

Participan:



«Hay personas con discapacidad que se tienen que adaptar constantemente, y lo hacen»

No poder salir de casa o tener que planificar al milímetro cada salida es algo a lo que las personas con movilidad reducida están muy acostumbradas. Ahora que dificultades parecidas se ven trasladadas a toda la población, la oscense María Perbech cree que la gente puede hacerse una idea, pero teme que esa solidaridad no sea duradera y se olvide

ZARAGOZA Llevamos semanas adaptándonos a nuevas circunstancias: de confinamiento en casa, limitación de movimientos, distanciamiento social... y ahora tenemos por delante el horizonte de adaptarnos a esa 'nueva normalidad' que empieza a dibujarse delante de nosotros. Para personas con una enfermedad progresiva y degenerativa, como es el caso de María Perbech, su vida es una continua adaptación. «Tienes que adaptarte continuamente a situaciones nuevas, aunque el proceso es progresivo, un día te encuentras por ejemplo con que no puedes cerrar la pasta de dientes y tienes que pensar una estrategia para hacerlo o buscar soluciones». Comprende que la pandemia es «una situación extraña y excepcional», pero anima a la gente que no se sabe adaptar: «Hay que ponerse mascarilla y es incómoda, lo sé, pero que todo el mal venga por ahí. Son adaptaciones llevaderas; que piensen en que hay personas con discapacidad que se tienen que adaptar constantemente, y lo hacen». Su consejo es sencillo: «Si tienes una hora para salir a pasear, disfruta, mañana será otro día. Porque disfrutar de lo que se tiene es la forma de ser feliz y pasarlo lo mejor posible».

Y si hay que quedarse en casa, «no pasa nada; es conveniente y saludable salir, pero cuando las circunstancias obligan, no se cae el mundo si no se sale». Recuerda que hay personas con discapacidad para las que «el confinamiento no habrá sido tan duro porque lo tienen bastante cono-



María Perbech Reluy, a la salida de la primera sesión de fisioterapia tras semanas de confinamiento. RAFAEL GOBANTES

cido» ya que, para ellas, «es una situación real, constante, por falta de infraestructuras en sus viviendas o por sus propias circunstancias personales o incluso económicas, que no les permitan tener una silla de ruedas».

María se mueve habitualmente con una silla eléctrica que, justamente este lunes, cuando iba con su madre a su primera sesión de fisioterapia tras todo este tiempo, «a mitad de camino nos dejó tiradas y tuvimos que llamar a un taxi adaptado». Espera que las nue-

vas baterías lleguen a la ortopedia este fin de semana, «porque sin la silla eléctrica, no puedo salir de casa, pues mis padres, de 82 y 85 años, no están para empujar una silla manual». Así que, «justamente ahora que han permitido dar paseos, toca aguantarse». Aprovecha el tiempo para leer, ver películas, seguir en contacto con su hermano y su familia, que viven en Zaragoza, por videollamada o con sus amigas por Whatsapp, «como todo el mundo».

Su movilidad reducida se debe

a una enfermedad rara, cuyo avance la tiene ahora mismo de baja laboral. Diplomada en Empresariales, trabaja en el área de gestión documental, del Centro Especial de Empleo Arcadia de Huesca. Pese a sus habituales dolores de espalda y cuello, debidos a contracturas, «soy bastante activa» y antes de la pandemia iba cuatro veces por semana a fisioterapia, una a equinoterapia y dos a terapia ocupacional. Además de salir a la calle con sus amigas.

Ahora, todos tenemos que pla-

nificar el destino y el horario de cada una de nuestras salidas de casa. Siempre, María tiene que estar pendiente de los horarios de sus padres, pues necesita que alguien le abra el portal «porque la rampa es muy pendiente y bajo de espaldas»; y, al volver, «no accedo al timbre ni a la cerradura». Aunque con esta crisis todos hayamos probado a vivir con limitaciones y «se dice que saldremos más solidarios, tengo mis dudas porque luego la gente se olvida».

MARÍA PILAR PERLA MATEO



Flores, alimentos ecológicos y conservas a domicilio desde Gardeniers, Semonia y Brotalia

El Día de la Madre fue todo un éxito la campaña de envío de flores a domicilio 'Quédate en casa, Gardeniers te lleva la primavera' del Centro de Empleo de Atades. Seguirá en marcha al menos hasta el día 10, con posibilidad de prolongarse. Además, en los últimos días, también a domicilio en la ciudad de Zaragoza, a la venta de flores se ha sumado la de las conservas ecológicas, que se elaboran en el obrador de Gardeniers con productos de los campos ecológicos que Atades tiene en Sonsoles, y del Vino Solidario de la Amistad (cuya recaudación se destina a

construcción del nuevo colegio de educación especial San Martín de Porres). Bajo pedido mínimo de 10 euros, los encargos se pueden realizar llamando al 976 106 216 de lunes a viernes, de 8.00 a 13.30, o por correo electrónico a garden@gardeniers.es indicando nombre y un teléfono de contacto.

En Huesca, en las dos tiendas del centro especial de empleo de Valentia, en las que trabaja una decena de personas con discapacidad intelectual, funcionan los nuevos servicios Brotalia y Semonia 'En Casa'. Este nuevo servicio a domicilio realiza entregas gratui-



La tienda de Valentia sirve a domicilio sus productos. VAL

tas en Huesca capital y cercanías para pedidos a partir de 10 euros. Semonia ofrece productos de alimentación ecológica y de cercanía, así como los productos frescos que recibe a diario de la huerta de Semonia. El pedido puede realizarse en el 974 22 04 55 o por Whatsapp en el 618 84 57 04. Por su parte Brotalia ha puesto en marcha un exitoso servicio de entrega a domicilio de productos de jardinería, floristería, mascotas y decoración. Recibe los pedidos a través del 974 24 65 57, del correo pedidos@brotalia.com o por Whatsapp en el 683 228 311.

#Sin Barreras

Estelar teje una gran red social para suministrar gratis material sanitario

Pilar Guallart y Gloria Andrés unen a su actividad profesional en el Hospital Provincial de Nuestra Señora de Gracia, como empleada y responsable de Personal Especializado de Servicios Domésticos (PESD), respectivamente, una firme voluntad de ayudar a los demás. Guallart es presidenta de Estelar y Andrés, además de su jefa, es vocal de la junta directiva de esta asociación altruista dedicada a hacer más cálido y acogedor el entorno hospitalario donde se trata a los niños prematuros. Por esta labor, Estelar y Araprem (Asociación de Prematuros de Aragón), que cuentan desde hace años con el apoyo de Fundación Caja Inmaculada, recibieron ex aequo el Premio Ebrópolis a las Buenas Prácticas Ciudadanas en 2016.

Desde que se desencadenó la crisis del coronavirus la sede de Estelar, en Zaragoza, permanece temporalmente cerrada, pero sus promotoras han emprendido otra iniciativa de extraordinario alcance social aprovechando su experiencia en la asociación y en el hospital.

Con el lema 'Estamos para ayudar. Nadie sin proteger', han creado una extensa y eficaz red de voluntarios para que ningún profesional sanitario y de emergencias, de otros campos y personas necesitadas queden expuestos a la covid-19. «Empleando como único soporte el boca a boca, logramos encontrar proveedores de telas, costureras, taxistas, asociaciones, centros de diferente naturaleza, como la Asociación Utrillo, pueblos y particulares pa-



Mascarilla de Estelar, iniciativa que apoya Fundación CAI. F.C.

ra confeccionar, limpiar y distribuir material sanitario con todas las garantías», explican Pilar Guallart y Gloria Andrés. Hasta el movimiento #sinotetocadotetocayudar, de Madrid, se ha comprometido con esta plataforma ciudadana.

Hasta el momento el resultado es espectacular: han repartido

más de 25.000 mascarillas de doble tela de algodón, más de 600 batas, monos y delantales de algodón y de plástico y más de 200 pantallas 3D y de visera. Ahora, con la desescalada y pensando en los niños, están elaborando mascarillas infantiles con diseños seguros y divertidos.

Los destinatarios son también de

todo tipo: hospital provincial, centros de salud, residencias de personas mayores, policías, centros de fundaciones, farmacias, pequeños comercios, supermercados, empresas de limpieza, asociaciones de vecinos, personal de ayuda domiciliar y hasta el Centro Penitenciario de Zuera. «Atendimos su solicitud urgente de mascarillas y a partir de entonces los internos y funcionarios se han convertido en un colaborador más», señalan.

Todo un ejercicio de ingenio, esfuerzo, entrega y solidaridad al servicio de quienes día a día tienen que bregar hasta la extenuación con el virus asesino; una maquinaria perfecta de ayuda donde cada pieza por pequeña que sea resulta fundamental, donde es difícil destacar a alguien porque todos los voluntarios de esta historia son protagonistas estelares y brillan como estrellas. Todos sin excepción hacen honor al nombre de la asociación que los ha unido: Estelar.

Las personas, entidades, empresas o instituciones que quieran colaborar o necesiten ayuda pueden ponerse en contacto con Pilar Guallart y Gloria Andrés a través del correo estelar.prematuros@gmail.com o del perfil de la asociación en Facebook.

HERALDO

#FORMACIÓN

Nuevo curso del SEPE para profesionales de la educación



Plena Inclusión Aragón organiza un curso en colaboración con el Servicio Público de Empleo Estatal, que se conoce como el SEPE.

El nuevo curso se llama 'Aplicación de las herramientas digitales en la innovación educativa'.



Cartel del curso 'online'.

El alumnado aprenderá a utilizar los ordenadores y las aplicaciones informáticas para mejorar la educación.

El curso se divide en 5 partes. La primera parte del curso está dedicada a las redes sociales, como Facebook o Twitter.

La segunda parte va sobre el uso de páginas web para enseñar y aprender.

La tercera parte se centra en los blogs, otro tipo de páginas web.

La cuarta parte habla de las wikis, que son unas páginas web en las que todo el mundo puede añadir más información.

Y la última parte del curso se

@Plena inclusión

dedica a las plataformas de e-learning, que se usan para dar formación a través de internet.

El curso dura 50 horas.

Las clases se harán a través de internet.

Este curso del SEPE y Plena inclusión Aragón se dirige a profesionales del sector de la educación que estén trabajando actualmente.

Se reservarán unas pocas plazas para profesionales en paro.

Si quieres saber más sobre este curso, escribe a informacion@plenainclusionaragon.com o entra en www.plenainclusionaragon.com.

(Texto en Lectura Fácil)

#LABORAL

Seguridad en los talleres de Fundación DFA

Los Centros Especiales de Empleo de Fundación DFA en el Polígono Malpica de Zaragoza, en Calatayud y en Tarazona han retomado su actividad con estrictas medidas de seguridad. Para evitar aglomeraciones en los vestuarios, se fomenta acudir al puesto ya con la ropa de trabajo. En el exterior se



Operario en un taller de DFA.

guarda una fila respetando la distancia de seguridad y se controla la temperatura con un termómetro láser, autorizando a entrar si la temperatura es inferior a 37,5 grados. Un segundo operario desinfecta las manos con hidrogel antes de llegar a la zona común.

Cada trabajador dispone de mascarilla y una pantalla de seguridad personalizada. En cada cambio de puesto, el operario entra limpio y desinfecta el puesto antes de comenzar el trabajo. Cada dos horas se limpian y desinfectan pomos de puertas, botoneras, baños, zona común de descanso...

Está limitado el acceso a vestuarios y lavabos a dos personas simultáneamente. Además, se han modificado los procedimientos en las tareas en las que se requería más de un operario, adaptando el proceso para que sea realizado por una única persona. En todos los puestos se guarda una distancia mínima de seguridad de 2,5 m.

Toda la plantilla de los centros especiales de empleo de Fundación DFA está comprometida con lo excepcional de la situación actual y ha normalizado las medidas de seguridad, incorporándolas a su rutina diaria.

@Fundación DFA