

Participan:



Terapias 'online' para hacer que las personas con Parkinson disfruten de una vida más autónoma

El objetivo del proyecto 'Terapias de rehabilitación 'online' y domiciliarias para personas con discapacidad por enfermedad de Parkinson', puesto en marcha por la Asociación Parkinson Aragón, facilita la terapia y el tratamiento de todas aquellas personas que viven lejos de la asociación o que todavía están en activo laboralmente

ZARAGOZA «Vivo en el municipio turolense de Cella, a más de 150 kilómetros de distancia de Zaragoza y cerca de una hora y media de viaje, de manera que poder realizar las sesiones de terapia vía 'online' me facilita mucho la vida y la hace más cómoda porque evito muchos desplazamientos y el peligro de la carretera. La terapia que realizo y que me han pautado la hago exactamente igual, porque los profesionales que la guían se encargan de corregirme y luego, una vez al mes, acudo presencialmente a Zaragoza».

De esta manera explica Miguel Ángel Martínez algunas de las ventajas del programa 'Terapias de rehabilitación 'online' y domiciliaria para personas con discapacidad por enfermedad de Parkinson', puesto en marcha por la Asociación Parkinson Aragón (www.parkinsonaragon.com) y que a raíz de la pandemia ha intensificado su presencia entre los pacientes.

El proyecto consiste en acercar las terapias de rehabilitación a los propios domicilios de las personas afectadas por Parkinson, ya sea a través de las plataformas de videollamada o desplazándose profesionales a sus domicilios. Una iniciativa que surgió antes de la Covid-19, y que, en este momento, presta servicio a casi un centenar de individuos.

«Nuestro reto es conseguir que todas las personas que padecen la enfermedad de Parkinson puedan acceder a terapias



Miguel Ángel durante una de las sesiones que realiza en su casa. PARKINSON ARAGÓN

de rehabilitación que les permitan seguir manteniendo una vida independiente, retrasando situaciones de dependencia y mayor discapacidad y promoviendo una vida lo más autónoma posible. Queremos prevenir mayores complicaciones en el desarrollo de esta enfermedad y, de esta manera, ayudarles a tener una vida independiente el mayor tiempo posible», indica

María Gracia Aznar, trabajadora social de la entidad.

«Me conecto una vez al mes y en la sesión 'online' hago los ejercicios que me mandan como deberes y los terapeutas que me siguen me dicen si lo hago bien o mal. Sobre todo, son cuestiones relacionadas con aspectos manuales y cognitivos, como la psicomotricidad fina, el juego con las articulaciones o trabajar

la memoria, retención y respiración», explica Miguel Ángel Martínez.

Personas en activo

Otra de las grandes ventajas de este proyecto es que facilita el acceso a las terapias a todas aquellas personas que todavía se encuentran activas laboralmente. «Gracias a esta propuesta, pueden planificar mucho

mejor las sesiones y conciliar, ya que no son necesarios los desplazamientos a la sede y pueden realizar la terapia mucho más cómodamente», recuerda María.

Desde la Asociación Parkinson Aragón insisten en la importancia de este programa ya que el hecho de recibir la atención domiciliaria facilita que las personas realicen la terapia. «En el caso del Parkinson es muy importante anticiparse a los problemas que vayan surgiendo, ya que cada caso es único y diferente, de ahí que sean terapias totalmente individualizadas. Esta anticipación hace posible que su autonomía sea mayor durante más tiempo y eso redundará muy positivamente en la calidad de vida de los pacientes», señala la trabajadora social.

Gran incidencia

El Parkinson es la segunda enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central más frecuente después del Alzheimer. Según los últimos datos, más de 150.000 personas la padecen en España (unos 5.490 pacientes con diagnóstico en Aragón en Atención Primaria).

Afecta prácticamente por igual a hombres y mujeres (ligeramente superior en mujeres, 55%) y se estima que el número de afectados se duplicará en 20 años y se triplicará en 2050 según los últimos estudios realizados, de ahí la importancia de este tipo de proyectos.

ANA ESTEBAN

El arte como herramienta para desprenderse de las etiquetas

ZARAGOZA Una propuesta muy positiva, que ha permitido a sus integrantes tener una visión mucho más abierta de la realidad de los mayores y las personas con diversidad funcional. De esta manera explican sus organizadores los objetivos del proyecto que Fundación Down Zaragoza ha llevado a cabo con los usuarios del centro de mayores Laín Entralgo de la capital aragonesa.

Una experiencia que ha consistido en la realización de varios talleres conjuntos, en los que, además de realizar acuarelas y fotografías o fabricar jabones,

han podido conocerse y compartir historias de vida.

«Ha sido una experiencia única, en la que los roles son igualitarios. Todos hemos aprendido algo y hemos enseñado algo. Y, sobre todo, hemos tenido un nombre propio y las etiquetas de persona mayor, persona con discapacidad o educador se han ido desdibujando y borrando. No las necesitábamos ni nos aportaban nada», explican sus organizadores.

Una mirada integradora que se ha materializado en una exposición que se presentará el próxi-



Los participantes disfrutaron mucho de la actividad. F. DOWN ZARAGOZA

mo día 16 de febrero, a las 12.00, en el centro Laín Entralgo, donde también se compartirá la experiencia vivida.

Esta actividad forma parte del proyecto 'Campus para la Inclusión de Down España', en el que cada una de las entidades participantes desarrollan un proyecto de innovación e investigación educativa junto con otros entornos de aprendizaje de su ciudad, como pueden ser centros de formación de adultos, universidades, colegios y centros culturales o de mayores.

A. E. P.

#Sin Barreras

Fundación CAI organiza la XIX Muestra de Cine y Derechos Humanos

ZARAGOZA Fundación Caja Inmaculada presenta, el próximo 20 de febrero, la XIX Muestra de Cine y Derechos Humanos de Zaragoza en el Centro Joaquín Roncal CAI. Como es habitual las películas no habladas en español se proyectarán en versión original con subtítulos en castellano. Todas las sesiones comenzarán a las 18.30 y la entrada será libre hasta completar el aforo de la sala.

La Muestra de Cine y Derechos Humanos nació hace veinte años con el objetivo de denunciar situaciones donde se vulnera la dignidad de las personas, sensibilizar al espectador y fomentar su espíritu crítico para propiciar sentimientos favorables a la justicia y al cumplimiento de los derechos humanos.

Dentro de la 'Sección Oficial' se han programado ocho documentales, donde se aborda como temática principal la migración

desde varias realidades: desplazamientos forzados generados por el ser humano y migraciones originadas por causas naturales, como nos muestran 'Norte Salvaje', 'Érase un lugar', 'Éxodo climático', 'Aita Mari' y 'Bigger Than Us'. En este último film participa el Institut Français de Zaragoza.

Memoria histórica

La muestra presenta otras miradas donde se recuerda al espectador que el cine es una herramienta muy potente para realizar un viaje por la memoria histórica, como los documentales 'Matrioskas. Las niñas de la guerra' y 'Un viaje hacia nosotros'. Este último cerrará el ciclo el jueves, 2 de marzo, en calidad de 'Pase Especial'.

Un año más, los derechos de la mujer volverán a tener un gran protagonismo, como nos muestra 'Habitación sin vistas', un do-



Imagen de 'Aita Mari' del donostiarra Javi Julio, foto seleccionada para la campaña gráfica de la muestra.

documental donde las mujeres migrantes son las protagonistas como trabajadoras domésticas en la ciudad del Líbano.

En la Sección 'Desde Aragón' se incluye 'Las clases' y 'Voiceless. El genocidio silenciado'. El film del oscense Orenco Boix analiza el papel de la educación

como garantía de una mejor posición social. Por su parte, 'Voiceless. El genocidio silenciado' presenta las consecuencias del genocidio de Burundi en el año 1993.

A lo largo de nueve jornadas, los espectadores podrán elegir el que, a su juicio, les parezca el

mejor documental de los programados, invitando al público a participar y tomar una actitud activa en el ciclo.

La muestra cuenta con el apoyo del Gobierno de Aragón y la colaboración del Institut Français de Zaragoza.

HERALDO

@Plena inclusión

#LITERATURA

Las Cortes de Aragón dan la bienvenida a Pedro Saputo



Plena inclusión Aragón va a presentar la segunda parte del libro 'La vida de Pedro Saputo' en lectura fácil.

La presentación será el próximo jueves, 16 de febrero, en la Sala Goya de las Cortes de Aragón.



Ilustración de un capítulo de 'Pedro Saputo 2' en lectura fácil.

Las personas que quieran ir a la presentación del libro tienen que apuntarse antes. Hay un enlace para apuntarse en la web de Plena inclusión Aragón.

El año pasado ya se presentó la primera parte de 'La vida de Pedro Saputo' en lectura fácil.

Este libro forma parte del proyecto 'Accesibilidad y cultura aragonesa con Pedro Saputo' de Plena inclusión Aragón.

El objetivo del proyecto es acercar la cultura, las tradiciones y la historia de Aragón a las personas que tienen dificultades para entender lo que leen, como las

personas con discapacidad intelectual.

Por eso, Plena inclusión Aragón está adaptado a lectura fácil el libro 'La vida de Pedro Saputo'.

Este libro es una novela aragonesa del siglo 19.

Personas con discapacidad intelectual de todo Aragón están participando en la adaptación de 'La vida de Pedro Saputo' a lectura fácil. Estas personas son atendidas por Plena inclusión Aragón, Adispaz, Valentia y Atadi.

El Gobierno de Aragón ha ayudado a Plena inclusión Aragón a hacer el libro en lectura fácil.

(Texto en Lectura Fácil)

@Fundación DFA

#OCIO

Actividades inclusivas para todas las personas

Disfrutar de actividades de ocio es imprescindible para el bienestar mental y físico de cualquier persona; con más razón, si cabe, si existe la oportunidad de socializar. Cuando se tiene alguna discapacidad, el acceso a las actividades de tiempo libre puede verse comprometido, ya sea por ba-



Un usuario y una voluntaria, en el viaje a Bilbao. F. DFA

rreras físicas o por impedimentos sociales y, para que nadie se quede al margen, Fundación Dfa desarrolla el programa 'Capaces para el ocio'.

De este proyecto, y de su calendario dirigido a jóvenes menores de 35 años, se beneficiaron a lo largo de 2022 un total de 60 personas. Se pudo recuperar el Festival fin de curso y el viaje de vacaciones de verano, dos citas que habían quedado aparcadas desde la llegada de la pandemia. No faltaron las habituales actividades y visitas culturales de los fines de semana en Zaragoza.

El mismo programa se diseñó a través de la Fundación Instituto para la Integración Social (FIIS) mediante el programa 'Incluyendo: ocio inclusivo para personas con discapacidad intelectual'. Un total de 102 personas se beneficiaron de alguna de las diferentes acciones desarrolladas durante el año. 86 eran jóvenes con discapacidad y 16, personas voluntarias.

Todas estas actividades están impulsadas por Fundación Dfa y FIIS con el apoyo del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza dentro de su convocatoria 'Iniciativas juveniles'.