

# Cai2



SEPTIEMBRE  
2012

Precio 1 euro



FUNDACIÓN  
Juan Carlos Pérez Santamaría



Para personas con discapacidad física u orgánica de  
gran dependencia.

# Saluda del Presidente

Hace más de 10 años la junta directiva de la federación de ese momento, se planteó la necesidad de dar cobertura a un grupo de personas que estaban desatendidas ya que en la provincia de Alicante no había plazas residenciales para personas con discapacidad física de gran dependencia.

Había que ser valientes y liderar un proyecto de esta envergadura y quien mejor para atender a este colectivo que gente del colectivo. Fue la localidad de Petrer, con un consenso total por parte de los políticos, el que nos cedió unos terrenos para COCEMFE en una zona privilegiada de la ciudad.

Creo que nunca seremos capaces de agradecer al pueblo de Petrer lo que hizo en ese momento. Aprovecho esta entrevista para volver a darle las gracias.

A lo largo de este proceso han ido surgiendo problemas obviamente relacionados con la financiación. Hemos "sufrido" varios procesos electorales, con sus correspondientes cambios de personas en los puestos de

dirección de las administraciones y esto ha supuesto tener que volver a explicar nuestro proyecto y volver a tener que convencer que era una necesidad. En este tiempo hemos encontrado gente muy comprometida y gente menos sensible en todos los partidos políticos. Cuando ponemos en la balanza gana la gente comprometida,

Desde que se plantea el proyecto, Petrerlohacesuyo, tanto los políticos como los vecinos nos reciben con los brazos abiertos. Nos hemos entremezclado con los ciudadanos y nos sentimos parte de este pueblo.

Ahora nos toca devolver, en la medida de nuestras posibilidades, parte de lo tanto que hemos recibido del pueblo de Petrer. Y lo vamos a hacer generando empleo, ofreciendo nuestras instalaciones para el uso por los vecinos, ofreciendo servicios como el de rehabilitación, etc. Queremos que sea un centro abierto, que nuestros residentes participen en la vida del pueblo y que el pueblo gane un espacio para su uso.

Para hacer realidad este proyecto

era necesario que muchas entidades se implicaran. Ha sido un proyecto liderado por COCEMFE Alicante, y en el que participan el Ayuntamiento de Petrer, la Diputación de Alicante, el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, la Consellería de Bienestar Social, Caja Madrid, Ibercaja, así como empresas privadas que han contribuido a que este centro esté hoy en marcha.

Desde COCEMFE hemos aportado todo lo que teníamos. Todo el equipo, tanto las distintas personas que han pasado por la junta directiva como todos los técnicos que trabajan ó han trabajado con nosotros, nos hemos volcado con todas nuestras fuerzas en el CAI.

Era un proyecto especial, nuestro proyecto estrella. Hemos aportado nuestros conocimientos, nuestros contactos, y especialmente nuestro tiempo.

Tanto para mí como para COCEMFE el CAI ha supuesto ver que después de tantos años de un trabajo duro y responsable, el esfuerzo ha merecido la pena. Durante el tiempo que hemos tenido el centro acabado y sin poder abrirlo, cada vez que entrábamos en el mismo se nos caían las paredes encima ya que le faltaba lo más importante, por lo que realmente nos habíamos dejado la piel en el camino, que era

la presencia de los beneficiarios. Afortunadamente lo hemos conseguido. Ahora venimos y nos encontramos con un centro vivo. Esto nos anima a seguir pensando en nuevos proyectos.

Todas las personas implicadas en el proyecto tenemos que estar satisfechos por lo conseguido. Pero te diré que yo estaré totalmente satisfecho de este proyecto cuando tengamos el CAI con su total ocupación, tanto en la zona de residencia como en la de centro de día. Seguimos trabajando.

Nuestro deseo es que todo el mundo esté cómodo y que entre todos lo hagamos sostenible.

No quiero despedirme, como presidente de Cocemfe Alicante y de su Fundación "Juan Carlos Pérez Santamaría" sin felicitarlos por la iniciativa de editar la revista CAI2, así como poner a vuestra disposición todas nuestras herramientas para darle difusión a la misma.



Antonio Ruescas Cañizares  
Presidente de COCEMFE Alicante

# Contenido

- Centro atención integral



- Entrevista director CAI



- Actividades realizadas



- El rincón de la salud

- Centro Especial de Empleo “ACTÚA”

- El CAI en los medios de comunicación



- Diviértete y piensa



# Centro de Atención Integral

Alicante cuenta con el primer centro de atención integral y residencia de la provincia para personas con discapacidad física y orgánica de gran dependencia, promovido por COCEMFE Alicante, situado en la localidad de Petrer y que abrió sus puertas el pasado 23 de Mayo. Cuenta con cuarenta plazas para residentes y treinta para centro de día.

El centro se configura como un recurso de alojamiento especializado y dirigido a personas con discapacidad física u orgánica de gran dependencia, sustitutivo del hogar, con el objetivo de facilitar las relaciones de convivencia social con el entorno.

El CAI es un referente en accesibilidad y uso de la domótica. El edificio cuenta con el equipamiento y la domótica necesaria para que los usuarios puedan ejercer un control total del entorno, a través de mandos adaptados a su tipo de discapacidad.



Se ha creado cumpliendo lo establecido en la Ley de promoción de la autonomía personal y atención a las personas en situación de dependencia.

Uno de los objetivos de este proyecto ha sido contratar al mayor número de trabajadores con discapacidad posible, por el momento, cuenta con un equipo interdisciplinar de 20 profesionales, entre los que se encuentran 12 personas con discapacidad, fomentando al mismo tiempo la integración socio laboral del colectivo.

Son muchas las ilusiones puestas en este centro y lo más importante, es un servicio verdaderamente necesario en la provincia.



**Centro de Atención Integral  
"COCEMFE Alicante"**

**SERVICIO DE FISIOTERAPIA  
REHABILITACIÓN  
PETRER (Alicante)**

accidentes y enfermedades laborales y de tráfico  
lesiones deportivas  
patologías reumatólogicas,  
traumatológicas y posturales  
dolores musculares  
secuelas de patologías vasculares y  
parálisis cerebral  
natación para bebés

c/Vizcaya, 33 – Petrer (Alicante)  
Tel. 96 695 18 40 | info@fundacionjcps.org  
fundacionjcps.org



## NOS PUEDES ENCONTRAR EN:



C/ Vizcaya, nº 33. Petrer (Alicante)



Tlf: 96 695 18 40



info@fundacionjcps.org

[www.fundacionjcps.org](http://www.fundacionjcps.org)

# Entrevista al Director



En nuestra primera edición tenemos el placer de poder entrevistar a Blas Mataix, director del CAI de Petrer.

## **-¿Qué sentiste cuando te ofrecieron ser director?**

Fue una alegría el que la dirección de COCEMFE Alicante y de la fundación depositará en mí la confianza de poner en marcha este recurso y estar a la cabeza del centro. Para mi es un orgullo y una responsabilidad. Ahora me toca corresponderles con todo mi trabajo, esfuerzo y dedicación.

## **-¿A que población va dirigido el centro?**

El centro va dirigido a personas con discapacidad física y/u orgánica de gran dependencia. Con un grupo de edad de entre 18 años como mínimo y 60 años como máximo.

## **-¿Qué requisitos son necesarios para poder acceder al centro?**

En primer lugar cumplir con ese perfil hablado anteriormente, es decir el tipo de discapacidad y el rango de edad. Además otra serie de requisitos que tienen que ver con el buen funcionamiento del centro como puede ser no padecer enfermedades infectocontagiosas, estar vacunado contra la hepatitis y tétanos, no padecer enfermedad mental...

## **-¿Tiene que ver el grado de discapacidad para ingresar?**

Desde Bienestar Social se han cogido las solicitudes de plazas para entrar al centro y se han realizado valoraciones por los técnicos de Conselleria para ver quien tiene mas puntuación en cuanto a nivel de dependencia, porcentaje de discapacidad y otra serie de varemos que han ido puntuando. Se ha realizado un listado y en orden a ese listado se han ido llamando a los beneficiarios. Cuanto mas alto el porcentaje más posibilidad de entrar.

**- ¿Se ofrecen otros servicios complementarios tanto para los residentes como para la gente del exterior?**

Además de los servicios que da el centro también prestamos el servicio de fisioterapia para personas de fuera. El comedor quien quiera puede venir también a comer con reserva previa, la lavandería también a indalo banquetes, etc.

**- Háblenos de las condiciones del centro. (Ámbito territorial, explicación de que es un centro abierto...)**

Sobre el ámbito territorial el centro pretende atender a personas que estén viviendo en la provincia de Alicante o personas que se tuvieron que ir porque no había centros para personas con discapacidad física en toda la provincia. Destacar que es un centro abierto, es decir, que se puede salir en cualquier momento siempre respetando horarios y avisando, al igual que cualquier persona puede acceder a las instalaciones.

**- ¿Cómo va viendo el progreso del centro en el tiempo que está abierto?**

Bien, en la línea que tiene que ir, una incorporación progresiva y adecuada, poco a poco para conocer a los residentes.

Es importante que todos hagamos un esfuerzo y pensemos que somos todos uno. Sabiendo cada uno cual es su sitio.

**- Como director, ¿qué espera del CAI?**

Espero que todo funcione bien, que los residentes sean felices, estén bien atendidos y que las cosas funcionen correctamente, que sirva para dar una atención en actividades básicas de la vida diaria y a su vez para mantener y mejorar sus funciones. En definitiva que sea un centro integrado y permita desarrollarlos a todos como personas.

Muchas gracias por su colaboración y su tiempo, ha sido un placer.

*Muchas  
Gracias!*

# Actividades realizadas

## FORMACIÓN DOMÓTICA

Los residentes recibieron una formación sobre el servicio de domótica el pasado mes de Mayo. Un servicio para la ayuda personal de los residentes aprendiendo a usar los mandos para el control del entorno de la residencia. Dicha formación consistió en una explicación general y posteriormente individualizada en la habitación de cada residente, sobre el funcionamiento de las diversas funciones del mando del cual irán disponiendo



## EUROCOPA 2012

Residentes y trabajadores juntos siguiendo y animando a La Roja. En este pasado mes de Junio hubo un acontecimiento Europeo, el cual consistía en la Eurocopa de fútbol, en la que la selección Española participaba.

Nosotros como fieles seguidores nos juntamos para seguir y animar a La Roja en nuestra sala de estar, ataviados con toda clase de complementos.

Paso a paso fuimos ganando hasta conseguir el clímax final que fue la Eurocopa.



## BIBLIOTECA CAI

Como todo buen centro que se precie se ha de tener una biblioteca; teníamos el espacio pero nos faltaba el material.

Gracias a las colaboraciones de residentes y trabajadores hemos podido ir completando nuestro pequeño "rinconcito", con libros, películas y música y esperamos poder continuar haciéndolo hasta tener todo



## PARTIDO SOLIDARIO COCEMFE Alicante

El pasado 30 de Junio tuvo lugar un partido solidario a favor de la discapacidad, organizado por COCEMFE, en el que jugaban los veteranos del Elche CF y del Hércules CF. El evento se celebró en el campo de fútbol Martínez Valero de Elche.



Los residentes que acudieron al evento fueron muy entusiasmados, pero a la llegada observaron la poca afluencia y ese entusiasmo disminuyó. Pero esto no les impidió disfrutar del acontecimiento y como no gritar como verdaderos hinchas.

## CONCIERTO ACÚSTICO ENRIQUE ALBERT

El pasado 4 de Agosto se comenzó el ciclo de actuaciones en formato acústico en el CAI "COCEMFE Alicante", de la mano de uno de nuestros trabajadores que además es un gran artista de la localidad: ENRIQUE ALBERT.

Al evento acudieron más de 60 personas junto con los residentes del CAI, las cuales disfrutaron de una velada llena de emociones.



# Rincón de la Salud

Este mes te informamos sobre:

## **COLESTEROL. "El enemigo silencioso"**

### **¿QUÉ ES EL COLESTEROL Y CÓMO CONTROLARLO?**

La palabra colesterol está llena de connotaciones negativas asociadas a una mala alimentación, a problemas cardiovasculares y obesidad. El colesterol no es otra cosa que un tipo de grasa, un lípido que participa en muchos procesos fisiológicos importantes como el celular, el digestivo y en la sintetización de hormonas, entre otras funciones.

Nuestro hígado es capaz de producir el colesterol necesario para el organismo. Sin embargo, a través de la alimentación, podemos recibir una cantidad adicional de esta sustancia que, en muchas ocasiones, es perjudicial para la salud, sobre todo para el corazón.

Para que el colesterol llegue hasta las células, antes requiere un transporte a través del riego sanguíneo. Para ello, existen dos lipoproteínas, la LDL, asociada al 'colesterol malo', y la HDL, que se identifica con el 'colesterol bueno'.



El problema del colesterol 'malo' o LDL es que, en exceso, se acumula en las arterias y dificulta el tránsito de oxígeno a través de la sangre, lo que dificulta el trabajo del corazón y del cerebro. La acumulación de estas grasas en los vasos sanguíneos se denomina arteriosclerosis.

El colesterol 'bueno', o HDL, no sólo es necesario para el organismo, sino que es recomendable aumentar sus cantidades en sangre cuando existe riesgo de arteriosclerosis.

Es muy importante llevar un seguimiento de los niveles de colesterol en sangre. Se mide en miligramos por decilitro y se contabiliza la suma total del colesterol que se transporta en lipoproteínas como LDL, HDL y otras.

Un análisis de sangre es suficiente para evaluar la cantidad de esta sustancia. Aquellas personas que ya padeczan un cuadro arteriosclerótico claro, deberán realizar estos controles una o dos veces al año.

Es muy importante llevar un seguimiento de los niveles de colesterol en sangre. Se mide en miligramos por decilitro y se contabiliza la suma total del colesterol que se transporta en lipoproteínas como LDL, HDL y otras.

Un análisis de sangre es suficiente para evaluar la cantidad de esta sustancia. Aquellas personas que ya padecan un cuadro arteriosclerótico claro, deberán realizar estos controles una o dos veces al año.

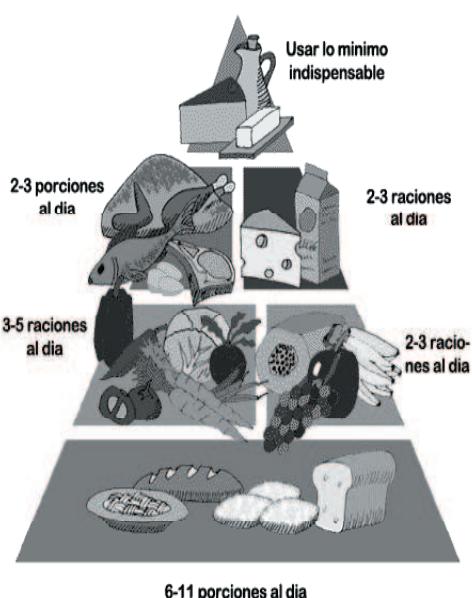
Una de las causas más habituales de hipercolesterolemia (exceso de colesterol 'malo') se encuentra en la carencia de colesterol 'bueno' o HDL. El tabaquismo, el consumo de alcohol, la obesidad y el sedentarismo son causas frecuentes de la falta de HDL.

## LA ALIMENTACIÓN CONTRA EL COLESTEROL 'MALO'

Una vez que el médico detecta un exceso pone al paciente una dieta restrictiva respecto a la ingesta de grasas. Los especialistas recomiendan incremento del consumo de frutas y verduras, ricas en nutrientes, fibra y sin grasa.



Es aconsejable ingerir más alimentos con grasas insaturadas como el pescado, el pollo y los aceites vegetales como el de oliva y los de semilla (maíz, girasol). No deben faltar productos integrales ricos en fibra, así como cereales, arroz, legumbres y pasta. Aunque no se supriman de la dieta, es recomendable moderar el consumo de café, té, bebidas refrescantes y lácteos.



Se suprimen generalmente todos los alimentos con grasas saturadas: carnes rojas, cerdo, cordero, fiambre, queso graso y mantequilla. Los productos con exceso de azúcares y calorías también se eliminan (chocolate, bollería, salsas, patés...), así como aquellos que son fuentes directas de colesterol: la yema de huevo, algunos productos de casquería y los crustáceos. El exceso de sal y especias también deberá evitarse. Y con él, las conservas y preparados que abusan de estos condimentos.

La alimentación ayuda mucho a ello. Además siguiendo una dieta equilibrada combinada con deporte y hábitos saludables como no fumar, conseguiremos mantener a raya a ese enemigo tan nefasto que es el colesterol.

# Centro Especial de Empleo ACTUA

**A**ctuaciones Integrales de Alicante SL, en adelante ACTÚA, es un Centro Especial de Empleo, que nace con un fin eminentemente social y que basa su razón de ser en la integración laboral de las personas con discapacidad a través de un trabajo digno.

ACTÚA nace bajo el paraguas de dos entidades sin ánimo de lucro que trabajan por y para el colectivo de personas con discapacidad: COCEMFE Alicante (Federación de Asociaciones de Discapacitados Físicos de la Provincia de Alicante) y Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría.

El respaldo de las citadas entidades, con más de 20 años de experiencia trabajando con el colectivo, permite que ACTÚA cuente con el apoyo de un Servicio de Intermediación Laboral con más de 3000 personas en bolsa de empleo, y con técnicos especializados en la materia que se encargan de realizar la preselección del personal, adecuando el perfil al puesto solicitado.

Desde ACTÚA ofrecemos una atención personalizada a las empresas-cliente en base a sus necesidades y siendo fieles a nuestros valores fundacionales:

- Inserción Laboral de las personas con discapacidad.
- Transparencia en el desarrollo de nuestra gestión.
- Calidad de servicios.
- Respeto, responsabilidad y rendimiento en el trabajo.

## OFRECE SERVICIOS DE:

- Limpieza
- Lavandería
- Mantenimiento
- Servicios de transporte (incluido el adaptado)
- Telemarketing
- Otros servicios a petición del cliente

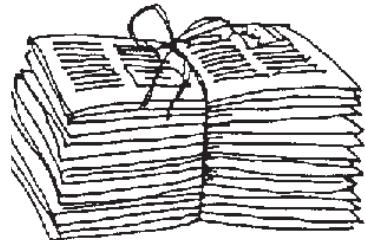
## Un valor añadido para su Empresa

Los clientes de ACTÚA, al tiempo que reciben un servicio e una gran relación calidad/precio, apoyan firmemente la inserción en el mercado laboral de las personas con discapacidad, dentro de un marco de Responsabilidad Social Empresarial y del cumplimiento de la Ley (LISMI).

**actúa**  
Centro Especial de Empleo

Vizcaya, 33  
03610 Petrer (Alicante)  
Tel. 965 50 03 95  
[info@actuacee.com](mailto:info@actuacee.com) · [www.actuacee.com](http://www.actuacee.com)

# El CAI en los medios de comunicación



Durante este periodo que llevamos en marcha, el CAI ha sido entrevistado por diferentes medios de comunicación interesados en saber el trabajo que se está realizando en el centro.

Por un lado el pasado mes de Julio, COCEMFE Comunidad Valenciana publicó un artículo sobre el CAI "COCEMFE Alicante" en su Revista "En Marcha CV" nº 9, dedicando además la portada a nuestro centro.

En la revista nos dedican tres páginas al completo donde narran la historia de dos de nuestros residentes. La revista completa puede consultarse en el siguiente enlace:

[http://www.cocemfecv.org/Archivos/Documentacion/EN%20MARCHA%20CV\\_N9\\_WEB.pdf](http://www.cocemfecv.org/Archivos/Documentacion/EN%20MARCHA%20CV_N9_WEB.pdf)

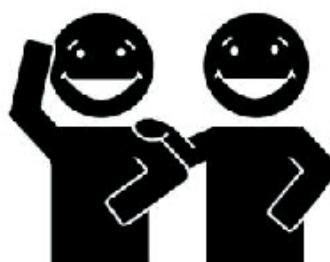
The image shows the front cover of the magazine 'En Marcha' from July-September 2012, issue number 9. The title 'en Marcha' is at the top, followed by 'COCEMFE COMUNITAT VALENCIANA'. Below the title is a photograph of two residents in a room, one sitting on a mat and the other on a large white exercise ball, both smiling. The text 'CAI de Petrer: una residencia, un lugar para vivir' is overlaid on the photo. At the bottom left, it says 'Llegan los primeros residentes al centro de grandes dependientes de COCEMFE Alicante en Petrer'. On the right side, there are several columns of text with article titles: '(5) Opinión: Manifesto en defensa de la dignidad y el respeto para el sector de la discapacidad', '(8) Asamblea General: COCEMFE CV insta al Consell a que garantice las ayudas de las obras sociales por ley', '(9) Accesibilidad: 'Mediamos Contigo', nuevo proyecto de mediación en casos de barreras en edificios', '(10) Campaña: Suelta de globos en Valencia por la X Solidaria', and '(26) Reportaje: La Policía Local con COCEMFE Castelló'. The COCEMFE logo is in the bottom right corner.

Por otro lado el pasado 22 de Agosto el CAI aparece en el Diario Información donde se habla sobre el inicio de la actividad del CAI "COCEMFE Alicante". El enlace al completo es el siguiente:

<http://www.diarioinformacion.com/elda/2012/08/23/centro-personas-discapacitadas-cubre-50-plazas-apertura-mayo/1287119.html>



# Diviértete



Entran dos chicos al aula y la maestra le dice a uno de ellos:

¿Por qué llegas tarde?

Es que estaba soñando que viajaba por todas partes, conocí tantos países... y me desperté un poco tarde.

¿Y usted Paquito porque llega tarde?

Yo es que fui al aeropuerto a recibirlo



Por favor, ¿me pone una cerveza?

El camarero dirigiéndose hacia el grifo le pregunta:

¿De presión?

No, alcoholismo



Se abre el telón y aparecen 100 pen drives en una patera.

Se cierra el telón. ¿Cómo se llama la película?

MEMORIAS DE ÁFRICA

## Gregerías



La Torre  
Eiffel es la A  
mayúscula de  
París.



La estatua de la  
libertad aleja un  
cucurucucho para  
que no lo cojan los  
niños.



# Para pensar

# SOPA DE LETRAS

## ADIVINANZAS



BIKINI  
CARAVANA  
CHANCLAS  
COLCHONETA  
HELADO  
MAR  
MONTAÑA  
PAREO  
PLAYA  
SOMBRIILLA  
TRAMPOLÍN

1. Adivina quién soy:  
cuanto más lavo,  
más sucia voy.
  2. Una vieja titiloca con la boca  
en la barriga y las tripas en la boca
  3. ¿Qué es, que contra más le  
quito más grande es?

## SUDOKU

			9				4
1			5	2	6		
9	3			4		7	5
4		2					
	8		2		7		4
						1	7
3	7		1			4	8
		4	3	5			2
4			7				

*¿Quieres ser  
voluntario?*



**Apúntate y disfruta con  
nosotros.**



**CENTRO DE ATENCIÓN INTEGRAL "COCEMFE ALICANTE"**

Residencia y Centro de Día

C/ Vizcaya 33 Petrer

Tlf: 96 695 18 40

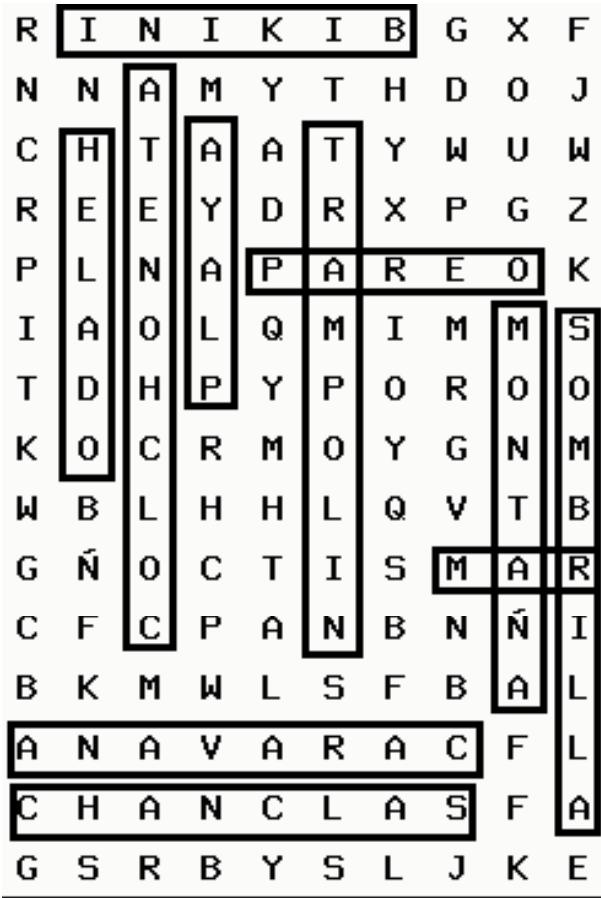


F U N D A C I O N  
Juan Carlos Pérez Santamaría

Para personas con  
discapacidad física  
y/u orgánica de  
gran dependencia

# SOLUCIONES

## SOPA DE LETRAS



BIKINI                    MONTAÑA  
CARAVANA                PAREO  
CHANCLAS                PLAYA  
COLCHONETA             SOMBRILLA  
HELADO                   TRAMPOLÍN  
MAR

## ADIVINANZAS

1. EL AGUA
2. LA GUITARRA
3. EL HOYO

## SUDOKU

8	5	6	7	9	3	1	2	4
1	7	4	5	2	6	8	9	3
9	3	2	8	4	1	7	5	6
4	7	2	9	6	1	3	8	5
3	8	1	2	5	7	6	4	9
5	6	9	3	8	4	1	2	7
2	3	7	6	1	9	5	4	8
9	6	8	4	3	5	7	1	2
4	1	5	2	7	8	6	9	3

# CAFÉ El Quijote

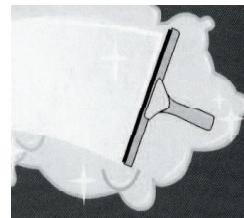
C/ La mancha  
Tel: 965 370 815  
03610 PETRER (Alicante)

## FONTANERIA



## CALEFACCION

Telf.: 690 30 58 32



**LIMPIEZAS MEDINA**  
DAVID MEDINA LOPEZ

### LIMPIEZAS Y MANTENIMIENTO

Industriales, comerciales y particulares



limpiezasmedina@hotmail.es

M. 687 512 711



**ORTOPEDIA - TÉCNICA**  
**DALMAR, S.L.**

PRÓTESIS Y ORTESIS · CALZADO ORTOPÉDICO  
PLANTILLAS A MEDIDA · SILLA DE RUEDAS  
SERVICIO HOSPITAL Y A DOMICILIO

Juan Carlos I, 14 · Telf. 965 38 09 71 · 03600 ELDA (Alicante)

## Panadería Ginesa

C/ Colón, 3  
Telf: 96 538 83 27  
03600 Elda (Alicante)



**BUSHIRI**  
cafe-pub

**Edita:** usuarios CAI  
**Imprime y maqueta:**  
Centro Especial de Empleo INTEGRADOS  
Villena  
Tlf: 96 505 79 13



C. Iglesia, 4 (Frente Ayuntamiento)  
03600 ELDA (Alicante)  
T. 965 391 391 • F. 965 392 392

[info@hoteldesantaana.com](mailto:info@hoteldesantaana.com)  
[www.hoteldesantaana.com](http://www.hoteldesantaana.com)

"Siéntete como en casa"

e  
el café  
de SANTA ANA

CAFETERÍA  
TERRAZA

965 387 387  
[www.elcafedesantaana.com](http://www.elcafedesantaana.com)