

Participan:



Asapme premiada por su programa de rehabilitación 'online' puesto en marcha durante la pandemia

La asociación ha logrado el segundo premio en las XVIII Jornadas de Calidad en Salud. El reconocimiento destaca el esfuerzo al desarrollar, en muy pocos días, un completo programa telemático de rehabilitación, que consiguió mantener los niveles de bienestar y estabilidad emocional, previos a la crisis sanitaria, del colectivo de personas con enfermedad mental

ZARAGOZA En pocos días, Asapme, la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental, fue capaz de poner en marcha, casi desde cero, un programa de rehabilitación 'online', que ha permitido mantener los niveles de bienestar y estabilidad emocional de sus usuarios previos a la pandemia. Buscaban evitar un agravamiento generalizado de su situación, ya que la estabilidad y el seguimiento continuado es esencial para este colectivo.

La iniciativa ha tenido tanto éxito que, en la actualidad, se mantienen de forma simultánea la atención presencial, con las limitaciones de aforo y demás medidas sanitarias, y la atención telemática. Un éxito, que acaba de reconocido con el segundo premio en las XVIII Jornadas de Calidad en Salud, que concitaron 'online', el pasado 2 de febrero, a más de 1.000 profesionales de muy distintas especialidades con el objetivo de mejorar la calidad asistencial del sistema sanitario aragonés.

Rehabilitación 'online'

Ana Lozano, psicóloga responsable del programa de la asociación, asegura que «la posibilidad de mantener una rutina, trabajar en la gestión adecuada de emociones, no estar aislados... actúan como factores de protección». «Esto -continúa- supone un doble beneficio: frenar el deterioro progresivo, fruto de las recaídas, y evitar el incremento de necesidad de atención hospitalaria, dada la situación actual».



Durante todo este tiempo, Asapme ha desarrollado una intensa actividad 'online' con sus usuarios. ASAPME

Cerrar la brecha digital

Gracias a las nuevas tecnologías, el coronavirus no ha conseguido frenar la actividad de la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental (Asapme). Pero todavía queda mucho camino por recorrer e insisten en que es necesario trabajar para disminuir la brecha digital que existe en el colectivo de personas con enfermedad mental y que todas aquellas que lo deseen puedan hacer uso de

esta alternativa de tratamiento de rehabilitación 'online'. La escasez de conocimientos informáticos y la dificultad de acceso a diferentes dispositivos electrónicos, como ordenadores, tablets o 'smartphones', ha requerido un importante esfuerzo añadido por parte de los usuarios de la asociación, sus familias y los profesionales, para la puesta en marcha de este programa telemático.

Aunque la rehabilitación convencional procura claros beneficios, el éxito de la rehabilitación 'online' en salud mental demuestra que es posible adaptar la intervención al formato telemático. «El reporte que hemos recibido, tanto de los pacientes como de sus familiares, ha sido positivo, valorando el hecho de haber podido mantener la actividad diaria y el contacto con compañeros y profesionales, y la tranquilidad de saber que existía atención y apoyo», añade Lozano.

Desde la Asociación Aragonesa Pro Salud Mental insisten, además, en que este programa ha demostrado que el formato 'online' puede ser una herramienta útil, que se debería potenciar, sobre todo, para llegar a más personas y ofrecer apoyo y tratamiento cuando no es posible realizar el desplazamiento a las instalaciones por motivos relacionados con la covid o de cualquier otro tipo, como problemas de salud física, estar al cuidado de padres mayores, residir en el mundo rural o limitaciones por aforos. Para la asociación, este premio «supone un orgullo y el reconocimiento al asociacionismo como elemento transformador de la sociedad, que ofrece una respuesta ágil y alineada con el día a día de los afectados».

Más de 500 iniciativas

De las más de 500 iniciativas sanitarias presentadas en un primer momento en las jornadas, se seleccionaron 159 actuaciones como las mejores prácticas sanitarias relacionadas con el abordaje de la covid-19 «por su practicidad, originalidad y/o por los resultados cosechados», según el jurado de estas XVIII Jornadas de Calidad en Salud, organizadas por el Gobierno de Aragón, el Instituto Aragonés de Ciencias de la Salud, el Servicio Aragonés de Salud, la Sociedad Aragonesa de Calidad Asistencial y la Federación Española de Calidad Asistencial.

HERALDO

Continúa el Festival de Música Vocal Saulus en Zaragoza

El Festival de Música Vocal Saulus continúa y esta misma tarde, a las 17.45, se subirá al escenario de la sede central de la Caja Rural de Aragón (Coso, 17. Zaragoza) el grupo local Tetráphilla Ensemble. Actuación que promete ser especial, ya que de este conjunto vocal-instrumental, especializado en música antigua y contemporánea, surgió la idea de crear el festival vocal más inclusivo.

Un grupo de personas, pertenecientes al centro de tiempo libre Kambalache (Kairos), valorará, a través de un cuestionario desarrollado por Plena Inclusión



El grupo local Tetráphilla Ensemble. SAULUS

Aragón, la accesibilidad cognitiva del evento. El festival cuenta con la colaboración de Plena inclusión Aragón para la adaptación de sus espacios y materiales de información, así como la con-

tratación de personal como auxiliar de eventos, visibilizando así las capacidades de las personas con discapacidad intelectual.

Uno de los platos fuertes de esta primera edición será el próximo 28 de febrero, en dos pases (16.00 y 17.45), en la iglesia de San Pablo, donde tendrá lugar 'El Refectorio', un concierto participativo en el que 30 cantantes amateurs, previamente seleccionados, tendrán la oportunidad de preparar

repertorios como 'Stabat Mater' a diez voces, de Domenico Scarlatti (1685-1757); y 'O magnum mysterium' a doble coro, de Alessandro Scarlatti (1660-1725), ambas acompañadas de órgano, tiorba, violonchelo y violone. Esta primera edición cuenta con Josep Vila i Casañas, máxima eminenencia internacional en la dirección coral de nuestro país, quien nunca antes ha actuado en Zaragoza.

El 11 de marzo, también en dos pases (17.30 y 19.30), el grupo Vandalia actuará desde la Sede Central de Caja Rural de Aragón. Y, para finalizar el festival, el 20 de marzo a las 17.00, en la iglesia de San Pablo, actuará el primer

coro de cámara profesional de música clásica de Aragón, Saulus Ensemble.

Las entradas de este festival, promovido por el propio grupo Tetráphilla Ensemble y financiado con ayuda de Zaragoza Cultural del Ayuntamiento, ya están a la venta en la web del festival www.festivalvocalssaulus.com y una hora y cuarto antes del concierto en la taquilla de cada sede, a un precio único de 12€ por evento. Además, existe la posibilidad de un abono completo por 50€, que incluye la reserva de la misma localidad para todos los conciertos y ofrece la opción de butacas contiguas para convivientes o asiento individual.

#Sin Barreras

El empleo postcovid y la inclusión, a debate en Fundación Ibercaja

ZARAGOZA Fundación Ibercaja organiza una nueva sesión de su ciclo de charlas sobre acción social con la videoconferencia 'La recuperación del empleo postcovid y la inclusión social', el próximo martes 23 de febrero, a las 18.00. La ponencia se retransmitirá en directo a través del canal de Youtube de la entidad, previa inscripción en la web www.fundacionibercaja.es.

Un efecto devastador

Marina Ladrero, directora de Recursos Humanos de Fundación DFA; Francisco Yagüe, gerente de la Fundación por la Inclusión Social de Cáritas Diocesana de Zaragoza; y María Jesús Ruiz, directora de Fundación Adunare, son los invitados a debatir en esta nueva mesa redonda, moderada por la periodista y directora de contenidos de Radio Zaragoza, Eva Pérez Sorribes, y presen-

tada por Inés González, jefa de Desarrollo de las Personas y Centros de Fundación Ibercaja. González asegura que «la pandemia de la covid-19 está teniendo un efecto devastador en el empleo que perjudica de manera desproporcionada a quienes ya se encontraban en circunstancias precarias o tenían más dificultades para acceder a un puesto de trabajo». En este sentido, Fundación Ibercaja colabora con las entidades sociales para poner fin al perjuicio, la discriminación y la exclusión derivada de la pérdida de empleo. «Hacerlo visible para concienciar a la sociedad de este grave problema es el objetivo de esta videoconferencia», señala González.

Analizar retos y desafíos

Desde el inicio de la pandemia de la covid-19, Fundación Ibercaja ha realizado una serie de vi-



Se han abordado temas como el bienestar físico y mental durante el confinamiento. FUNDACIÓN IBERCAJA

deoconferencias con el objetivo de analizar los retos y desafíos de la acción social ante la actual crisis sanitaria, dirigidas a distintos colectivos desfavorecidos, familiares y entidades sociales que los atienden. La acción social es una de las líneas prioritarias de trabajo de la en-

tidades, adherida a los ODS de Naciones Unidas.

Las ponencias y mesas redondas han abordado diversos temas como el bienestar físico y mental durante el confinamiento, la prevención de las adicciones, la inserción social de personas con discapacidad o el au-

mento de la pobreza infantil. Todas las sesiones están disponibles para su visionado a través de la plataforma en www.fundacionibercaja.es/conecta, donde a partir del próximo martes también podrá verse esta nueva videoconferencia.

HERALDO

@Plena inclusión

#FORMACIÓN

Vuelven las clases para preparar oposiciones

El Ayuntamiento de Zaragoza va a hacer oposiciones para contratar a nuevos trabajadores.



Algunos de esos puestos de trabajo estarán reservados para personas con discapacidad.

Muchas personas con discapacidad están el paro.

Por eso es muy importante que las



Alumnado de Plena inclusión Aragón tras salir del anterior examen de oposiciones del Ayuntamiento de Zaragoza. PIA

administraciones públicas contraten a personas con discapacidad.

Plena inclusión Aragón volverá a dar clases para preparar los exámenes de oposiciones al Ayuntamiento de Zaragoza.

Estas clases son para personas con discapacidad intelectual.

Las clases de oposiciones empezarán el 1 de marzo y terminarán el 2 de junio.

Habrán dos grupos: uno irá a clase los lunes y otro los miércoles.

Ambos grupos irán a clase en horario de tarde, de 16.30 a 18.30.

En estas clases se repasarán los temas comunes que hay que estudiar para todas las oposiciones.

Por ejemplo, se estudiará la Constitución española, el Estatuto de Autonomía de Aragón o los planes de igualdad.

Este año se pagarán las clases al comenzar.

Hay que pagar 90 euros. Son 25 euros al mes por las clases y 5 euros más al mes para material y fotocopias.

Las personas interesadas en asistir a las clases de oposiciones tienen que apuntarse en el teléfono 976 738 581.

También se puede escribir un correo a anaartiach@plenainclusionaragon.com.

(Texto en Lectura Fácil)

@Fundación DFA

CHARLA

«Todo lo que se hace en internet deja rastro»

El alumnado de los PCI (Programas de Cualificación Inicial) ha recibido una charla sobre 'Seguridad y riesgos en redes sociales e internet'. Una agente de la Policía Nacional impartió esta charla comenzado con dos consejos: actuar en las redes como lo haríamos en la calle y tener mucho cuidado con lo que compartimos. «Hay personas que se hacen pasar por



El alumnado de los PCI en la charla. FUNDACIÓN DFA

otros para engañarnos. Nunca debemos ofrecer datos privados o fotos nuestras». Destacó la importancia de pedir ayuda si hemos cometido un error: «Aunque hayamos hecho algo mal, no tenemos que tener miedo a pedir ayuda, eso demuestra madurez. Ante cualquier problema, hay que acudir a una de las tres 'p': padres, profesores o policía». Continuó incidiendo en el hecho de pensar bien las cosas antes de hacerlas: «Siempre debéis tener en cuenta las posibles consecuencias de nuestros actos. No debemos nunca faltar al respeto ni publicar fo-

tos de alguien sin su permiso». Sobre todo, «insultar, humillar o acosar a una persona en internet son delitos graves. Y todo lo que se hace en internet deja rastro».

Finalmente, se abordaron algunos temas de seguridad, como tener instalados antivirus en ordenador, tablet y móvil; no abrir correos o archivos desconocidos; o poner un post-it en la cámara por si nos hackean.

Los PCI son una formación reglada y cofinanciada por el Departamento de Educación, Cultura y Deporte del Gobierno de Aragón y Fondo Social Europeo.