

# INTEGRACIÓN

«INTEGRACIÓN» GARANTIZA LA PRIVACIDAD DE LOS ANUNCIANTES. PARA ANUNCIARSE GRATUITAMENTE EN ESTAS PÁGINAS Y RECABAR INFORMACIÓN DE LAS OFERTAS DIRIGIRSE A:



**FUNDACIÓN DFA**

HUESCA  
C/ Aragón, 3.  
Teléfono 974 23 06 46  
TERUEL  
C/ Ripalda, 5.  
Teléfono 978 619 619  
ZARAGOZA  
C/ José Luis Pomarón, 9.  
Teléfono 976 59 59 59  
dfa@fundaciondfa.es  
www.fundaciondfa.es



**FEAPS**

C/ Joaquina Zamora, 4, bajos  
50018 Zaragoza  
Teléfono: 976 73 85 81  
feapsaragon@feapsaragon.com  
www.feapsaragon.com

## tablón de anuncios

**PLENA INCLUSIÓN**

### Curso sobre accesibilidad cognitiva



Plena Inclusión Aragón va a organizar un curso de formación para personas con discapacidad intelectual sobre accesibilidad cognitiva.

Este curso se realiza a través de un proyecto llamado ZARAGOZADA.

Este proyecto es posible gracias a la colaboración de la Obra social la Caixa.

El curso de formación tendrá

una duración de 23 horas repartidas en tres días. Los días son el 27, 28 y 29 de marzo.

El horario es el mismo para todos los días. Será de 10 de la mañana hasta las 2 de la tarde.

Este curso es gratuito.

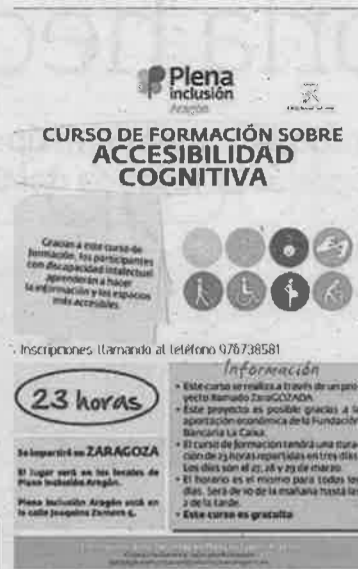
Para apuntarte tienes que llamar al 976 738 581 y preguntar por Santiago Aguado, responsable del proyecto.

Tras la finalización del curso se repartirá un diploma de asistencia.

El proyecto ZARAGOZADA se realizará hasta finales de este año.

Este proyecto pretende mejorar la accesibilidad cognitiva de la ciudad de Zaragoza.

La accesibilidad cognitiva ayuda a la inclusión de las personas con discapacidad intelectual en la sociedad.



►► Cartel del curso.

Además, la accesibilidad cognitiva hace que nuestro entorno se entienda fácilmente y se acceda a la información.

Gracias a este proyecto, las personas con discapacidad intelectual aprenderán a hacer la información y los espacios más accesibles.

También se va a crear un grupo de accesibilidad cognitiva de personas con discapacidad intelectual.

Además, se realizarán estudios de accesibilidad de instituciones, empresas y organizaciones de Zaragoza.

Finalmente, también se realizará un curso sobre protocolo e imagen para que las personas con discapacidad intelectual aprendan a trabajar como azafatas o azafatas, guías turísticos, en museos y otras cosas.

# Asenarco presenta su guía del sueño con ayuda de la Fundación CAI

La guía, editada con motivo del día mundial, se dirige a la población en general e informa de las principales cuestiones relacionadas con el sueño, cómo cuidarlo y prevenir posibles patologías

EL PERIÓDICO  
eparagon@elperiodico.com  
ZARAGOZA

Coincidiendo con el Día Mundial del Sueño, que se ha celebrado esta semana, la Asociación Española del Sueño en Aragón (Asenarco) ha dado a conocer, por medio de una guía dirigida a la población en general, las principales cuestiones relacionadas con el sueño, cómo cuidarlo y cómo prevenir posibles patologías asociadas a este.

«Creemos que puede ayudar a muchísimas personas a resolver problemas que en numerosas ocasiones pasan inadvertidos y que tienen consecuencias muy negativas para la salud», explican desde la asociación, que tiene una trayectoria de casi veinte años.

En la edición de este manual ha colaborado la doctora Isabel



►► Un paciente es sometido a una polisomnografía.

SERVICIO ESPECIAL

Dolz, neurofisióloga del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza.

Asenarco es una entidad sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, creada por enfermos del sueño para ayudar a otras personas afectadas. No existen datos concretos de la población que sufre este tipo de problemas, pero se estima que en España un tercio de los adultos y un 25 por ciento de los niños tienen algún trastorno relacionado con el sueño.

Los problemas más frecuentes son la apnea, el insomnio, la narcolepsia, la parasomnia o el Síndrome de apneas-hipopneas durante el sueño (SAHS). Voces autorizadas hablan de más de cien patologías. La más habitual es el insomnio, con una prevalencia de entre el 20 y el 30%. Asenarco también maneja el dato de que

Misión: Mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y de sus familias



**SERVICIO DE ATENCIÓN A PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

- Reclusos
- Adultos Solos
- Desventaja Social
- Envejecimiento
- Autogestores
- Musicoterapia

**SERVICIO DE APOYO Y RESPIRO FAMILIAR**

- Relaciones interpersonales
- Orientación e inserción laboral
- Estancias de Respiro
- Apoyos Puntuales
- Servicio Canguro

**SERVICIO DE OCIO Y DEPORTE**

- Colonias de Respiro Familiar
- Acompañamientos
- Vacaciones
- Deporte (FADDI)
- Voluntariado

**SERVICIO DE FORMACIÓN**

- Formación a trabajadores del sector
- Formación a desempleados
- Formación a personas con discapacidad intelectual

C/ Joaquina Zamora, 4 (Bajos) • Tel. 976 73 85 81 • Fax 976 74 23 06 • 50018 ZARAGOZA • www.feapsaragon.org • E-mail: feapsaragon@feapsaragon.com

FUNDACIÓN DFA

La escuela a debate en 'Café a las 5'

La Fundación DFA Huesca vuelve con otra jornada de su conocido Ciclo de Conferencias 'Café a las 5', que son encuentros en los que los usuarios pueden disfrutar de un café tratando temas de interés de una forma cercana y amena. Esta cita tendrá lugar el próximo lunes, 27 de marzo, a las 17.00 horas en la sede (calle Aragón, 3). Esta iniciativa está organizada por el voluntario José Antonio Rodríguez, que presenta en cada sesión al experto o experta que tratará el tema de debate.

En esta sesión, el café se centra



Asistentes al anterior 'Café a las 5'.

en un tema conocido por todos: la escuela. «La escuela es ese territorio pisado por todos, ese tiempo vivido del que guardamos buenos y malos recuerdos, esa

sorpresa, que nos provoca una cierta nostalgia, cuando en una tienda, en una feria, o en nuestra casa nos encontramos con la vieja enciclopedia o con algún libro

que utilizamos de críos, o lo que utilizó nuestro padre o abuelo y que abrimos con emoción para encontrarnos con una flor seca, un recordatorio de primera comunión, un cromó huérfano...». Quien describe así la conferencia es Rafael Jiménez Martínez, invitado de honor de la jornada.

Rafael ha sido profesor en Huesca, tanto de centros educativos de la ciudad como de la provincia, además de haber sido coordinador provincial del profesorado. Asimismo, es autor de diversos libros, y destaca su trabajo en varios centros museísticos, entre ellos el Museo Pedagógico de Aragón, del que es director honorífico.

Está previsto que 'Café a las 5' se desarrolle una tarde al mes, reuniendo a varios profesionales de temas muy diversos. La activi-

dad va dirigida a personas con y sin discapacidad, y es gratuita. Si estás interesado, puedes ponerte en contacto con la Fundación DFA Huesca a través del e-mail: dfa-huesca@fundaciondfa.es o el teléfono 974 230 646.

Montpellier: sexo y discapacidad

Sexo y discapacidad fue el tema que clausuró, el pasado martes, día 21 de marzo, el ciclo de conferencias divulgativas 2016-2017 creado por la Clínica HLA Montpellier y la Fundación DFA. Los especialistas abordaron conceptos como la sexuación, la sexualidad, la erótica o el problema de la incidencia del abuso sexual hacia las personas con algún tipo de discapacidad.

únicamente menos del 10% de las personas con apnea son diagnosticadas y reciben tratamiento.

Estas enfermedades constituyen un problema epidémico global que, además de tener repercusiones económicas, inciden directamente en la salud. De hecho, son causa de accidentes laborales, domésticos, de tráfico, depresiones y trastornos psicológicos, diabetes, hipertensión, accidentes cerebro vasculares, infartos, pérdida de memoria e, incluso, pueden provocar la muerte.

También, es cada vez más frecuente que muchos niños, adolescentes y jóvenes, las padezcan por el uso nocturno de medios electrónicos (ordenadores, teléfonos móviles, videojuegos, tabletas, televisión). Por eso llevan a cabo charlas informativas y preventivas en centros educativos.

Las personas que deseen contactar con la asociación pueden hacerlo en su sede social, situada en la calle Honorio García Condoy, 12, de Zaragoza, en el teléfono 976-282.765 o a través de correo electrónico info@asenarco.es. Del mismo modo, también puede visitarse su página web, www.asenarco.es. ≡

Por una Zaragoza accesible para todas las personas

ZaraGOZADA es un proyecto de Plena Inclusión Aragón para mejorar la accesibilidad cognitiva

EL PERIÓDICO  
eparagon@elperiodico.com  
ZARAGOZA



Plena Inclusión Aragón sigue realizando acciones para mejorar la accesibilidad cognitiva de la ciudad Zaragoza.

Mejorar la accesibilidad cognitiva consiste en hacer fácil de entender todo lo que nos rodea.

Hablamos de hacer más accesibles espacios donde es difícil orientarse. También hacer más comprensibles textos con palabras complicadas.

Una de las iniciativas de Plena Inclusión Aragón para mejorar la accesibilidad es un proyecto llamado ZaraGOZADA.

Este proyecto es posible gracias

a la colaboración de la Obra Social la Caixa.

Con este proyecto se van a conseguir distintos objetivos.

El primero de estos objetivos es sensibilizar a la sociedad de la importancia de la accesibilidad cognitiva para las personas con discapacidad intelectual.

En grupo

El segundo objetivo es crear un grupo de personas con discapacidad intelectual especialistas en accesibilidad cognitiva.

Este grupo redactará textos en un lenguaje más sencillo. También realizará estudios de accesibilidad cognitiva en distintos espacios de Zaragoza.

Plena inclusión Aragón ha lanzado una convocatoria para Instituciones, Empresas y Entidades de Zaragoza que quieran hacer



Reunión del grupo denominado Altavoz de la Accesibilidad.

más accesibles sus espacios.

De entre todas las organizaciones inscritas se seleccionarán a tres para realizar un estudio de accesibilidad gratuito.

El estudio

Este estudio lo llevará a cabo el equipo de personas con discapacidad intelectual especializadas en accesibilidad cognitiva.

Gracias a este estudio, las organizaciones podrán conocer cómo hacer sus espacios o textos más accesibles.

Ser accesibles conlleva muchos beneficios para cualquier organización. Uno de los motivos es que

hay otros colectivos de personas como la tercera edad o los inmigrantes, que también necesitan esta accesibilidad.

El plazo para poder inscribirse a la misma finaliza el lunes, 27 de marzo, a las 14.00 horas.

Para inscribirse y encontrar toda la información de esta convocatoria hay que entrar a la página web www.plenainclusionaragon.com.

También se puede llamar al teléfono de Plena Inclusión Aragón, que es 976 738 581, o escribir a esta dirección de correo electrónico: santiagoaguado@plenainclusionaragon.com. ≡



Somos Capaces

Más de 30 años trabajando por la normalización de las personas con discapacidad física

- ✓ CENTROS DE APOYO SOCIAL
- ✓ RESIDENCIAS / CENTROS DE DÍA
- ✓ REHABILITACIÓN INTEGRAL
- ✓ ATENCIÓN TEMPRANA
- ✓ INSTITUTO ORTOPÉDICO
- ✓ CURSOS DE FORMACIÓN
- ✓ CENTROS ESPECIALES DE EMPLEO
- ✓ PROG. PROMOCIÓN DE EMPLEO
- ✓ CENTROS DE TIEMPO LIBRE
- ✓ TALLER OCUPACIONAL

Zaragoza  
c/ José Luis Pomarón 9  
976 59 59 59  
Huesca  
c/ Aragón 3  
974 23 06 46  
Teruel  
c/ Ripalda 5  
978 61 96 19