

INTEGRACIÓN

INTEGRACIÓN

tablón de anuncios

PLENA INCLUSIÓN

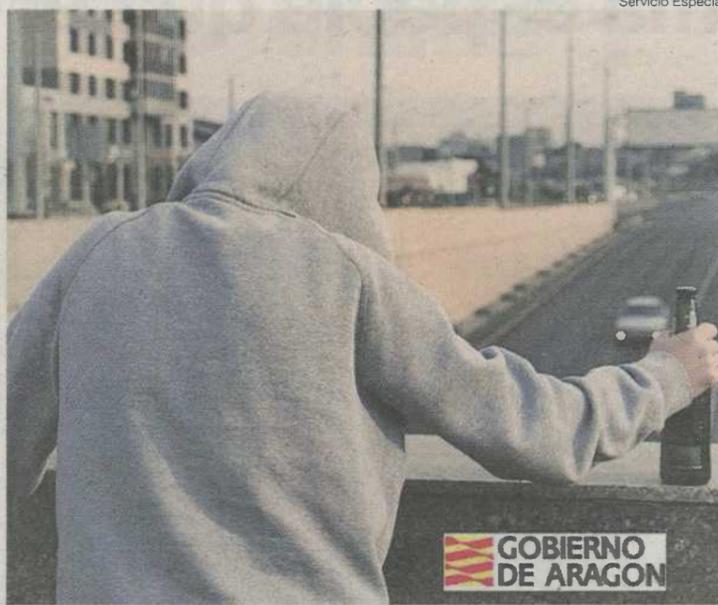
Talleres para personas con discapacidad intelectual



A veces nos ponemos nerviosos y decimos y hacemos cosas de las que luego nos podemos arrepentir.

tir.

Participa en el taller que organiza Plena inclusión Aragón para aprender a controlar tus impulsos.



Servicio Especial

►► Plena inclusión Aragón organiza un taller para prevenir las adicciones.

Será este jueves, 11 de marzo, a las 17 horas.

Además, la asociación organiza otro taller para el viernes, día 12, a las 9 horas.

Participarán 2 profesionales del Centro Municipal de Atención y Prevención de las Adicciones, conocido como el CMAPA.

El CMAPA es un servicio del Ayuntamiento de Zaragoza para ayudar a las personas con problemas de adicciones.

Una persona con adicción es alguien que no puede parar de consumir alguna sustancia, como el alcohol o las drogas.

La música, un regalo para el alma en tiempos de pandemia

Fundación CAI acoge este viernes el concierto del pianista y compositor Lluís Capdevila, el músico estará acompañado por el contrabajista Petros Klampanis

EL PERIÓDICO
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

Mañana viernes, 12 de marzo, a las 19:00 horas, en el Centro Joaquín Roncal CAI, Lluís Capdevila presenta *Cinematic Radio* un conjunto de composiciones propias grabadas en el estudio Sear Sound, el más antiguo de Manhattan.

El compositor y pianista estará acompañado por su colaborador habitual Petros Klampanis, con quien explorará su sentido más melódico entablando un diálogo musical con el polifacético contrabajista griego.

El músico tarraconense desde su juventud conectó con la composición y la improvisación de tal manera que, aunque inició la carrera de Derecho abandonó los estudios para centrarse exclusivamente en la música.

Su pasión por el jazz le llevó a la ciudad de Nueva York, allí, sus prolíficos proyectos musica-



SERVICIO ESPECIAL

►► El pianista y compositor Lluís Capdevila acompañado por el contrabajista Petros Klampanis.

les le han llevado a colaborar con músicos de la talla de Petros Klampanis (contrabajo), Luca Santaniello (batería), Tom Harrell (fliscorno), entre otros.

Según la prensa especializada: «Capdevila interpreta su música de manera sencilla, tranquila y elegante, con un sentido cinematográfico de línea y espacio».

Este concierto, programado por Fundación CAI, reanuda las actividades de música en vivo en el Centro Joaquín Roncal, en ocasiones alteradas e interrumpidas por la evolución de la pandemia durante el pasado año.

Muchos son los sectores que se han visto afectados por la crisis sanitaria, pero quizá el musical ha sido uno de los más golpeados, desde las enseñanzas musicales (regladas y no regladas), conciertos (solistas, grupos y técnicos de sonido), pasando por

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.



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:



También hay personas adictas a alguna actividad, como jugar apostando dinero.

Las sustancias y las actividades que crean adicción son malas para la salud o para vivir en familia y en sociedad.

Para asistir a los talleres hay que apuntarse en el correo electrónico gabriel.sanchez@plenainclusionaragon.com o llamar al 976 73 85 81 y preguntar por Gabi.

El Gobierno de Aragón tiene un acuerdo con Plena inclusión Aragón para ayudarle a contar en los medios de comunicación su trabajo a favor de las personas con discapacidad intelectual.

FUNDACIÓN DFA

Medidas de seguridad para seguir teniendo una 'Espalda sana'

Las clases de *Espalda sana* de los Centros de Rehabilitación Integral y Fisioterapia de la Fundación DFA se han adaptado a la situación sanitaria actual con las medidas necesarias. «Se trabaja en grupos muy reducidos, con distancia de seguridad y ventilación constante, con mascarillas obligatorias, toma de temperatura antes de acceder a las instalaciones y desinfección de todo el material antes y después de las clases», explican desde el servicio.



► Los centros siguen ofreciendo atención con las medidas adecuadas.

El objetivo de estas clases es que las personas que acuden «comprendan la importancia y necesidad de moverse y estirar sus músculos, tanto cuando hay una afección o una patología o simplemente para corregir malos hábitos y el

sedentarismo que provocan molestias en la espalda e incluso dolor», destacan los profesionales. Lo más importante de estas clases es que están dirigidas por una fisioterapeuta que valora la capacidad de cada persona que acude y adecúa

cada ejercicio a sus características individuales y sus necesidades. Aunque esté centrado en la espalda, estos ejercicios van mucho más allá: se trata de adquirir hábitos posturales sanos, de enseñar nuevos ejercicios para estirar y fortalecer la musculatura y de ir mejorando el estado físico en general, lo que deriva en mayor sensación de bienestar y de ánimo.

Es una actividad abierta a toda la ciudadanía, personas con y sin discapacidad. «Se celebran las clases dos días a la semana y disponemos de grupos tanto en horario de mañanas como de tardes», destacan desde el centro, «se ofrecen en los centros de Rehabilitación y Fisioterapia del edificio Josemi Monserrate y edificio Pomarón de Zaragoza y también en los centros de Huesca y de Teruel». Cualquier persona interesada puede informarse en el 976 59 59 59.

las tiendas de música.

Todo el sector ha tenido que adaptarse a esta 'Nueva Normalidad', estableciendo nuevas fórmulas y protocolos y reinventando nuevos soportes y medios de difusión para ayudar a prevenir los contagios y poder seguir creando música.

Fundación Caja Inmaculada, consciente de la situación tan compleja y cambiante en la que vivimos, quiere apoyar al sector, puesto que la música tiene esa capacidad de alimentar el alma, en ocasiones casi como herramienta terapéutica, aportando emociones tan importantes como son la alegría, la tranquilidad y el consuelo frente a las situaciones más adversas. Para ello, apuesta por reanudar la programación musical, siempre bajo los protocolos estipulados por las autoridades sanitarias: uso de mascarillas, distancia entre usuarios, higiene de manos y superficies y aforo restringido con butaca asignada, garantizando la máxima seguridad en los espacios culturales de la entidad donde se realizan los conciertos.

El precio de la entrada es de 10 € y se pueden adquirir en: entradas.ibercaja.es, cajeros Ibercaja y taquilla.

Para más información: www.lluiscapevala.com. ≡

Nace un espacio para charlar de libros sencillos de entender

Plena inclusión Aragón estrena el próximo martes su club de lectura fácil para personas con discapacidad intelectual

EL PERIÓDICO
eparagon@elperiodico.com
ZARAGOZA

Plena inclusión Aragón estrena a partir de la semana que viene su nuevo club de lectura fácil dirigido a personas con discapacidad intelectual o del desarrollo. La iniciativa parte de la comisión *Creando Espacios Accesibles*, el servicio de promoción y mejora de la accesibilidad cognitiva de la asociación.

Precisamente, es la falta de accesibilidad cognitiva de la literatura clásica, una parte fundamental de nuestro acervo cultural, la que ha motivado la puesta en marcha de este nuevo servicio. «Nuestro primer objetivo es facilitar a las personas con discapacidad intelectual el acceso a la cultura. Aunque quieran acercarse a los grandes clásicos, muchas no son capaces de comprender los textos originales», explica Santiago Aguado, responsable de la comisión.

Por eso, Plena inclusión Aragón está adaptando a lectura fá-



► El próximo martes se inicia el club de lectura fácil.

cil obras imprescindibles de la literatura universal, como *El principito*, que será la primera lectura del club. Solo que en esta adaptación se ha optado por cambiar al protagonista por una principita, «porque otra de nuestras in-

tenciones es también transmitir valores positivos, y hemos optado por empezar con la igualdad de género», señala Aguado.

Creando Espacios Accesibles ya trabaja en la adaptación a lectura fácil de su segundo libro. En esta

ocasión se trata de un clásico aragonés, Pedro Saputo, una tarea nada sencilla ya que la obra original está escrita en un castellano arcaizante, que resulta complicado de entender para casi cualquier lector del siglo XXI, al margen de sus capacidades cognitivas.

La dificultad de acceso a la cultura de las personas con discapacidad intelectual quedó patente durante el confinamiento del año pasado. La falta de accesibilidad cognitiva de otras formas de ocio *online* llevó al Ejecutivo autonómico a autorizar a profesionales de Plena inclusión Aragón a salir a la calle poder repartir a domicilio libros adaptados a lectura fácil que prestó la Biblioteca de Aragón.

Esos mismos problemas que las personas con discapacidad intelectual encuentran para manejarse por internet les están suponiendo, además, un obstáculo relacional durante la pandemia. Por eso, el club de lectura fácil se plantea también como un espacio para su sociabilización, tan necesario en estos momentos.

El club de lectura fácil celebrará su primera sesión el próximo 16 de marzo, de 11 a 12.30 horas, en la sede central de Plena inclusión Aragón, ubicada en el zaragozano barrio del Actur. Después, se reunirá dos martes al mes. Para apuntarse o pedir más información, hay que escribir a santiagoaguado@plenainclusionaragon.com. ≡



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 Bejos
976 738 581
50018 Zaragoza
info@plenainclusionaragon.com