

# INTEGRACIÓN

## INTEGRACIÓN

### tablón de anuncios

#### PLENA INCLUSIÓN

### Nueva ley para evitar estafas



Una nueva ley protege a los consumidores vulnerables de las estafas y los abusos de las empresas.

Los consumidores vulnerables son personas que pueden ser más fáciles de engañar cuando compran alguna cosa o contratan algún servicio.

Los mayores, los niños, las personas que no saben usar internet o las personas ciegas, sordas o con discapacidad intelectual son ejemplos de consumi-



►► Una ley protege de abusos al consumidor vulnerable.

res vulnerables.

La nueva ley obliga a las empresas a dar una información más clara a este tipo de consumidores.

La ley pretende que los consu-

midores vulnerables entiendan bien lo que están comprando o lo que están firmando al contratar un servicio.

Los jueces que resuelven conflictos entre los clientes y las empresas están obligados a proteger

más a los consumidores vulnerables que al resto.

Para proteger a los consumidores vulnerables, Plena inclusión Aragón tiene un acuerdo con la UCA, que es la Unión de Consumidores de Aragón.

Plena inclusión Aragón ha adaptado a lectura fácil 2 documentos que la UCA utiliza para informar a los consumidores: uno sobre poner reclamaciones y otro para solicitar un arbitraje.

Un arbitraje es parecido a un juicio y sirve para resolver un conflicto entre un cliente y una empresa.

La Diputación Provincial de Zaragoza ha subvencionado la adaptación de esos documentos a lectura fácil.

## Fundación CAI lanza dos nuevos cursos para una 'Mente en equilibrio'

Fundación Caja Inmaculada programa dos nuevos cursos durante el mes de febrero para reforzar la autoestima y la salud emocional y afrontar los efectos psicológicos del covid-19

### INTEGRACIÓN

es un espacio promovido por Fundación CAI, Fundación Ibercaja, DFA y Plena Inclusión, con el objetivo de informar y dar voz a los principales colectivos de personas con discapacidad y enfermedad mental y sensibilizar a la sociedad sobre la importancia de la integración.

EL PERIÓDICO  
eparagon@elperiodico.com  
ZARAGOZA

Dado el escenario actual, la sociedad española padece síntomas severos de depresión y problemas de ansiedad asociados a la crisis sanitaria presente, una situación que ha forzado a cambiar las rutinas y las costumbres y ha supuesto una importante sobrecarga de estrés.

Fundación Caja Inmaculada en el intento por minimizar las consecuencias psicológicas que está dejando el covid-19 ha programado dos cursos en la Biblioteca CAI Mariano de Pano con la intención de ayudar a la ciudadanía aragonesa a reforzar su autoestima y su salud mental. Los cursos que se lanzarán durante el mes de febrero y marzo son: *Alimentación y emociones. Cómo tener una relación saludable con la comida* y *Viajando hacia la alegría*. Las informaciones publicadas estos meses apuntan a que la inquietud generada por el covid-19, la adaptación a los nuevos hábitos para desenvolverse social-



►► A la izquierda Isabel Martínez Planas, profesora del curso *Alimentación y emociones*, a su lado Cristina Viñas, pedagoga del curso-taller *Viajando hacia la alegría*.

mente, así como el contacto directo con la enfermedad pueden estar actuando como una importante fuente de estrés. Asimismo, si se une el estrés que produce el confinamiento y las horas de aislamiento en casa, es un óptimo escenario para que la sociedad se plante si gestiona la emoción a través de la comida. El curso será impartido por Isabel Martínez Planas, psicóloga y enfermera especialista en salud mental y experta en nutrición y trastornos alimen-

tarios. El programa está orientado a aquellas personas que quieren aprender cómo mejorar sus hábitos alimentarios, diferenciar el hambre emocional del hambre fisiológico, gestionar con opciones saludables el hambre emocional y



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

Somos Capaces

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

Con la colaboración de:



## FUNDACIÓN DFA

**DFA imparte formación a entidades sobre 'Medidas alternativas de financiación'**

El pasado jueves 21, la Fundación DFA impartió una acción formativa online sobre financiación en el tercer sector, en colaboración con COCEMFE Aragón. José Carlos Pardo, abogado y coordinador de la Secretaría Técnica de DFA, fue el encargado de impartir esta charla que abordó el tema de *Medidas alternativas de financiación para entidades sin ánimo*

*de lucro*. Hasta 13 entidades diferentes del tercer sector de todo Aragón participaron en esta formación, impulsada desde COCEMFE, que se realizó de manera online.

Esta acción iba destinada a formar a otras entidades y asociaciones sobre las diversas formas de financiación para ONG, abordando diferentes sistemas de aumento de ingresos y disminución del gasto. Comenzó la sesión hablando sobre las medidas alternativas para el cumplimiento del 2% de cuota de reserva para personas con discapacidad en plantilla: quién puede realizarlo, importe, duración, cuestiones formales y trámites y tipos de medidas. Otros temas que se trataron fueron: el legado solidario, una cuestión importante para la financiación de las entidades de la que, general-



SERVICIO ESPECIAL

► El equipo de Secretaría Técnica comparte su experiencia con otras entidades.

mente, se desconoce su funcionamiento; las modificaciones en la fiscalidad de las aportaciones y acciones de mecenazgo; los diferentes beneficios fiscales para las entidades; o las diversas formas de recibir donaciones, así como las plataformas habilitadas para ello.

Desde el departamento de Secretaría Técnica de la Fundación DFA se están impulsando diferentes acciones formativas con el fin de compartir todo el conocimiento sobre el funcionamiento de las asociaciones del tercer sector: financiación, medidas alternativas, estatutos, formas jurídicas, justificación de proyectos y otras cuestiones relacionadas con el ámbito de las entidades sin ánimo de lucro.

disfrutar del acto de comer a través del *Mindful Eating*. Las clases se impartirán los jueves 4, 11, 18 y 25 de febrero en horario de 16:30 a 18:30 h, pudiendo elegir el curso en formato presencial u on-line. Por otro lado, está comprobado que lidiar con el estrés de manera saludable fortalece a la persona y a todos los que se tiene alrededor, e incluso un estado de ánimo positivo ayuda a proteger el sistema inmunitario, por lo que los cuatro talleres del nuevo ciclo: *Viajando hacia la alegría* suponen un merecido tiempo personal en el que poder compartir y recibir herramientas y propuestas inspiradoras para vivir con ilusión, bienestar y alegría en esta etapa convulsa. Cristina Viñas, asesora educativa, pedagógica y motivacional, filóloga políglota e intérprete, especializada en *mentoring*, será la encargada en guiar a los alumnos en nuevos y saludables hábitos emocionales. Los talleres son: *El coraje interior* (19 de febrero), *Conexión con la alegría* (26 de febrero), *Viajando hacia la felicidad* (12 de marzo) y *Abrazar la vida* (26 de marzo). Las clases se impartirán los viernes en horario de 18 a 19:30 h, dando la opción de inscribirse al curso completo o bien por talleres sueltos.

Más información y precios en: [biblioteca@fundacioncai.es](mailto:biblioteca@fundacioncai.es), 976 290 521 y [www.fundacioncai.es](http://www.fundacioncai.es). =

## Guía para cuidar la salud mental de las plantillas

Plena inclusión Aragón pone a disposición de las entidades del tercer sector una recopilación de buenas prácticas para mejorar el bienestar emocional de sus trabajadores

EL PERIÓDICO  
[eparagon@elperiodico.com](mailto:eparagon@elperiodico.com)  
ZARAGOZA

Las organizaciones del tercer sector y sus profesionales tienen a su disposición un nuevo documento elaborado por Plena inclusión Aragón. Se trata de una guía de consejos y buenas prácticas para cuidar el bienestar de las plantillas de las entidades sociales sin ánimo de lucro, que ya puede descargarse su web de manera totalmente gratuita.

Apenas el 26% de los centros de trabajo en Europa se ocupa de la salud emocional de sus trabajadores, pese a los costes socioeconómicos y sanitarios que implica no cuidarla. La Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo considera que los riesgos psicosociales son la causa de entre un 50 y un 60% de todas las jornadas de trabajo perdidas. Los trastornos de salud mental cuestan a la Unión Europea unos 240.000 millones de euros al año.

El documento, titulado *Tu bienestar se contagia*, parte de las expe-



SERVICIO ESPECIAL

► El 74% de las empresas europeas descuida la salud emocional de sus plantillas.

riencias recopiladas en dos seminarios web celebrados por Plena inclusión Aragón, con el apoyo de la consultora Areté Activa, en octubre. En estos encuentros se abordó la salud emocional de las plantillas de las entidades del sector de la discapacidad intelectual.

Estos trabajadores son un apoyo fundamental para que usuarios y familias mejoren su calidad de vida. Pero no están exentos de que su salud mental y emocional se tambalee en algún momento, y entonces es muy difícil ofrecer una atención de calidad.

El documento refleja las inquietudes de los y las profesionales que participaron en ambas jornadas, la mayoría procedentes de entidades de Plena inclusión, como Adispaz, Atadi, la Fundación Atención Temprana y Valentia. Pero también se escucharon voces de profesionales ajenos al mayor movimiento asociativo de la discapacidad intelectual en España, como Asapme, lo cual enriqueció el debate y permitió conocer una serie de buenas prácticas, que ahora quedan recopiladas en una guía.

Una de las principales conclusiones fue que el cuidado del bienestar emocional de las personas trabajadoras debe quedar integrado como una tarea más dentro de las organizaciones del tercer sector, de tal manera que aquellas que no lo hagan pasen a ser la excepción, y no la regla, como ocurre ahora. Y es que la salud emocional es un importante riesgo laboral psicosocial, al igual que, por ejemplo, el dolor de espalda. Solo que hasta este momento no ha sido no reconocido como tal. =



ahora es  
**Plena inclusión**  
Aragón

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

C/ Joaquina Zamora, 4 Bajos  
976 738 581

50018 Zaragoza  
[info@plenainclusionaragon.com](mailto:info@plenainclusionaragon.com)