

# SIN BARRERAS

## La autoestima y la confianza se cocinan a fuego lento en los fogones de Asapme

La entidad, que atiende a personas con enfermedad mental, lleva una década apostando por esta actividad. Este año estrenan una cocina, donde, además, de aprender nuevos guisos, les enseñan a adquirir hábitos de vida saludable



El cocinero Daniel Irazzo estuvo presente el día de la inauguración de la nueva cocina. ASAPME

ZARAGOZA. En la nueva cocina de Asapme, sus pinches no solo cocinan platos saludables en los que no faltan las frutas, las hortalizas o las verduras. En esta nueva cocina, se guisan a fuego lento grandes dosis de autoestima, seguridad, empoderamiento y confianza en uno mismo, algo fundamental en el caso de estos usuarios, personas afectadas por algún tipo de enfermedad mental.

En Asapme son pioneros en la utilización de la cocina como actividad rehabilitadora. De hecho, llevan ya diez años con esta propuesta de ocio y formación que permite que sus integrantes «adquieran hábitos de vida saludable, aprendan a cocinar, a elaborar menús y también a manejarse con el

dinero y adquirir las dosis de autonomía necesarias para afrontar con confianza su vida cotidiana», matiza Sandra Calderón, responsable del taller de cocina al que acuden 16 personas, en dos turnos de ocho usuarios, todos los lunes por la tarde. Una actividad que se completará con la propuesta de cocina creativa, que repite por segundo verano consecutivo.

Desde hace unos días, los pinches de Asapme cuentan con una nueva cocina, que ha sido donada por la empresa de bricolaje, Bauhaus, y la marca Balay, que ha proporcionado los principales electrodomésticos. En estos nuevos fogones, se insiste mucho en la importancia del trabajo en grupo, algo clave en el caso de perso-

nas que en algún momento se han sentido desplazadas en la sociedad. «Esta actividad me gusta porque me permite estar activa y aprender cosas nuevas que luego puedo aplicar en la cocina de mi casa. Pero, lo que más me motiva es que me ha permitido abrirme más con mis compañeros, hablar con ellos y sentir que formo parte de un grupo. Yo no sabía trabajar con más personas y, poco a poco, lo estoy consiguiendo», apunta Michelle, una joven que lleva seis meses en el taller.

Más veteranos en el mundo de los fogones son Isabel y Arturo, que llevan 4 y 7 años, respectivamente, acudiendo a su cita semanal para aprender nuevas recetas pero, sobre todo, para compartir

un rato agradable con sus compañeros de aventura gastronómica. «Aquí nos enseñan recetas muy ricas y luego yo intento hacerlas solo en casa. Además, le ayudo a mi mujer con la compra diaria», apunta Arturo.

### Tiempo de ocio en compañía

Esta autonomía e independencia se ha ido cocinando poco a poco, con grandes dosis de cariño y confianza por parte del personal de Asapme, algo que los usuarios del taller de cocina saben apreciar y valorar. «Durante mucho tiempo, yo no salía de casa, tenía la autoestima por los suelos y la gente me producía rechazo. Mi médico me recomendó venir a Asapme y un año y medio des-

pués puedo decir que soy otra persona. El taller me ha permitido volver a ser persona, a sentirme bien y querido. Para mí el lunes es el mejor día de la semana y no me lo pierdo por nada del mundo», señala José María, otro de los usuarios.

Sus palabras avalan un proyecto que, además de ayudarles a mejorar en autonomía y autocuidados, les permite «disfrutar de un tiempo de ocio en compañía de otras personas, lo que contribuye a combatir el aislamiento al que, en muchas ocasiones, les conducen la enfermedad y la incompreensión por parte de la sociedad», concluye Ana López, gerente de Asapme.

ANA ESTEBAN

### Éxito de participación en las III Jornadas Profesionales de la Asociación Síndrome de Angelman

Decenas de personas participaron el pasado fin de semana en el Colegio Oficial de Médicos de Madrid, en las III Jornadas Profesionales de la Asociación Síndrome de Angelman, cuyo principal objetivo ha sido facilitar un modelo de intervención para las personas que tienen este síndrome, así como para sus familias y los profesionales que los tratan. A lo largo de los dos días que duraron las jornadas, se abordaron temas de gran interés relacionados con el mundo de la genética y la neuropediatría, sin olvidarse de otras cuestiones como los problemas de conducta, la masticación, la deglución o la estimulación e integración sensorial. Otros temas que se pusieron sobre la mesa fueron la intervención logopédica y el tratamiento en las complicaciones traumatológicas, así como nuevas terapias alternativas, como el neurofeedback. En la cita de este año estuvieron presentes varios profesionales del Portal Aragonés de la Comunicación Aumentativa y Alternativa (Arasaac) que explicaron a los asistentes su metodología de trabajo y las ventajas de usar pictogramas para lograr una mejor comunicación en el caso de las personas con discapacidad.



Jornadas Síndrome de Angelman.

### HERALDO premiado en la gala Asadicc 2016

La XV edición de los Premios que entrega la Asociación de Ayuda a las Personas con Discapacidad de Caspe y Comarca (Asadicc) fue una edición cargada de emoción debido a la noticia recibida el mismo día del acto, en la que la Consejería de Sanidad notificó la concesión de la administración del tratamiento Ataluren a los tres niños aragoneses aquejados de Distrofia Muscular de Duchenne. En la gala fueron premiados HERALDO DE ARAGÓN, Interpeñas Caspe y Peña Martínez, directora del CPEE Gloria Fuertes de Andorra.

### Reivindicaciones en el Día de las Lenguas de Signos

Coincidiendo con el Día Nacional de la Lengua de Signos Española, la Agrupación de Personas Sordas de Zaragoza y Aragón va a realizar una serie de actos en Huesca y Zaragoza, los días 11 y 14 de junio, en los que se hará visible la riqueza y usos de la lengua de signos española. El día 11, la cita será de 11.00 a 14.00 y de 17.00 a 19.00, en la plaza de San Antonio de Huesca; y el martes, 14 de junio, las reivindicaciones se trasladarán a la calle de Don Jaime de Zaragoza y los Porches de Galicia en Huesca, de 10.00 a 14.00 y de 17.00 a 19.30.

## Ilumináfrica reconoce el apoyo de la Fundación Caja Inmaculada

Ilumináfrica ha entregado una distinción a la Fundación Caja Inmaculada por su apoyo a lo largo de estos años. La entrega del reconocimiento tuvo lugar recientemente en Zaragoza, en el transcurso de la celebración de la I Cena Benéfica de la oenegé aragonesa cuyos fondos se destinarán al tratamiento de la ceguera evitable en África.

Durante este tiempo, la Fundación CAI ha venido ayudando a Ilumináfrica en sus proyectos 'Luz a tus ojos' y 'Educaro contra la ceguera' que desarrolla desde hace nueve años en Dono Manga y Bebedjía, en República de Chad, uno de los países más pobres del mundo. A través de estos programas se persigue crear un sistema continuo de asistencia oftalmológica mediante la organización de expediciones integradas por oftalmólogos, ópticos, anestesiólogos y personal de enfer-



María González, directora de la Obra Social CAI, con el presidente y el vicepresidente de Ilumináfrica y Marta Abengochea (DPZ).

mería, de tal forma que estos equipos puedan valorar a pacientes con problemas visuales graves y realizar tratamientos médicos o quirúrgicos adecuados. Asimismo, se pretende que ópticos desplazados se comprometan en

el funcionamiento de una óptica y realicen reconocimientos visuales a escolares de la zona.

Desde 2007, año de su nacimiento, la Fundación Ilumináfrica ha realizado 32 expediciones a este país, en las que ha llevado a

cabo más de 3.300 intervenciones quirúrgicas y ha atendido a 13.650 personas en las consultas de oftalmología y optometría. Ha entregado, también, más de 4.300 gafas graduadas y 3.200 gafas de sol, recolectadas en las campañas que desarrolla anualmente en Zaragoza, Huesca y Teruel.

El trabajo de la entidad se focaliza en los municipios de Dono Manga y Bebedjía, a través de los hospitales de Saint Michel y Saint Joseph, a los que ha dotado de material oftalmológico y donde ha formado a parte del personal que gestiona los centros.

Dentro de la ceguera evitable se encuadran aquellas patologías que limitan la función visual y que son reversibles con los medios adecuados, tales como cataratas, defectos de refracción, patología infecciosa y, en especial, tracoma. Hay que tener en cuenta que en regiones subdesarrolladas estas enfermedades no sólo causan sufrimiento, sino también pobreza, exclusión social y, con frecuencia, la muerte prematura de quienes las padecen.

HERALDO

## La Orquesta Trovador actúa esta tarde en la Sala Luzán

La Orquesta Trovador ofrecerá hoy, a las 19.30, en la Sala CAI Luzán, un concierto organizado por el Ateneo de Zaragoza con motivo de la clausura del curso.

La agrupación, dirigida por Jesús Gil Martínez, está formada por instrumentos de púa y guitarra clásica. Nació en 1990 con el objetivo de estudiar e interpretar música compuesta para estos instrumentos de cuerda. Ha actuado en numerosos escenarios nacionales e internacionales con gran éxito de público y crítica. Para este recital ha preparado un entretenido y variado repertorio de música española integrado por obras de Enrique Granados, Isaac Albéniz y Gerónimo Giménez.

La entrada al concierto es libre hasta completar el aforo. La sala está adaptada para personas con discapacidad física.

HA

## Plena Inclusión

### FORMACIÓN

#### Accesibilidad cognitiva



Hoy aprovechamos los recursos de Lectura Fácil para contaros que en Plena Inclusión Aragón, vamos a organizar tres cursos de formación para personas con discapacidad intelectual sobre accesibilidad cognitiva.

Cada curso tiene una duración total de 12 horas, repartidas en tres días seguidos. El horario es el mismo para todos los días, desde las 10 de la mañana hasta las 14.00.

### Cursos de formación sobre Accesibilidad Cognitiva

Lugar: Plena Inclusión Aragón en la Calle Agustina Cervera, número 1, Zaragoza. Código Postal: 50.018

Fechas de los cursos:

- Curso 1: 20, 21 y 22 de Junio de 2016
- Curso 2: 27, 28 y 29 de Junio de 2016
- Curso 3: 4, 5 y 6 de Julio 2016

Coste: Gratuito. Plena: 15 personas

Plena Inclusión Aragón agradece la colaboración de:

Para apuntarte, llámanos al teléfono 974 73 85 81 o escribe por Santti.

Envíanos un Correo Electrónico a [santiagoaguado@plenaaragon.org](mailto:santiagoaguado@plenaaragon.org)

El primer curso será los días 20, 21 y 22 de junio. El segundo será los días 27, 28 y 29 del mismo mes. El tercero será los días 4, 5 y 6 de julio. Los tres cursos de formación

son iguales y son gratuitos. Si estás interesado, solo tienes que apuntarte a uno de ellos. Para apuntarte a alguno de estos cursos, llámanos al 976 73 85 81 o escribe a esta dirección de correo: [santiagoaguado@plenaaragon.org](mailto:santiagoaguado@plenaaragon.org)

Cuando acabes el curso se repartirá un diploma de asistencia si has venido todos los días.

Estos cursos se hacen desde un proyecto que se llama ZARAGOZADA y que se puede hacer gracias a la colaboración de la Obra Social 'la Caixa'.

Es un proyecto que dura este año 2016 y el siguiente 2017. En resumen, lo que se quiere

con el proyecto ZARAGOZADA es hacer que las personas con discapacidad intelectual sepan mejorar la accesibilidad cognitiva de la ciudad de Zaragoza.

Entre otras cosas, vamos a hacer cursos de formación, a crear un grupo de trabajo de accesibilidad de personas con discapacidad intelectual o estudiar edificios públicos y privados para ver y valorar si son accesibles.



## Fundación DFA

### FORMACIÓN

#### Finaliza el taller de empleo Asido

El taller de empleo para la Atención a Personas Mayores y a Personas con Discapacidad con Dependencia Moderada o Grave, desarrollado por Fundación Instituto para la Integración Social de Grupo DFA, formó a ocho alumnas en situación de desempleo.

La clausura del taller tuvo lugar en el salón de actos de gerencia del Inaem, y contó con la presencia del director provincial del organismo, José Luis Algás, su directora gerente, Ana



Las alumnas que han participado en la actividad.

F. DFA

Vázquez y el jefe de Servicio de Formación de la entidad, Ángel Gutiérrez.

El objetivo del taller es la atención a personas mayores y a personas con discapacidad con dependencia moderada o

grave, a través de la prestación de los servicios personalizados de carácter cotidiano propios del domicilio, que permitan cubrir las necesidades de la vida diaria, mejorando la calidad de vida de estas personas y pro-

mocionando su autonomía personal.

José Luis Algás agradeció a las entidades promotoras por su labor y trabajo creativo y recalzó que «es muy importante la orientación y diseño de este proyecto por parte de las entidades promotoras». Por su parte, Ana Vázquez destacó que «tenemos que impulsar y desarrollar estos programas de empleo, que son programas mixtos que cumplen todos los objetivos para promover el empleo».

Las alumnas del taller, que comenzó en diciembre y terminó en mayo, tienen la formación académica para poder optar al Certificado de Profesionalidad. Du-

rante el transcurso del taller, las alumnas han desarrollado contenidos teórico-prácticos a lo largo de dos meses. El tiempo restante, han estado en fase de alternancia en centros residenciales de Grupo DFA y en domicilios dentro del Servicio de Ayuda a Domicilio de Fundación DFA.

www.fundaciondfa.es | [dfa@fundaciondfa.es](mailto:dfa@fundaciondfa.es)

**Fundación DFA**

Somos Capaces

Zaragoza: José Luis Pumarín 9 976 59 59 59 | Huesca: Aragón 3 974 23 06 46 | Teruel: Aragón 5 978 61 96 19