PSICOLÓGICOS**  
Fomento de la autosuperación, la independencia, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la autodisciplina...

**7 BIENESTAR**  
El deporte es salud y proporciona bienestar, además ayuda a las personas a disponer de forma sana del tiempo libre y el ocio.

**2 AUTOESTIMA**  
Un beneficio psicológico de gran importancia para las personas con discapacidad ya que pueden mostrar baja autoestima. El deporte aporta una buena percepción de sí mismos desde el punto de vista físico y emocional.

**5 SUPERACIÓN PERSONAL**  
La actividad física representa un continuo afán de superación y un gran estímulo a la hora de alcanzar objetivos personales.

**6 INTEGRACIÓN LABORAL**  
Uno de los principales problemas que sufren las personas con discapacidad es su bajo nivel de integración laboral. Gracias a los valores que les aporta la realización de algún deporte, muchos de ellos consiguen acceder a un trabajo.



# «Una de cada tres mujeres con discapacidad no ha ido nunca a una consulta ginecológica»

La Clínica HLA Montpellier y Fundación Dfa organizaron una conferencia en la que destacaron la falta de información dirigida a pacientes y a profesionales sanitarios, además de la carencia de instalaciones accesibles con camillas adaptadas

Acudir a la consulta de ginecología es un obstáculo mayúsculo para muchas mujeres con discapacidad física. La falta de espacios amplios, de camillas adaptadas y de grúas para transferir a la paciente suponen importantes barreras a la hora de someterse a revisiones, ecografías y seguimiento de embarazos. Por estas u otras razones, la realidad es que en España «una de cada tres mujeres con discapacidad no ha sido explorada nunca en una consulta ginecológica». Así lo aseguró la doctora Adelina Salazar en la conferencia 'Ginecología y discapacidad', organizada por la Clínica HLA Montpellier y Fundación Dfa.

Alrededor de medio centenar de personas se dieron cita en el salón de actos del centro hospitalario. Ambas entidades pretendían crear conciencia acerca de las dificultades que tienen que afrontar a la hora de acudir a revisiones ginecológicas periódicamente las 57.000 mujeres con algún grado de discapacidad que hay en Aragón. Como en el resto de España, a excepción de casos puntuales como Madrid o Andalucía, «el primer problema al que se enfrentan es la

**«Sin camillas adaptadas y sin formación adecuada del personal, encontramos barreras que hacen visible la discapacidad»**

carencia de un plan o protocolo de formación que impide que estas personas puedan ser atendidas de forma adecuada en una consulta», comentó Salazar.

El miedo o la vergüenza, considerar que no es necesario o bien la no derivación desde Atención Primaria son algunas de las circunstancias por las que muchas mujeres con discapacidad no reciben atención ginecológica. Aunque quizá, la más importante, según la doctora, es la ausencia de recursos adecuados: «Nos referimos a la falta de camilla adaptada, a la formación del personal humano o a la poca empatía del mismo».

La especialista puso de relieve la importancia de acudir a las revisiones ginecológicas. «Ya no por una necesidad netamente curativa, sino también de forma preventiva», sostuvo. Más allá de acudir por obligación cuando aparece algún síntoma de alarma, recomendó visitar la consulta al comenzar la vida sexual; a los 25 años, en caso de no haberse iniciado en las relaciones sexuales; o al menos una vez al año a partir de estas edades.

Informar y sensibilizar acerca de las patologías ginecológicas más frecuentes que sufren las personas con discapacidad física era otro de los objetivos de la sesión. Entre las causas más habituales de las visitas a las consultas de las mujeres con discapacidad física se encuentran las infecciones vulvovaginales o urinarias. Vigilar el color y el tipo de flujo es importante para detectar enfermedades como





candidiasis, tricomoniasis, vaginosis bacteriana, vaginitis inflamatoria descamativa o vaginitis atrófica.

Para no llegar a ese punto, la Dra. Salazar recomendó centrarse en la prevención de enfermedades ginecológicas y las principales patologías asociadas, especialmente aquellas derivadas del uso de silla de ruedas, etc. Para ello, ofreció una serie de consejos: usar ropa interior de algodón y poco ajustada, lavarse con jabones adecuados, limitar la depilación, no ingerir alimentos muy ricos en azúcares o vigilar la humedad en la zona durante la temporada de piscinas y playas, etc.

### La experiencia de Marina Joven

Marina Joven, terapeuta ocupacional y voluntaria de Fundación Dfa, tomó el testigo en la segunda parte de la ponencia para reconocer que «es difícil encontrar según qué tipo de documentación e información especializadas en el tema de la discapacidad porque, por desgracia, no se nos ha tenido en cuenta como debería». En esta línea, «tenemos que ir avanzando y romper un montón de barreras aún; queda mucho para la lograr inclusión», aseguró.

Joven se refirió a las barreras «biomédicas» y se acordó de la «falta de acompañamiento adecuado» que notó en cuanto a su salud sexual, «la gran olvidada», tras sobrevenirle la

discapacidad. Pero, yendo un poco más allá, quiso poner el foco en las barreras arquitectónicas que «entre todos se pueden romper fácilmente porque es cuestión de recursos». Como ejemplos, propuso «bajar y hacer graduables las camillas de exploración y poner grúas en las consultas de ginecología».

También incidió Joven en la formación del personal socio-sanitario para el acompañamiento en la consulta. «Hay veces que no te pueden atender porque no saben ayudarte a subir o te suben y te hacen sentirte como si fueras un jamón, con la carga social que eso supone para nosotras mismas. No debería ser así, porque soy una mujer con el mismo derecho que el resto de acceder a un recurso de salud sexual y reproductiva», comentó antes de concluir diciendo que «si están esas barreras, se hace visible la situación de discapacidad».

El director de la Clínica HLA Montpellier, Alfredo Pérez Lambán, y la presidenta de Fundación Dfa, Marta Valencia, acompañaron a la Dra. Salazar y a Marina Joven. Ambos celebraron la inauguración de la nueva consulta ginecológica del Sector Zaragoza III, ubicada en el hospital Inocencio Jiménez. «Desde Fundación Dfa y Amanixer (Asociación Aragonesa de Mujeres con Discapacidad), seguimos reivindicando la necesidad de que haya muchas más consultas de este tipo», manifestó Valencia.

# Estreno del **nuevo local** destinado al servicio de atención telefónica

Desde el pasado mes de abril trabajan 32 personas en las instalaciones accesibles situadas en la calle Jorge Sánchez Candial del barrio de Vadorrey



Fundación Dfa estrenó en abril unas nuevas instalaciones en el barrio zaragozano de Vadorrey. En la calle Jorge Sánchez Candial se ha habilitado un nuevo espacio, totalmente accesible para personas con discapacidad, el cual alberga la central telefónica de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de Zaragoza junto con el servicio de cita previa de la Dirección General de Igualdad y Familias del Gobierno de Aragón, ambos gestionados por personal de Dfa. Hasta allí también se ha desplazado el departamento de Investigación y Encuestas de la entidad.

En total se han habilitado 32 puestos de trabajo que hasta entonces ocupaban la sala polivalente del cercano Edificio Josemi Monserrate. El notable crecimiento de los servicios del Centro de Atención Telefónica de Fundación Dfa obligó a buscar un hueco provisional que se convierte en definitivo con el traslado al nuevo local. Actualmente hay 16 personas con discapacidad dedicadas a la central telefónica de los Servicios Sociales del Ayuntamiento de la capital aragonesa, ejerciendo funciones de apoyo para optimizar el trabajo de los centros municipales.

Otras dos personas contribuyen al buen funcionamiento del servicio de atención a las familias, a través del cual la ciudadanía puede solicitar cita previa para el reconocimiento y la renovación de títulos de familia numerosa o familia monoparental o/y para la inscripción en el Registro Administrativo de Parejas Estables no Casadas. También es posible consultar información sobre la documentación que se debe presentar para realizar los trámites de cualquiera de los procedimientos y recibir apoyo para poder gestionar por sí misma la cita previa 'online'.

El nuevo espacio es compartido por el servicio de Investigación y Encuestas, donde 14 personas con discapacidad se encargan de cumplir con las necesidades de diferentes clientes de Aragón y de otros puntos de la geografía nacional.

Se mantienen en el Edificio Josemi Monserrate dos servicios disponibles las 24 horas del día: Teleasistencia y Teléfono gratuito de Atención a Personas Mayores, cuyo número gratuito es el 900 25 26 26.

# «La **empatía** ayuda a obtener respuestas más sinceras y precisas»

El departamento de Investigación y Encuestas de Fundación Dfa lo forman 13 personas con discapacidad. Isabel Calvo, junto con Laura Caballero, lleva la coordinación.

## ¿Qué trabajos atienden desde este departamento?

Realizamos estudios de investigación social y de mercado. Tenemos capacidad para abarcar todas las fases de una investigación, utilizando diferentes técnicas. Al tener un 'call center' propio, priorizamos las encuestas telefónicas; pero nos están demandando más estudios cualitativos, optando por entrevistas y grupos de discusión. Además, no podemos olvidarnos de las encuestas online.

## ¿Qué tipo de clientes solicitan los servicios?

Trabajamos con administraciones públicas y con empresas privadas. Recientemente hemos realizado la encuesta sobre el bienestar subjetivo de la infancia en la ciudad de Zaragoza para el Ayuntamiento y estamos trabajando con el Ayuntamiento de Ejea en una investigación sobre las personas mayores de 80 años que viven en soledad. Además, tenemos una gran variedad de estudios de mercado contratados desde el ámbito de la consultoría.

## ¿Qué temáticas abarcan esos servicios?

Abarcamos temáticas muy diversas, desde temas relacionados con la experiencia del cliente en comercios o centros culturales hasta la satisfacción de usuarios en centros sanitarios, estudios sobre discapacidad, discriminación, violencia de género, soledad en mayores, etc.

## ¿Cómo es el proceso desde que les encargan un proyecto hasta que finaliza el trabajo?

Lo primero es analizar las necesidades que tiene el cliente. A partir de ahí, precisamos la metodología a utilizar:



encuestas, grupos de discusión, entrevistas, etc. Posteriormente, desarrollamos el guion o el cuestionario, según corresponda. Después, realizamos el trabajo de campo y, por último, analizamos los resultados y completamos los informes de resultados.

## ¿Quiénes forman parte del 'call center' de encuestas telefónicas?

El 'call center' lo forman 13 personas con experiencia en atención telefónica; todas con discapacidad física. Pero, más allá de eso, lo importante es el buen ambiente que se ha creado y que repercute en los resultados de calidad que obtenemos.

## ¿Qué aptitudes son imprescindibles para desenvolverse en este trabajo?

Es fundamental tener habilidades de comunicación, así como empatía y capacidad de escucha para comprender las perspectivas y experiencias de las personas a las que encuestamos. Ser capaz de ponerse en el lugar de la otra persona ayuda a crear un ambiente de confianza y a obtener respuestas más sinceras y precisas. Además, la escucha activa implica prestar atención completa a las respuestas, sin interrumpir ni juzgar. Esto permite obtener información de calidad y comprender a fondo las opiniones y necesidades de las personas encuestadas.

## Nueva imagen de la Sala Empléate gracias al trabajo del alumnado de los Programas de Cualificación Inicial

Las personas usuarias del servicio pueden utilizar los ordenadores de este espacio para realizar consultas y trámites relacionados con la búsqueda de empleo



La Sala Empléate, ubicada en las instalaciones de Fundación Dfa en la calle Andrés Gúrpide, está disponible ya con una renovada imagen. El alumnado de los Programas de Cualificación Inicial de Formación Profesional (PCI) se encargó durante meses del diseño y la decoración de este espacio gestionado por la agencia de colocación Dfaemplea.

Cualquier persona usuaria del servicio puede acceder a uno de los dos ordenadores habilitados para trámites relacionados con la búsqueda de empleo. Además, pueden disponer de la ayuda y supervisión de una técnico, cuya labor es la de acompañar y guiar en el proceso. La sala está destinada a reuniones y atenciones personalizadas del equipo de Dfaemplea con las personas que se benefician de los programas de inserción sociolaboral.

Los chicos y chicas que cursan los itinerarios profesionales de auxiliar de servicios administrativos y de auxiliar de arreglos y adaptaciones de artículos textiles plasmaron en esta sala los proyectos a los que durante muchos

meses dedicaron sus esfuerzos. Un mensaje integrador a través de diferentes dibujos de personas adorna la cristallera de una sala en cuyas paredes se muestran una sopa de letras gigante con términos utilizados en el proceso de búsqueda de empleo o un itinerario que parte con la confección del currículum vitae y finaliza con la selección de una oferta laboral.

Los PCI son formaciones regladas equivalentes al grado básico, adaptadas a las circunstancias de diversos colectivos de jóvenes. El objetivo de este alumnado con discapacidad y/o necesidades educativas especiales es alcanzar competencias profesionales para la obtención de un certificado de profesionalidad de nivel 1 para tener la posibilidad de una inserción sociolaboral satisfactoria.

Están enseñanzas están subvencionadas por el Programa Operativo del Fondo Social Europeo 2014/2020 y la Dirección General de Planificación y Formación Profesional del Gobierno de Aragón.

## Inserción laboral del **57% de los participantes** de los participantes del programa de empleo PIMEI

Dfaemplea contribuye al acceso al mercado laboral de personas en posesión del certificado de discapacidad física y/u orgánica. Una parte de ese trabajo se enmarca dentro del Programa Integral para la Mejora de la Empleabilidad y la Inserción (PIMEI). El servicio atendió en Zaragoza a un total de 14 hombres y 24 mujeres. Una vez finalizado, 22 participantes (57%) habían accedido a un puesto de trabajo.

De los beneficiarios de este programa que fueron dados de alta, cuatro personas se incorporaron a empleos relacionados con empresas ordinarias y el resto ocuparon puestos en centros especiales de empleo.

«Intentamos poner énfasis en la detección de las competencias personales que cada uno tiene, pero también en el autoconocimiento para que estas mismas personas sean conscientes de sus capacidades», asegura Montse Julve, responsable de Dfaemplea.

La agencia de colocación ejecuta diversas acciones tales como entrevistas personales, desarrollo de itinerarios individuales, talleres, sesiones grupales y asesoramiento en proyectos empresariales. En el último año se realizaron 19 actividades en grupo. Las técnicas contactaron con 161 empresas y realizaron dos visitas al entorno productivo con tres participantes.

El PIMEI es un programa cofinanciado por el Inaem, el Gobierno de Aragón y el Ministerio de Trabajo y Economía Social, con una duración de 13 meses.



Adaptamos vehículos para personas con discapacidad

**Talleres SAN CRISTÓBAL**

Distribuidor: **Cuidosimplex**

C/ Escultor Palao, 1  
50.017 Zaragoza

Tel. y Fax: 976 31 78 11  
www.talleressancristobal.es  
info@talleressancristobal.es

comercialartigas.es  
correo@comercialartigas.es

**FERRETERIA • MENAJE DE HOGAR •  
PINTURAS • SUMINISTRO INDUSTRIAL**

Avda. Tenor Fleta, 58  
50.007 - Zaragoza

☎ **976 428 700**  
Fax - 976 461 670

# ¿Es el momento de dejar el pañal?

## Orientaciones para lograrlo con éxito



Cuando se acerca el buen tiempo muchas familias comienzan a plantearse retirar el pañal a sus 'peques'. Sin embargo, no existe una época del año ideal para hacerlo. Lo recomendable es que sea el niño/a quien lo deje cuando se sienta preparado para ello. El control de esfínteres es un proceso neurológico que, por mucho que lo queramos forzar, solamente se llevará a cabo con éxito cuando alcance la madurez necesaria.

Una vez detectamos que la criatura está preparada para dejar el pañal por el día, lo ideal es ofrecerle la opción de retirarlo, acordando juntos (en caso de existir capacidad comunicativa) qué día empezar a dejar de utilizarlo. A partir de entonces trataremos de no volver a poner el pañal en beneficio del adulto. Sin embargo, si es el niño o la niña quien nos pide retomar el uso del pañal, quizá todavía no esté preparado física y/o emocionalmente para su retirada, por lo que lo recomendable es volver a su uso y esperar un tiempo para volver a abordar este asunto.

### Sabremos que nuestro peque está preparado para dejar el pañal cuando se observen varias de las siguientes señales:

- Le molesta el pañal mojado o manchado.
- Muestra señales de que tiene pis/caca antes de llegar a hacerse encima, o incluso lo avisa de manera verbal y/o gestual.
- Puede permanecer periodos de tiempo (unas dos horas) sin mojar el pañal.
- Muestra interés cuando otros miembros de la familia van al váter, e incluso quiere imitarlos.
- Se muestra orgulloso/a cuando logra hacer pis o caca en el váter.
- Es capaz de realizar el movimiento de subir/bajar la ropa, aunque sea de manera aproximada.
- Se observa cierta regularidad en el ritmo para evacuar.

## «Si necesitáis asesoramiento específico relativo a vuestro peque, podéis consultar con el pediatra o con vuestro profesional de Atención Temprana de referencia»

Se recomienda iniciar el proceso de dejar el pañal cuando sea un momento emocionalmente estable para el 'peque' y la familia, evitando hacerlo coincidir con épocas estresantes como el nacimiento de un hermano, mudanzas, separación de los progenitores, enfermedad, etc. Esto nos dará mayores garantías de éxito.

Los primeros días es bueno crear una rutina, ofreciéndole ir al váter en momentos clave, como por ejemplo nada más levantarse, antes de salir de casa, tras las comidas, antes de ir a dormir, etc. Y si observamos que sigue un patrón regular de evacuación, lo respetaremos y mantendremos. Debemos estar también pendientes de los signos que indican que tiene ganas de hacer pis o caca (se mueve más, se queda quieto o se esconde sin motivo aparente, cruza las piernas, se toca el pantalón, etc.) y le invitaremos en dichas ocasiones a ir al baño.

Es recomendable utilizar el váter desde el primer momento, descartando el uso del orinal, ya que, si no, pronto o tarde tendrán que acabar haciendo el cambio al inodoro. En caso de ser necesario, se pueden emplear adaptadores que reduzcan el hueco del váter. Y si utilizáis el orinal, lo ideal es colocarlo siempre en el cuarto de baño, con el fin de que el peque haga la asociación de hacer pis/caca en ese lugar y no en cualquier parte de la casa.

Para favorecer todo el proceso, lo ideal es emplear ropa cómoda que favorezca su autonomía. También conviene cuidar su alimentación, dándole prioridad a la fibra natural (verdura y fruta) y que se mantenga bien hidratado (preferentemente agua), ya que la fibra que no está bien diluida tiene un efecto contrario y provoca estreñimiento. Promover del mismo modo el movimiento físico, pues es fundamental para tener un buen tránsito intestinal.

Es habitual que el pañal nocturno y el de la siesta (si todavía hace siesta) cueste más dejarlo, puesto que implica que los músculos de los esfínteres retengan el pis o la caca durante más horas seguidas. No hay problema en emplearlo



por más tiempo, aunque por el día ya no lo utilice. Dadle tiempo a vuestro hijo o hija; notaréis que es el momento de dejarlo cuando lo retiréis por la mañana y esté seco por varios días consecutivos. Si esto no se logra más allá de los 6 años (aproximadamente), consultad con su pediatra.

Por último, es fundamental no castigar ni ridiculizar al niño si hay escapes, puesto que está aprendiendo, y todo aprendizaje lleva su tiempo. Lo mejor es darle naturalidad al proceso, valorando positivamente cualquier aproximación al váter por pequeña que parezca, incluso cuando no llegue a tiempo a hacer pis o caca en él. Recordad que no hay un tiempo determinado para lograr el control de esfínteres, así que lo mejor es tomárselo con calma y paciencia, evitando cualquier comparación con otros niños/as y respetando el ritmo de nuestro niño.

### Para profundizar en el contenido:



Escanea este código QR mediante tu dispositivo móvil para obtener más información acerca de las orientaciones sobre cómo afrontar con éxito el momento de dejar el pañal.

# Mejora el acceso a la jubilación anticipada de las personas con discapacidad superior al 45%

Con la reforma se reduce de 15 a 5 años el periodo de cotización y se facilita la acreditación y actualización de patologías

El Consejo de Ministros aprobó el 16 de mayo una normativa que mejora el acceso a la jubilación anticipada para las personas con una discapacidad superior al 45%. A partir de este pasado 1 de junio ya se reducen los años de cotización exigidos de 15 a 5 años desde el diagnóstico de la discapacidad.

Para acceder a jubilación anticipada es necesario tener al menos 58 años y haber trabajado un tiempo efectivo equivalente al período mínimo de cotización. Además, se aplica el mismo régimen también a las personas que tengan más de una patología discapacitante si, en conjunto, superan el 45% de discapacidad.

En cuanto a las patologías, desde la entrada en vigor de este Real Decreto se facilita tanto su acreditación como su actualización. En concreto, la acreditación de la discapacidad se podrá realizar a través de la certificación

del IMSERSO o de las comunidades autónomas y mediante un informe médico que acredite que ha padecido alguna de las patologías contempladas y la fecha de inicio o manifestación de las mismas.

Por otro lado, se pone en marcha un nuevo procedimiento, más ágil y sencillo, para actualizar el listado de patologías, de forma que pasa a ser un anexo de la norma y se puede modificar mediante Orden Ministerial del Ministerio de Inclusión.

Con la reforma, se duplicará el número de personas con discapacidad igual o superior al 45% que pueden beneficiarse de la jubilación anticipada. Se estima que 12.000 personas puedan beneficiarse de la reforma.

## Patologías que determinan la reducción de la edad de jubilación

- Discapacidad intelectual
- Parálisis cerebral
- Anomalías genéticas: síndrome de Down, síndrome de Prader Willi, síndrome X frágil, osteogénesis imperfecta, acondroplasia, fibrosis quística, y enfermedad de Wilson.
- Trastornos del espectro autista
- Anomalías congénitas secundarias a Talidomida
- Secuelas de polio o síndrome postpolio
- Daño cerebral (adquirido): traumatismo craneoencefálico y secuelas de tumores del SNC, infecciones o intoxicaciones.
- Enfermedad mental: esquizofrenia y trastorno bipolar.
- Enfermedad neurológica: esclerosis lateral amiotrófica, esclerosis múltiple, eucodistrofias, síndrome de Tourette y lesión medular traumática.



## Restaurada la equiparación entre incapacidad permanente y discapacidad

El BOE publicó el pasado mes de marzo la modificación de los artículos del texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, aprobado por Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre. La principal novedad supone la equiparación, a efectos laborales, de las situaciones de incapacidad permanente laboral y el grado mínimo de discapacidad del 33%.

El Tribunal Supremo estableció en 2018 que los conceptos de discapacidad e incapacidad laboral no eran coincidentes a todos los efectos. Esta sentencia causó un perjuicio en el acceso al empleo protegido por parte de las personas que tenían una incapacidad laboral reconocida, ya que no se les consideraba como personas con discapacidad a estos efectos y por consiguiente se limitaba el acceso a empleo protegido y las ventajas que ello suponían.

A partir del mes de marzo, con la modificación de los artículos del texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, se recupera una asimilación legal aprobada en el año 2003.

A efectos plenamente laborales, la modificación Capítulo VI en su apartado 1 del artículo 35 dice así: «Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 4, a los efectos del presente Capítulo VI y del ejercicio del derecho al trabajo de las personas con discapacidad, tendrán la consideración de personas con discapacidad las personas pensionistas de la Seguridad Social que tengan reconocida una pensión de incapacidad permanente en el grado de total, absoluta o gran invalidez, y las personas pensionistas de clases pasivas que tengan reconocida una pensión de jubilación o de retiro por incapacidad permanente para el servicio o inutilidad».



**ACCESIBILIDAD Y SEGURIDAD EN TU HOGAR**

**REFORMAS DE HOGAR, COCINAS Y BAÑOS ADAPTADOS PARA PERSONAS CON MOVILIDAD REDUCIDA.**

Nuestras reformas adaptadas en Zaragoza cumplen el confort que necesitas, sin perder estilo y funcionalidad.

[www.marvi.com](http://www.marvi.com)

ESPACIOS LIBRES DE OBSTÁCULOS | MOBILIARIO Y SANITARIOS ADAPTADOS | MATERIALES ANTIDESLIZANTES

**MARVI**  
Tu hogar, calidad de vida.

**SOLICITA TU CITA PREVIA.**  
C/ SANTANDER, 1 (ZARAGOZA) • T. 976 467 920  
LUNES A VIERNES DE 9.00 A 21.00 H. SÁBADOS DE 9.00 A 14.00 H.

# Apoyo al **IES Francés de Aranda** en el trato a personas dependientes



La sede de Fundación Dfa en Teruel acogió en abril una charla con el objetivo de dar a conocer los servicios y proyectos que desarrolla. Por un lado acudieron 14 alumnos y alumnas del grado medio de atención a personas en situación de dependencia que imparte el IES Francés de Aranda. Además, se dieron cita 13 estudiantes pertenecientes al Certificado de Profesionalidad de Atención sociosanitaria a personas dependientes en instituciones sociales, enseñanza que lleva a cabo Cruz Roja en la capital turolense.

Pocos días después, nueve usuarios y usuarias de Fundación Dfa recorrieron algunos de los lugares más emblemáticos de la capital mudéjar como parte del paseo cultural organizado por el alumnado del IES Francés de Aranda. Hubo paradas en sitios representativos, donde los estudiantes realizaron diferentes actividades relacionadas. Como ejemplo, en la plaza de la Marquesa se organizó un bingo con fechas y fotografías sobre el Museo Provincial; en la plaza de los Amantes se representó brevemente la historia de los amantes; mientras que en la plaza de la Catedral se leyó una poesía sobre el templo turolense

que los usuarios y usuarias de Fundación Dfa tuvieron que completar. Las plazas del Obispado, de los Amantes y del Seminario también formaron parte del recorrido.

Para finalizar, toda la expedición se acercó hasta la sede de Fundación Dfa para componer un microrrelato basado en la ciudad de Teruel.

## Inicio de las 'Tardes diversivas' para jóvenes con discapacidad

Ya se ha puesto en marcha en Teruel la iniciativa 'Tardes diversivas', un espacio de encuentro para jóvenes menores de 35 años con discapacidad igual o superior al 33%. El objetivo es fomentar su autonomía personal mediante actividades de ocio, promoviendo las relaciones interpersonales a través de dinámicas grupales. Más información mediante el correo electrónico [dfateruel@fundaciondfa.es](mailto:dfateruel@fundaciondfa.es) o llamando al número de teléfono 978 61 96 19.

# Paseos en pro de mejorar la salud

Fundación Dfa y Amanixer trabajaron de forma conjunta en la organización de tres paseos saludables por el entorno de Huesca. La ermita de Salas, el cerro de San Jorge y el Parque Miguel Servet fueron los tres destinos elegidos en esta iniciativa gratuita.

Cada paseo, además, se completaba con una sesión de estiramientos y ejercicios con el fin de mejorar la flexibilidad y reducir la rigidez del cuerpo. Miguel Luna, fisioterapeuta de Dfa, se encargó de acompañar a las personas participantes y de diseñar y supervisar la actividad.

El objetivo es promover los hábitos saludables, fomentando la actividad física y el cuidado de la salud. Se trata de una actividad grupal en la que el grado de dificultad se adecuó a las capacidades de las personas que asistieron a estos paseos.

## El foco, en el estrés

Por otro lado, el Centro de Apoyo Social de Dfa en la capital oscense se encargó de desarrollar la segunda edición del ciclo gratuito de talleres 'Siéntete bien'. Nueve personas asistieron a tres sesiones en las que se pretendía ayudar a identificar el estrés, los factores que lo causan, las consecuencias y qué se puede hacer para controlarlo, tanto desde el lado emocional como físicamente.



El primer taller giró en torno a los factores de estrés en el día a día. Durante aproximadamente dos horas, Marta Bescós, trabajadora social del centro, abordó la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.

El siguiente día, también con Marta Bescós, se centró en las herramientas y recursos que tenemos a nuestra disposición para controlar el estrés. Como complemento, el grupo de participantes se benefició de una sesión práctica de relajación con ejercicios que pueden llevar a cabo en sus casas.

Para finalizar, Miguel Luna, fisioterapeuta de la entidad, puso el foco durante su charla en la higiene postural. Completó esta última jornada una clase práctica de espalda sana, actividad que se lleva cabo de forma regular y goza de una gran aceptación entre los usuarios y usuarias del servicio de Rehabilitación Integral y Fisioterapia.

**Lázaro Baeta**  
FLORISTAS

EL OREO POR TODO EL MUNDO  
NATURISTA  
AVERTURA

José Luis Pomarón, 15  
TELF. 976 493 030  
FAX 976 480 360  
MÓVIL 667 080 050  
[www.floreslazarobaeta.com](http://www.floreslazarobaeta.com)

# En marcha los programas experienciales de **atención sociosanitaria**



Desde noviembre están en marcha los programas experienciales de empleo y formación 'Dfasiste III' y 'Fiis T-Cuida', impulsados por Fundación Dfa y Fundación Instituto para la Integración Social (FIIS), en las especialidades de 'Atención Sociosanitaria a Personas Dependientes en Instituciones Sociales' y 'Atención Sociosanitaria a Personas en el Domicilio'. 20 personas se convierten en alumnas-trabajadoras durante los 12 meses de duración, mediante un contrato para la formación y el aprendizaje.

Estos programas experienciales tienen una duración de 1.920 horas. Los cursos dan comienzo con una enseñanza teórica intensiva durante los tres primeros meses, siendo complementada el resto del año con una formación en alternancia con los centros de día y las residencias de las dos fundaciones. El objetivo es preparar al alumnado en la prestación de servicios personalizados en centros asistenciales o en el domicilio, destinados a personas mayores, con discapacidad y/o situación de dependencia, mejorando así su calidad de vida y promocionando su autonomía personal.

A través de estas acciones formativas especializadas, el alumnado obtiene un certificado de profesionalidad en ambas especialidades, requisito imprescindible en la ac-

tualidad para trabajar tanto en centros residenciales como en el servicio de Ayuda a Domicilio. De esta manera se forma a un colectivo con dificultades de inserción y, además, se asegura que la atención prestada a las personas con discapacidad en instituciones o en el propio domicilio sea de calidad y profesional.

«Mediante estos proyectos conseguimos que 20 personas se formen de manera teórica y práctica en una profesión con salida mientras obtienen una remuneración. Después, una vez acaban, se les abre la oportunidad de incorporarse a un puesto de trabajo, ya sea en nuestros centros asistenciales o en otras entidades o centros», explica Pilar Moreno, directora de los centros sociales de Fundación Dfa.

Estos dos programas experienciales de empleo y formación se enmarcan dentro del Plan de Formación para el Empleo del Gobierno de Aragón, a través del Instituto Aragonés de Empleo (INAEM) en su modalidad de formación-empleo.

## Nueva edición del 'Buscamos imagen'

Fundación Dfa convoca la XVII edición del concurso de carteles 'Buscamos Imagen'. Esta iniciativa tiene el objetivo de conseguir la plena normalización y sensibilizar a la ciudadanía sobre la discapacidad. El cartel ganador se convertirá en la imagen de la campaña del 3 de diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

La composición se expondrá durante la primera semana de diciembre por los mupis publicitarios de la ciudad de Zaragoza y de Huesca. Además, los carteles ganadores formarán parte del calendario 2023 de la fundación, con una distribución de 10.000 ejemplares. El primer premio está dotado con 600 € y el segundo premio viene acompañado con 300 €. El plazo de presentación de obras finalizará el viernes 20 de octubre.

Los trabajos pueden ser fotografías, ilustraciones o composiciones diseñadas mediante cualquier tipo de técnica creativa, siempre que sean originales, estén relacionadas con el tema de la campaña y no hayan sido premiadas en ningún otro certamen. El diseño, en formato vertical, deberá incorporar dos conceptos: '3 de diciembre' y 'Día Internacional de las Personas con Discapacidad', siendo opcional la existencia de un lema. El concurso es totalmente abier-



to, independientemente de la zona de residencia, sin límite de obras por persona. Para participar, consulta las bases del concurso, que se encuentran disponibles en la web [www.fundaciondfa.es](http://www.fundaciondfa.es) y en los perfiles de redes sociales de la fundación.

## Rosa María Serrano visita Fundación Dfa



La exdelegada del Gobierno en Aragón, Rosa María Serrano, conoció, aún en posesión de su cargo, las instalaciones y servicios del Edificio Josemi Monserrate. La acompañaron la presidenta, Marta Valencia, el director general, Luis Molina y Enric Soley, patrono.

El recorrido comenzó en el gimnasio y continuó por el Centro de Desarrollo Infantil y Atención Temprana, donde se trabaja con casi la mitad de los 700 niños y sus familias que atiende Dfa. En el centro de día, Serrano mostró su cercanía con las personas usuarias y, a continuación, se acercó al departamento de Actividades Socioculturales, donde valoró la importancia del juego 'Ciudades accesibles'. Terminó la visita en las instalaciones de la residencia, recordando la importancia del Proyecto Rumbo.

# Más de un millar de alumnos ya conocen 'Ciudades accesibles'

**El centro de Actividades Socioculturales ha organizado dinámicas en 19 centros educativos aragoneses durante los seis primeros meses del proyecto**

La primera parada del ciclo de sensibilización sobre la discapacidad a través del juego 'Ciudades accesibles' fue en el CRIET de Alcorisa a mediados de enero. La última, en el CPI Parque Venecia. Estos son solo dos de los 19 centros educativos aragoneses que acogieron la dinámica a cargo del equipo técnico del centro de Actividades Socioculturales de Fundación Dfa en los primeros seis meses del proyecto.

Más de un millar de niños y niñas del segundo ciclo de educación primaria disfrutaron de este juego lúdico-pedagógico en torno a la lona, el dado y las fichas gigantes del 'Ciudades accesibles'. A través de esta nueva iniciativa presentada a finales de noviembre, el alumnado aprendió conceptos relativos con la discapacidad, la accesibilidad y el trato adecuado hacia esta parte de la sociedad.

Si bien la gran mayoría de dinámicas se desarrollaron en espacios de la capital aragonesa, los centros del medio rural también mostraron su interés. Como resultado, la actividad se trasladó hasta Illueca, Alhama de Aragón, Calatayud, Ejea de los Caballeros o Pozuelo de Aragón, entre otras localidades.

La repercusión del proyecto traspasó fronteras. Para poder disponer del juego, llegaron peticiones de centros educativos y universidades de Sevilla, Madrid, Murcia, Las Palmas, Albacete, Ferrol, La Rioja e incluso Colombia.

Para poder sacar adelante todo este trabajo, el equipo técnico de Actividades Socioculturales cuenta con la colaboración de tres personas voluntarias y de una persona de prácticas del grado de Integración Social.

Todos los centros educativos que lo deseen, pueden solicitar esta actividad del juego para el próximo curso a través de la página web del proyecto: [www.somosdiversidad.es](http://www.somosdiversidad.es), donde hay más información.

Este trabajo se incluye dentro del programa 'Somos diversidad', financiado por el Gobierno de Aragón a través de la convocatoria del IRPF y es posible gracias al equipo multidisciplinar de Dfa formado por los departamentos del Centro de Apoyo Social, Actividades Socioculturales, Desarrollo Infantil, Programas y Concursos y Comunicación. El diseño ha corrido a cargo de la ilustradora aragonesa Berta Maluenda.

## Más actividades de sensibilización

Las actividades de sensibilización de Actividades Socioculturales no se ciñen exclusivamente al 'Ciudades accesibles' y al alumnado de 4º a 6º de primaria. A través de la iniciativa 'En primera persona', se llevaron a cabo 31 charlas y gincanas en centros educativos para sensibilizar en materia de discapacidad dirigidas a formaciones para jóvenes y adultos.





**Zaragoza Parkings S.L.** es una empresa sin ánimo de lucro cuyo fin es la integración sociolaboral de las personas con discapacidad, principalmente física.

Más de **20 años de experiencia** en la gestión de aparcamientos nos avalan.

### > **GESTIÓN Y EXPLOTACIÓN DE APARCAMIENTOS**

- **GESTIÓN INTEGRAL:** Acondicionamiento y mantenimiento de la explotación de aparcamientos públicos y privados.
- **EXPLOTACIÓN:** Gestión administrativa, inversión en instalaciones, contratación de personal, acondicionamiento, control de accesos, organización y promoción del servicio.

### > **LIMPIEZA INDUSTRIAL Y MANUAL**

Limpieza de viales y plazas, accesos, aseos, zonas comunes...



Visítanos en [www.fundaciondfa.es](http://www.fundaciondfa.es)



## Burgos y Alicante, destinos de vacaciones de los Centros de Actividades Socioculturales



No sucedía desde antes de la pandemia del covid-19, pero por fin este año la Semana Santa volvió a ser ese periodo de vacaciones accesibles que tanto desean los usuarios y usuarias de los centros de actividades socioculturales de Fundación Dfa y Fundación Instituto para la Integración Social (FIIS).

Hasta la localidad alicantina de Moraira, a orillas del mar Mediterráneo, se desplazó el grupo del Centro Cultural y Recreativo (CCR) formado por 16 personas con discapacidad física, acompañadas por siete voluntarias y dos técnicos. Juntos aprovecharon para hacer una parada en Sagunto y realizar una visita guiada por el municipio valenciano.

Al día siguiente, la actividad se trasladó hasta la ciudad de Elche, con tiempo para empaparse de historia en el Museo Arqueológico y de las tradiciones de la zona en el Museo de la Festa. El sábado hubo tiempo para relajarse en la playa y el domingo, día de vuelta a casa, disfrutaron de una visita teatralizada al Palacio Ducal de Gandía.

Un destino de interior fue el lugar elegido por el grupo del Centro de Tiempo Libre (CTL). 29 personas con discapacidad intelectual, cinco voluntarias y una técnica establecieron en la Granja Escuela de Arlanzón (Burgos) el centro de operaciones, tras una parada para descansar del autobús visitando Calahorra. El plato fuerte del viernes fue la asistencia al yacimiento de Atapuerca, donde la expedición



pudo echar la mirada atrás y ver cómo era la vida hace cientos de miles de años.

El sábado se desplazaron hasta Burgos, para seguir echando la vista atrás en el Museo de la Evolución Humana y, ya por la tarde, acudieron hasta la preciosa catedral. Como es habitual, el programa se completó con juegos, veladas nocturnas y, sobre todo, con momentos de buen ambiente y de convivencia.

Estas actividades están impulsadas por Fundación Dfa y Fundación Instituto para la Integración Social (FIIS) dentro del programa Promoción del asociacionismo juvenil impulsado por el Instituto Aragonés de Juventud (IAJ).

## Adala transmite su amor por los animales en el Josemi Monserrate

El Edificio Josemi Monserrate recibió la visita de Adala, una protectora de Zaragoza cuyo objetivo es mejorar la vida de animales maltratados y/o abandonados. En dos jornadas diferentes, los usuarios y usuarias del Centro de Actividades Socioculturales de Fundación Dfa conocieron el trabajo desinteresado y el amor que profesan hacia las mascotas las personas que forman parte de esta asociación sin ánimo de lucro.

Clara, una de las voluntarias de Adala, acudió a finales de febrero por vez primera a las instalaciones del centro de día acompañada de Izarbe, la perra de acogida con la que convive. Este simpático dúo consiguió que el grupo se sensibilizase sobre la importancia de tener respeto por los animales.

### Tercera visita

Unas semanas más tarde, usuarios del centro de día, residentes y personal del equipo multidisciplinar que trabaja en la residencia Josemi Monserrate tuvieron la oportunidad de disfrutar de una nueva visita del can y de su inseparable compañera.



Adala Zaragoza se dedica a rescatar animales abandonados y a cuidar de su salud. Además, proporciona casas de acogida y se preocupa por una adopción responsable.

Estas actividades están impulsadas por Fundación Dfa y Fundación Instituto para la Integración Social (FIIS) dentro del programa 'Promoción del Asociacionismo Juvenil' impulsado por el Instituto Aragonés de Juventud (IAJ).

## Bomberos por un día



El alumnado de los Programas de Cualificación Inicial de Fundación Dfa, acompañado de varias de sus profesoras, visitó el Parque de Bomberos N°1 de Zaragoza.

Durante el recorrido por las instalaciones municipales, y entre explicación y explicación, los chicos y chicas pudieron subirse a los coches de bomberos, una moto de agua, usar distinto material y equipo e incluso probar una de las típicas barras por las que se deslizan en caso de emergencia.

Una foto de familia con Michel, el bombero que ha ejercido de anfitrión durante años en las visitas y que está a punto de alcanzar su jubilación, puso final a una tan interesante como divertida mañana.

# Fundación Dfa aporta 150 árboles al 'Bosque de los Zaragozanos'



Era, para la mayoría, la primera oportunidad de plantar un árbol. Quizá de ahí la ilusión y el entusiasmo que mostraron por estrenarse en estas labores en El Bosque de los Zaragozanos. Seis residentes de los centros Pomarón y Rey Fernando y cuatro usuarios y usuarias del Centro de Día Vadorrey, acompañados por una representación del personal de las residencias y del voluntariado, acudieron hasta Garrapinillos para colaborar en la plantación de 150 ejemplares en una de las parcelas habilitadas.

Tras recibir una pequeña charla en la que se informaba del objetivo de esta iniciativa y de cómo realizar de forma adecuada la tarea, juntos se dirigieron, azada en mano, a rellenar los huecos cavados previamente con árboles como pinos o sabinas y también con arbustos como coscojos y lentiscos. Con muchas ganas y entusiasmo, atendiendo a los consejos del personal de Ecodes y del Ayuntamiento de Zaragoza, dedicaron su esfuerzo a colocar los plantones y a enterrarlos para que arraiguen.

Fundación Dfa quiso contribuir de esta forma a la creación de nuevos espacios naturales con el fin de potenciar la salud de los ciudadanos.

En este simbólico acto también estuvieron presentes la presidenta, Marta Valencia, y el director general, Luis Molina.

## Iniciativa del Ayuntamiento y ECODES

Mediante esta repoblación se pretende crear una nueva zona arbolada de pinar mediterráneo característico del lugar, que dé continuidad a estas masas arboladas cercanas y genere una superficie arbolada de mayor presencia, que en un futuro pueda favorecer la conectividad con otros espacios forestales.

El Bosque de los Zaragozanos es una propuesta colaborativa impulsada por el Ayuntamiento de Zaragoza y ECODES para avanzar en la consecución de una ciudad más verde.

# Emoción al son de **Musethica** en el centro **Rey Fernando**



Tres años habían transcurrido desde su última visita, pero, como si hubiese sido ayer, la actuación de Musethica despertó los sentidos de un público muy especial. Residentes, usuarios, personal sociosanitario y voluntariado del centro Rey Fernando de Aragón disfrutaron al son de piezas de Beethoven y Glazunov. Como intérpretes, un quinteto de prodigios internacionales que comenzó emocionando y acabó emocionado.

Carmen Marcuello, cofundadora de Musethica junto al violinista Avri Levitan, hizo de maestra de ceremonias en un abarrotado centro de día. Después, las notas musicales de los violines y violonchelos de Nicolò Neri, Julia Iwanciw-Gasior, Elvina Auh, Hobin Yi y Erica Wise atraparon a los allí presentes durante alrededor de una hora. Los besos, entre «bravos» y sonoros aplausos, abrocharon el que fue uno de los 23 conciertos enmarcados del programa de la X edición del Festival Internacional de Música de Cámara de Musethica.

Los jóvenes artistas, aunque con gran proyección, prolongaron su repertorio tocando en breves mini conciertos por las habitaciones de la residencia. Sus privilegiadas manos lograron poner a flor de piel los sentimientos de

residentes encamados y también del propio personal sociosanitario.

## Con el alumnado de **Océano Atlántico**

Por otro lado, los propios usuarios de Rey Fernando y también de la Residencia Pomarón pudieron disfrutar estos últimos meses de una experiencia diferente. De la mano del alumnado de Integración Social de Océano Atlántico, participaron en casi una decena de talleres que sirvieron de aprendizaje, para los propios jóvenes, y de entretenimiento, para los residentes y usuarios de ambos centros asistenciales.

Risoterapia, expresión de las emociones, fomento de actividades comunicativas y habilidades sociales, cocina, manualidades... De temática variada y pese a tratarse solo de unas pocas sesiones, el cariño afloró entre el alumnado y las personas residentes.

«La experiencia fue muy buena. Es gente increíble que se alegraba en cuanto nos veía, que disfrutaba con las actividades que organizábamos y que era muy agradecida», aseguraba Lorena, una de las alumnas.



# Futuro sin estereotipos

Amanixer, asociación aragonesa de mujeres con discapacidad, dedicó su campaña del 8 de marzo a desmontar estereotipos

Un «futuro sin estereotipos» es el mensaje que lanzó Amanixer con motivo del 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, que sirve para reflexionar sobre los estereotipos que continúan muy presentes hoy en día sobre las mujeres con discapacidad.

El vídeo de la campaña, que ya se compartió en las redes sociales y página web de la entidad, está protagonizado por una mujer con discapacidad física con movilidad reducida que está cansada de los estereotipos de género y discapacidad a los que se enfrenta en su día a día. Para ayudarla a afrontar estas situaciones, la figura cómica de un fantasma, al estilo fantasma de la navidad pasada, le permite conocer lo que piensan realmente de ella las personas con las que habla.

El vídeo recorre diferentes situaciones del pasado de la protagonista en las que, incluso hoy en día, es muy común enfrentarse a estereotipos: una entrevista de trabajo, una conversación con una compañera, la entrada en un evento... La mujer protagonista revive todas ellas de nuevo para, finalmente, descubrir que, en el presente y gracias a la educación y normalización de la discapacidad, una madre y su hijo, libres de estereotipos, la ven como una persona más.

«Los estereotipos sobre la discapacidad y, en concreto, sobre las mujeres con discapacidad, son la causa de numerosas barreras sociales. Con la educación desde la infancia y con mucho trabajo e implicación como sociedad, podemos desmontarlos y cambiar la percepción que se tiene de las mujeres con discapacidad», explica Miriam Herrero, presidenta de Amanixer. «Nos infantilizan, desexualizan, creen que no vamos a ser capaces

de llevar a cabo nuestro trabajo, de ser madres, de tener pareja o incluso de comunicarnos o realizar tareas básicas de la vida diaria».

Algunos de los estereotipos más asentados en la sociedad respecto a las personas con discapacidad en el entorno laboral son: las dificultades de integración o inclusión con el equipo de trabajo, las bajas por enfermedad, un menor rendimiento, la incapacidad de realizar el trabajo...

La imagen de la mujer con discapacidad es invisible, pues al considerar que no encaja ni siquiera en los roles tradicionalmente asignados a su género, deja de participar activamente en la sociedad, como se plasma en la escena de la discoteca del vídeo.

Conocer y aceptar la diversidad en la sociedad es el primer paso para derrumbar los estereotipos y, «desde las administraciones públicas, tienen la labor de velar por nuestros derechos y concienciar y normalizar con acciones que lleguen a todo el público porque la sociedad es diversa y las mujeres con discapacidad formamos parte de ella».

### Vídeo por el 8M



Escanea este código QR para ver el vídeo de la campaña de Amanixer por el 8 de marzo, Día de la Mujer, que tiene por lema "Futuro sin estereotipos".

## Salvemos el papel

El papel es un material natural, renovable, reciclable y biodegradable

### VIDA Y FUTURO CON EL PAPEL

- ☛ El 82,7% de los consumidores no imagina una vida sin papel
- ☛ Un 79,3% está muy satisfechos con los productos papeleros y son partidarios de mantener su consumo en el futuro
- ☛ El 85% quiere que el uso de productos papeleros se incremente, sustituyendo a otros materiales





# Timbal de carrillera con parmentier trufada y manzana

Yolanda Luna, jefa de cocina del restaurante Dfabula.

## INGREDIENTES (4 personas)

- 4 carrilleras de cerdo
- ½ pimiento rojo y ½ pimiento verde
- 1 diente de ajo
- ½ cebolla
- 1 zanahoria
- 1 vaso de vino tinto
- 200 gr de patata pelada
- 200 cl de leche
- Sal, pimienta blanca, nuez moscada
- Aceite de oliva
- Trufa negra (rallada, en polvo o fresca)
- 1 manzana
- 1 cucharada de harina

- **Tiempo:** 70 min.
- **Dificultad:** media
- **Coste:** medio-alto

## PREPARACIÓN

1. Salpimientamos las carrilleras y las freímos en una sartén para sellarlas. Las reservamos y en el mismo recipiente hacemos un sofrito con las verduras. Añadimos el vaso de vino y dejamos que evapore.
2. Introducimos las carrilleras en este sofrito, cubrimos con caldo de carne o agua y dejamos cocer hasta que la carne esté tierna. Por otro lado, hacemos una crema parmentier cocinando la patata en la leche con la nuez moscada, sal y pimienta, y la hacemos puré hasta conseguir la textura de crema y reservamos.
3. Desmigamos las carrilleras. La salsa resultante de la cocción la pasamos por la batidora para que quede sin grumos. Usaremos como molde un aro de acero. Rellenamos con  $\frac{3}{4}$  partes de carne apretando la carne para darle forma y que no se desmonte al quitar el molde.
4. Si calentamos la carne al horno, podemos dejar los moldes con todos los timbales en una bandeja con papel vegetal debajo para que no se peguen a la bandeja de horno. Si calentamos al microondas deberemos quitar el molde antes de calentar.
5. Servir en el plato con la crema parmentier encima de la carne y para terminar, espolvorearemos la trufa sobre la crema haciendo que así conserve más su olor y sabor.





## **Adaptados a tus necesidades**

**Gestión Asistencial Aragonesa S.L.** es una empresa sin ánimo de lucro, especializada en el **transporte de personas con movilidad reducida** y cuyo fin principal es la integración sociolaboral de las personas con discapacidad.

- Transporte adaptado para **personas mayores**
- Transporte adaptado para **personas con discapacidad**
- Transporte **turístico y discrecional** adaptado

Contamos con una flota de **11 microbuses** y **9 furgonetas** completamente adaptados para que todos los usuarios puedan disfrutar de su viaje.

Llama al **976 59 59 59** y solicita presupuesto sin compromiso.

 **GESTIÓN  
ASISTENCIAL  
ARAGONESA, S.L**

Visítanos en  
[www.fundaciondfa.es](http://www.fundaciondfa.es)

# Dfaemplea

LA APP DE LA AGENCIA DE COLOCACIÓN DE FUNDACIÓN DFA

## ¿Buscas empleo?

Si tienes certificado de discapacidad (a partir del 33%) y buscas empleo en Aragón, descubre las ofertas de trabajo que tenemos para ti.



### NUESTROS SERVICIOS

#### Consigue un empleo

Consulta nuestras ofertas de trabajo disponibles, talleres, cursos de formación y noticias de interés en materia de empleo.

#### ¿Necesitas contratar?

Tenemos el perfil que buscas. Te informamos sobre ventajas de contratación, adaptación de puestos de trabajo...

dfaemplea@fundaciondfa.es  
www.fundaciondfa.es

DESARROLLA:



COLABORA:

