

FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante

JULIO A SEPTIEMBRE NÚM 02
2025

ÍNDICE

Presentación

- Presentación del centro
- Director (Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría) 1 a 2
- Presidenta (COCEMFE Alicante)



Áreas profesionales del centro 3 a 4



Efemérides y actividades realizadas 5 a 12



Entrevistas Profesionales

13 a 17

Entrevistas Residentes



¿Dónde nos gustaría ir? 18 a 27



Lugares Accesibles 28 a 33



El rincón de la salud 34 a 37



Colaboraciones

Productos del centro

38



Pasatiempos 39 a 44



Cajón de Sastre 45 a 49



Arte y Cultura

Inclusiva

50 a 55



Agradecimientos 56

Presentación del Centro

Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría es una entidad privada sin ánimo de lucro, creada en *julio de 2009*. En *mayo del 2012* entraron los primeros usuarios, comenzando la andadura del centro, hasta nuestros días.

Sus fines de interés general son la atención, asistencia y promoción personal de las personas con discapacidad y/o enfermedad orgánica en situación socio-económica difícil, para mejorar la calidad de vida de estas personas y sus familias, potenciar su autonomía personal y promover su integración sociolaboral.

1

La misión, visión y valores de **FUNDACIÓN JUAN CARLOS PÉREZ SANTAMARÍA**

Misión: mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y la de sus familias.

Visión: ser reconocidos como un referente de organización social sin ánimo de lucro innovadora, abierta al entorno, cuya acción esté orientada a la calidad en la integración social y laboral de las personas con discapacidad.

Valores: dignidad humana, solidaridad, orientación al cliente, participación, descentralización y compromiso, profesionalidad, innovación, gestión de la globalidad de la misión, transparencia y responsabilidad social.

Saludo Presidenta COCEMFE Alicante y Fundación JCPS



Es un verdadero orgullo para mí, como presidenta de COCEMFE Alicante, dirigirme a todas vosotras y vosotros a través de esta revista de la Fundación Juan Carlos Pérez Santamaría. Desde nuestra residencia CAI "COCEMFE Alicante" en Petrer, gestionada con tanto mimo por la Fundación, se lleva a cabo una labor imprescindible para la vida de muchas personas con discapacidad física y orgánica con gran dependencia. Gracias al trabajo de un equipo humano excepcional, ofrecemos un hogar digno, cálido y accesible para decenas de personas. Vuestra entrega diaria, cercanía y compromiso son un ejemplo para toda nuestra federación. Gracias de corazón por seguir construyendo un espacio donde el cuidado, el respeto y la autonomía son el centro de todo.

2

Cristina E.G



Saludo Director CAI COCEMFE Alicante en Peter

Es una gran noticia que las personas residentes del CAI COCEMFE Alicante hayáis retomado la iniciativa de realizar una publicación. Y además adaptada a los nuevos tiempos de la información y la comunicación digital. Mucho ánimo y disfrutar de la experiencia.

Blas M.M

Áreas profesionales del CAI

¿Qué es la Terapia Ocupacional?

La **Terapia Ocupacional**, es la disciplina socio-sanitaria, que se encarga de ayudar a las personas con algún tipo de discapacidad, a **desarrollar, mantener y/o recuperar**, las *habilidades necesarias*, para mantener la autonomía en las **Actividades de la Vida Diaria o AVDs**.

Esta disciplina, se adapta a las *necesidades de las personas*, teniendo en cuenta sus preferencias personales, proporcionando una *visión global* de la *persona* en el tratamiento. De este manera la persona puede alcanzar un *nivel* de **autonomía** y una **calidad de vida** óptimo.

Su objetivo, es aplicable a diversos contextos y discapacidades, ya que la *Terapia ocupacional* se integra en unidades de *rehabilitación física, salud mental, discapacidad intelectual*, entre otras, con el fin último de **dotar** a la persona de *habilidades* para ser autónomo en el día a día, fomentando su Rol Ocupacional.

3

¿Qué hacemos en el taller de Terapia Ocupacional?

En el taller de Terapia Ocupacional hacemos las siguientes actividades:

- Actividades de **motricidad fina y gruesa**, que ayudan a *fortalecer* y mejorar el movimiento de los *miembros superiores*, que ayudan en las *actividades cotidianas* (Ejemplo: Apilar conos, serviría para mejorar el agarre, para coger un vaso).
- Estimulación **sensorial** con **texturas y formas** (Ejemplo: Reconocimiento de objetos sin visión, sirve para encontrar objetos en un mochila o un bolso).
- **Actividades Básica de la Vida Diaria**, que se *realizan* en la *habitación* y en las que se incluyen el **vestido** y **desvestido**, además de la **ducha** y la **higiene personal** (lavado de cara, dientes, peinado, etc...)
- Uso de **nuevas tecnologías** para *promover* la *autonomía* de las personas en el centro (Ejemplo: Manejo de Domótica, para poder entrar en la habitación, poner la TV, entrar y salir del ascensor, etc...)
- **Actividades Cognitivas**, mediante *sesiones* de *estimulación cognitiva individual y grupal*, en las cuáles, se trabajan los componentes cognitivos como la *atención, memoria, lenguaje, Funciones Ejecutivas*, etc... con el fin último de mantener dichas habilidades, para el correcto manejo en el día a día.



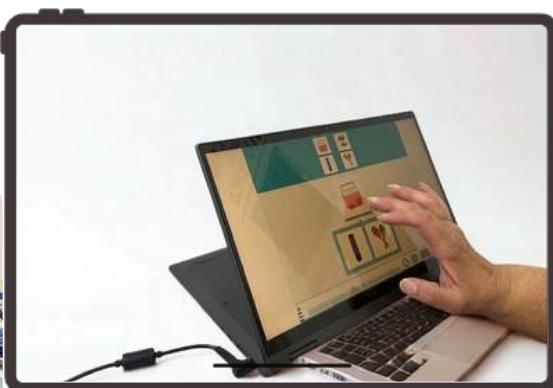
Áreas profesionales del CAI

¿Qué hacemos en el taller de Terapia Ocupacional?

- **Servicio de Apoyo y Asesoramiento**, en *productos de apoyo*. Desde el área, nos ayudan a tener contacto con la ortopedia, con la cual queramos contactar, además de recomendar una serie de productos de apoyo, que sean los adecuados para la personas que los solicita.
- También se hacen **manualidades**, en las cuáles también se trabaja la *motricidad fina* y los diversos *componentes cognitivos*, y de este modo, se puede ver un fin a toda la actividad que se ha realizado. Se hacen manualidades con **Macramé, cuadros de brillantes, figuras con goma eva**, etc...

4

Imágenes Taller de Terapia Ocupacional



E P E M É R I D E S



JULIO



FECHAS HISTÓRICAS

12 de julio de 100 a.C "Nace el político y militar Romano Julio César"

06 de julio de 1935 "Nace el XIV Dalái Lama del Tíbet"

18 de julio de 1936 "Se inició la Guerra Civil Española"



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

5

18 de julio "Día internacional de Nelson Mandela"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

21 de julio "Es el día mundial del Síndrome Lennox-Gastaut. Este síndrome es una forma rara y grave de epilepsia infantil, que suele estar asociada a discapacidades intelectuales y físicas"

DATOS CURIOSOS

En el *hemisferio norte*, comienzan las vacaciones escolares y de verano, mientras que en el *hemisferio sur* corresponde a las vacaciones de invierno.

La **flor de julio** o ***Delphinium*** es una planta utilizada para *fines medicinales* y como *repelente natural de insectos*.

La *piedra preciosa* del mes de julio, es el **Rubí**, como piedra natal que *simboliza la esencia de la vida*, representando *luz y energía*.

Las personas nacidas en el mes de julio, suelen ser sociales y amigables. Su signo del Zodíaco es **Cáncer** (nacidos entre *22 de junio al 22 de julio*) y **Leo** (nacidos entre el *23 de julio y 23 de agosto*)



Fiestas y Actividades del Centro



Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

Fiestas de Moros y Cristianos

Del **14** al **20** de julio son las fiestas de *moros y cristianos* en Orihuela.

Del **24** al **31** de julio son las fiestas de *moros y cristianos* en Villajoyosa.

Fiestas Patronales

Del **4** al **8** de julio, son las fiestas en Ondara, en honor a la *Virgen de la Soledad*.

Del **12** al **21** de julio, son las **Hogueras de San Vicente del Raspeig**.

Del **13** al **25** de julio, son las fiesta en Guardamar del Segura.

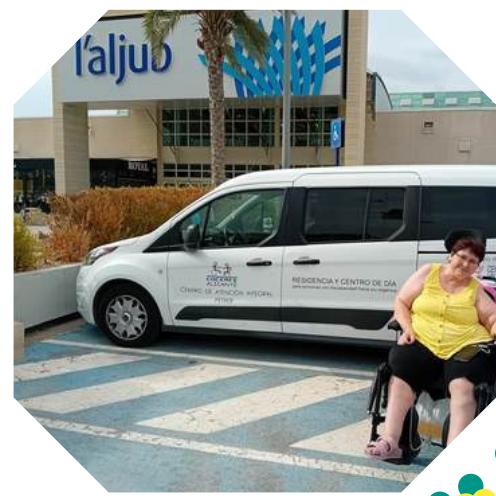
El día **16** de julio, en las *localidades marítimas* (Santa Pola, Tabarca, El Campello, Alicante y otros localidades), se celebra la *Virgen del Carmen*.

Del **21** al **25** de julio, son las fiesta en Tibi.

El **22** de julio, son las fiestas en Novelda, en honor a *Santa María Magdalena*.

6

Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



Este proyecto cuenta con la colaboración
de la “**Obra Social de Caixapetrer**”



ESTAMERIDAS



AGOSTO



FECHAS HISTÓRICAS



1 de agosto de 1914 "Comienza la Primera Guerra Mundial cuando Alemania declara la guerra a Rusia"

6 de agosto de 1945 "Estados Unidos lanza la primera bomba atómica sobre la ciudad japonesa de Hiroshima"

9 de agosto de 1945 "Estados Unidos lanza la segunda bomba atómica sobre la ciudad japonesa de Nagasaki"

7

15 de agosto de 1947 "India logra la Independencia del Reino Unido"

28 de agosto de 1963 "Martin Luther King Jr. pronuncia su famoso discurso "I have a Dream" en Washington D.C."



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

9 de agosto "Día internacional de los Pueblos Indígenas "

19 de agosto "Día Mundial de la asistencia Humana"

12 de agosto "Día Internacional de la Juventud"

29 de agosto "Día Internacional contra los Ensayos Nucleares"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

21 de agosto "Día Mundial del Síndrome Treacher Collins (TCS) "



ESTAMÉRIDES



AGOSTO

DATOS CURIOSOS

El mes de agosto, es el mes con *más fiestas populares*, entre las más conocidas están las siguientes: La “**Tomatina**”, que se celebra en Buñol (Valencia); La “**Fiesta de San Roque**”, que se celebra el día 16 de agosto en diferentes municipios.

Además, también es el mes de la operación salida, donde la mayoría de personas se van de *vacaciones* y es el mes más caluroso del año.

También se celebra la fiesta, de la **Asunción de la Virgen** el 16 de agosto, entre otras fiestas, como la del *vino* en **Jumilla** o varios festejos taurinos.

8

Como curiosidades astrológicas, las personas nacidas en agosto *hasta el 22*, su signos del zodiaco son **Leo** y *a partir del 23 Virgo*.

Según algunos estudios, los *bebés nacidos* en agosto, tienden a ser más altos y tener mayor peso al nacer.

Entre las *frutas* de este mes, se pueden encontrar el **melón**, la **sandía** y la **ciruela**.

Fiestas y Actividades del Centro



Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

En el mes de agosto, hay diferentes festividades entre las que encontramos: los Moros y Cristianos de numerosas localidades, como pueden ser Alicante, Denia, Concentaina y Jijona.

También se celebra el *Misteri d'Elx* y su famosa *Nit de l'Albà*.



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



9



Salidas
Lúdicas y
Culturales



E S E M E R I D E S

SEPTIEMBRE



FECHAS HISTÓRICAS

1 de septiembre 1939 "Comienza la Segunda Guerra Mundial con la invasión de Polonia por parte de la Alemania Nazi"

2 de septiembre de 1945 "Fin oficial de la Segunda Guerra Mundial: Japón firma la rendición incondicional"

11 de septiembre de 2001 "Atentado del 11-S en EEUU: Ataque a las Torres Gemelas y el Pentágono"

10



DÍA MUNDIAL/INTERNACIONAL DE...

15 de septiembre "Día internacional de la Democracia"

21 de septiembre "Día internacional de la Paz"

21 de septiembre "Día mundial del Corazón"



FECHAS HISTÓRICAS DISCAPACIDAD

23 de septiembre "Día internacional de la Lengua de Signos"



ESTAMOS EN

SEPTIEMBRE

DATOS CURIOSOS

En este mes comienza el **otoño** en el *hemisferio norte* (alrededor del 22-23 del septiembre) y la **primavera** en el *hemisferio sur*.

En este mes, se produce el equinocio de otoño, un día en el que la *noche* y el *día* duran lo mismo.

En muchos *países* del *hemisferio norte*, marca el **inicio** del año escolar.

En cuanto a los signos del zodíaco, hasta el *22 de septiembre* el signo es **Virgo** y a partir del *23 de septiembre* comienza el signo de **Libra**.



11

Fiestas Comunidad Valenciana - Locales

MOROS Y CRISTIANOS

Del **4 al 9 de septiembre**, son las fiestas de moros y cristianos de **Villena**, las cuales son fiestas de Interés Turístico Nacional. Se celebran en honor a la *Virgen de las Virtudes*.

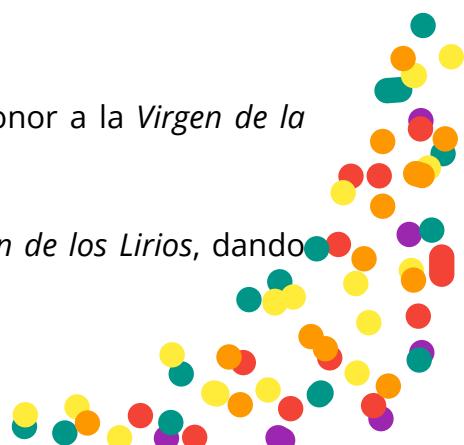
Del **7 al 12 de septiembre**, son las fiestas de moros y cristianos de **Mutxamel**, también declaradas de Interés Turístico Nacional.

Del **16 al 18 de septiembre**, son las fiestas de moros y cristianos de **Ibi**.

FIESTAS MAYORES

Del **6 al 9 de septiembre**, son las fiesta mayores en **Elda**, en honor a la *Virgen de la Salud*.

El **15 de septiembre**, en **Alcoy**, se celebra la romería de la *Virgen de los Lirios*, dando inicio a las fiestas de *San Miguel*.



Fiestas y Actividades del Centro



Actividades Centro (CAI-COCEMFE Alicante)



DIPUTACIÓN
DE ALICANTE

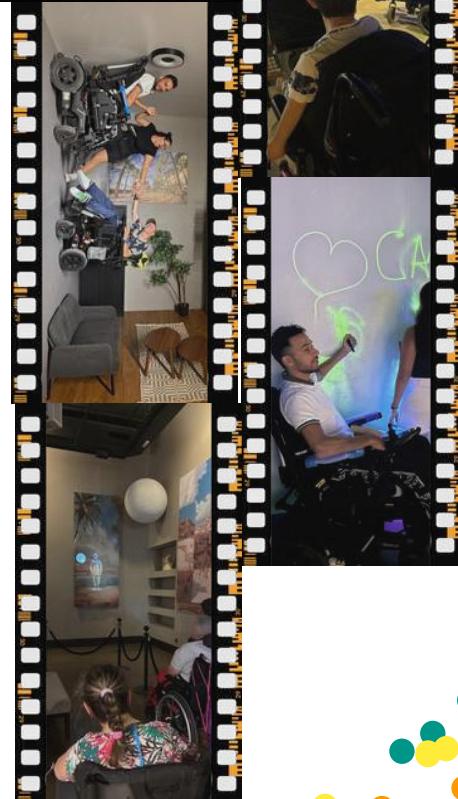
MUSEO DE LAS ILUSIONES

Actividad realizada dentro del **"Programa de Ocio y Tiempo Libre"**, financiado con la *subvención de Diputación de Alicante de 1200€*, destinada a fomentar la *convivencia* a través del **Ocio y Tiempo Libre**.



12

MAR SOLIDARIA



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo Noelia Pontes Sánchez.

13

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Trabajo como **cuidadora** y mi cargo consiste en el *apoyo y atención directa* a personas que requieren cuidados especiales debido a algún tipo de discapacidad. Realizo el cuidado básico del residente, realizando las siguientes funciones: *Ayudar en la higiene personal, alimentación, movilización* y realizar aquellas asistencias que sean necesarias en el día a día de la persona.

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. El centro lo conocí a través de un curso que hice que hice en el SERVEF. El curso era de Sociosanitario y asistíamos a las clases en este centro. Cuando terminé el curso, me integré en el grupo del voluntariado. Al poco tiempo, Blas, me ofreció una entrevista para trabajar y accedí.

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. Como cosas **positivas**, diría que *ayudar* a las personas genera una sensación de *satisfacción* y el *vínculo* que se crea con los usuarios.

P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo

R. Como cosas **negativas**, diría que tiene mucha *carga física* este trabajo, además del *desgaste emocional* por el sufrimiento o el fallecimiento de alguna persona residente. También diría, el *poco reconocimiento* que tenemos, ya que *no se suele valorar lo que hacemos*.

P. ¿Te gusta este trabajo?

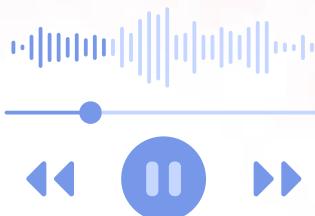
R. Si, me gusta. Es una trabajo que tiene que ser **vocacional**, porque sino, no podrías realizarlo. A mí me crea una sensación muy buena, cuando ayudo a los usuarios.

P. Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

R. Me gusta, cuando se termina de levantar y ver que el residente está cómodo y bien colocado en su silla de ruedas. También agradezco cuando te buscan para *hablar contigo* y que se *desahoguen* y poder *transmitir calma, paz y tranquilidad*, aunque a veces sea complicado.

P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio o en sector de la discapacidad?

R. Si, a parte de ser vocacional, hay que tener mucha **pacienza** y ser **fuerte mentalmente**, porque sino, este trabajo te puede cansar enseguida.



Entrevistas Profesionales



P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. A veces si, pero otras veces no. Hay veces que pienso que este trabajo no está bien pagado para lo que hacemos o aguantamos (*se ríe*).

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Mi vida personal lleva un buen camino, ahora mismo estoy en una época muy buena en todos los aspectos. Con muchos *planes de futuro* que están *a punto de realizarse*.

P. ¿Qué hobbies tienes?

R. Entre mis hobbies, está **leer** al aire libre, ahora mismo suele ser en la playa, también ir al **gym**, **caminar** por el campo y **pintar** con pinturas. En cuanto a la música, no puedo decir que tenga un estilo favorito, ya que me gusta escuchar de todo. También es cierto que debido a mi discapacidad auditiva, no suelo decantarme por la música.

En cuanto a la comida, me **¡Encanta el Sushi!**



P. Para finalizar, ¿nos puedes explicar los pros y contras de tu discapacidad auditiva en general?

R. Gracias a mi manera de ser, no he tenido problemas a lo largo de mi vida.

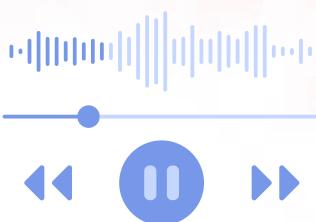
He llevado una vida normal como una oyente, no he necesitado ningún tipo de adaptación en el colegio, instituto o universidad. Tampoco me ha afectado a la hora de la interacción social, todo gracias a mis **padres** y *logopedas*. Soy de las pocas personas, que no sabe lenguaje de signos. Hay veces que me gustaría aprender, porque hay personas que sólo tiene este canal para comunicarse.

Se **leer** los *labios* y gracias a esto me puedo desenvolver bien en este trabajo, ya que hay residentes que pierden el habla y les puedo entender. También domino las expresiones faciales.

Lo contras, es que en un ambiente con mucho ruido, no puedo escuchar si me hablan desde lejos, porque se me mezclan los sonidos. Por ejemplo cuando era adolescente e iba a la discoteca, mis *amigos* siempre me *miraban para hablarme* y así podía leer los labios. También tengo dificultades, para escuchar por teléfono, sobre todo si la voz no es clara.



Noelia (Cuidadora)



Entrevistas Profesionales



P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo Inés Salas Alarcón

P. ¿Qué puesto desempeñas?

R. Soy trabajadora social y actualmente en mi puesto de trabajo me dedico a gestionar el **voluntariado** conjunto con Laura, una de las trabajadoras sociales del centro. La parte fundamental de mi trabajo es *gestionar las salidas* de los *residentes* con los *voluntarios*.

15

P. ¿Cómo conociste este sitio?

R. Lo conozco, ya que realicé las **prácticas** de *trabajo social* en el centro. Mi tutora fue Laura y con ella aprendí lo que es la residencia, la vivienda con apoyo, la oficina de vida independiente y los servicios generales de la fundación.

P. Dime algunas cosas positivas de tu trabajo.

R. Entre las cosas **positivas**, es que ya conocía a las personas por haber hecho las prácticas, así que al *conocer* tanto a los *voluntarios*, como a los *residentes*, ya conoces las necesidades y apoyos de cada uno de ellos. También es la facilidad a la hora de poder hablar con los compañeros y en general es cómodo, ya que no suele haber problemas o disputas.



P. Dime algunas cosas negativas de tu puesto de trabajo.

R. Las cosas **negativas**, es que mi *trabajo es de tarde*, pero por necesidad. Al final no ves a todos los compañeros y hay veces que alguna información que no me llega, pero al final te acabas aclarando.

P. ¿Te gusta este trabajo?

R. Si, es cómodo al final.

P. Dentro de tu trabajo ¿Qué actividad te gusta más?

R. Como mi trabajo está orientado a la gestión del voluntariado, lo que *más me gusta* es cuando los residentes me dicen dónde quieren ir y que les apetece hacer. Al final, se trata de *facilitar la planificación* de las **salidas** con sus necesidades en el día a día.

P. ¿Recomendarías trabajar en este sitio?

R. Claro que sí, porque no. Al final se trata de que las personas rompan estereotipos con las personas con discapacidad y porque al final no es difícil, ya que al fin y al cabo todos somos personas que necesitan sus apoyos y requieren cosas.

Entrevistas Profesionales



P. ¿Consideras bien remunerado tu puesto?

R. Si, la verdad es que si.

P. A parte de tu trabajo ¿Cómo es tu vida?

R. Por las mañanas trabajo en otro sitio, en una residencia de personas mayores, cubriendo una baja por maternidad y por las tardes en el centro. El tiempo restante lo dedico a mi.

P. ¿Qué hobbies tienes? Por ejemplo tipo de música, comida preferida, etc...

R. Me gusta salir los fines de semana, para despegarme un poco de toda la semana. También me gusta **leer**, ver **pelis** y **escuchar música**. El tipo de música que escucho principalmente es el **Reguetton**. Además lo que más me gusta comer, son las **hamburguesas** y el **sushi**.



Inés (Voluntariado)

16





ENTREVISTAS RESIDENTES



Julio G.S



P. ¿Qué te llevó a venir al CAI?

R. Por circunstancias de la vida, debido al fallecimiento de mis padres, tuve que venir al centro, ya que por mi discapacidad era imposible permanecer en mi casa.

P. ¿Cuéntanos un poco de ti?

P. ¿Cómo te llamas?

R. Me llamo **Julio**.

P. ¿De dónde eres?

R. Soy de un pueblo llamado Fageca, cerca de Alcoy.

P. ¿Cuáles son tus hobbies preferidos?

R. Entre mis hobbies, destacan *ver películas y series*. También me gusta ver toda clase de deportes, sobre todo el fútbol, soy *aficionado* desde siempre del **Valencia C.F.**

P. ¿Quieres contarnos algo sobre tu enfermedad?

R. Nací con **acondroplasia** y en **1997** me detectaron unos quistes cervicales que me *impedían caminar con normalidad*, me caía y no tenía fuerza en las piernas. No me lo podían tocar ya que me podía afectar al movimiento de todo el cuerpo. Posteriormente me afectó al *control del esfínter urinario*, que es lo que más me **afectó psicológicamente** y me costó adaptarme.

P. ¿En qué te hubiese gustado trabajar/hubiese gustado dedicarte?

R. En algo de administrativo.

P. ¿Qué opinión tienes del centro?

R. Como centro tiene sus cosas buenas y malas. Entre las buenas, *conocer a gente nueva, aprender a hacer manualidades con materiales que nunca había utilizado*. También realicé un sueño que creía que nunca iba a poder cumplir, como fue *hacer el Camino de Santiago*, fue una experiencia brutal. También una cosa buena del centro, son los *trabajadores*, desde el Director (no es peloteo), el personal de limpieza, cuidadores, fisios, terapeutas y tasoc, ya que han tenido mucha paciencia y confianza conmigo (no tiene precio -se ríe-). En cuanto cosas malas, podría decir el nivel de **comidas** y no poder tener una *habitación individual*.

P. ¿Qué opinión tienes del mundo actualmente?

R. El mundo actual es un verdadero **caos**, entre guerras en el mundo y escándalos en España... (no me dirán que no es un verdadero caos).

P. ¿Qué retos tienes en tu vida actualmente?

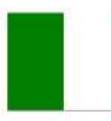
R. Mis retos en un futuro no muy lejano, *cambiar de aires*.

P. ¿Añadirías algo más?

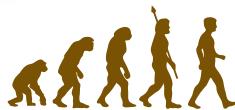
R. No, gracias.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Florencia (Italia)



Historia



Florencia, está ubicada en el corazón de la Toscana y fue fundada por los **Romanos** en el **Siglo I a.C.** como un asentamiento militar llamado Florentia.

A lo largo de la **Edad Media**, creció en importancia gracias al comercio y la banca, convirtiéndose en una de las ciudades más ricas y poderosas de Europa.

Durante los siglos **XIII** al **XV**, Florencia vivió su *época dorada* y fue el centro del **Renacimiento**. Bajo el mecenazgo de la familia **Medici**, florecieron el *arte*, la *arquitectura* y el *pensamiento humanista*.

Figuras como **Leonardo Da Vinci**, **Miguel Ángel**, **Botticelli**, **Maquiavelo** y **Galileo Galilei**, estuvieron ligados a la ciudad.

En los siglos siguientes, Florencia, pasó por distintas dominaciones, pero mantuvo su relevancia cultural.

Entre los años **1865** y **1871**, fue capital de Italia, antes de que Roma asumiera ese rol.

Hoy en día, Florencia es una joya histórica y artística, además de ser Patrimonio de la Humanidad y uno de los destinos más admirados del mundo.

18



Gastronomía

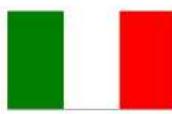
Dentro de la gastronomía de Florencia, podemos encontrar los siguientes alimentos y bebidas, típicas de la zona.

La **Bistecca alla Fiorentina**, es un gran filete de *ternera* (normalmente de la raza Chianina), de corte grueso y que se hace a la brasa poco hecho. Cabe destacar que es uno de los platos más emblemáticos.

También podemos encontrar, la **Trippa alla Fiorentina**, la cual está compuesta por callos de ternera cocinados, con tomate, cebolla y apio.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Florencia (Italia)



Gastronomía



19

Por último, también podemos encontrar la Schiacciata alla Fiorentina, el cual es un *bizcocho* plano y esponjoso, aromatizado con naranja y decorado con azúcar glas. Es un postre típico en *Carnavales*.

Y para degustar estos platos típicos se puede acompañar con el Vino Chianti Classico, producido en la región de Chianti, en las colinas entre Florencia y Siena.

También es muy recomendable la Ribollita, que es una *sopa* espesa de pan, *col negra*, *alubias blancas* y *verduras*. Su nombre surge, porque tradicionalmente se volvía a calentar. Y no puede faltar un plato de pasta, el típico Pici al Ragù di Cinghiale, el cual está hecho con una pasta gruesa, similar a los espaguetis, servida con *salsa* de *jabalí*, siendo típica de la Toscana.

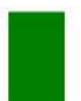


Lugares de Interés

En Florencia, hay diversos lugares turísticos, los cuales hay que visitar, a continuación nombramos algunos de ellos.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?



Florencia (Italia)



Lugares de Interés

Uno de los lugares imprescindibles para visitar en Florencia, es la **Catedral de Santa María de Fiore**. Esta catedral es una de las obras maestras del renacimiento. Su construcción comenzó en **1296** y se completó en **1436**, destacando la Cúpula, diseñada por **Filippo Brunelleschi**. También es conocida como el **Duomo de Florencia**. Su fachada de *mármol blanco, verde y rosa*, es un símbolo de riqueza y poder durante el renacimiento. Además cuenta con el *campanario* de **Giotto** y el **Baptisterio de San Giovanni**. Es una de las Catedrales más grandes y hermosas del mundo.

20



También podemos encontrar, varios museos, entre los que destacan: la **Galería Uffizi**, **Galería de la Academia** (dentro se encuentra la escultura de *Miguel Ángel*), el Museo Bargello, entre otros.

Si seguimos buscando zonas de Florencia, podemos encontrar el **Ponte Vecchio**, la **Piazza della Signoria** y la **Piazzale Michelangelo** y algunos barrios con encanto como el **Oltrarno** y **San Frediano**.

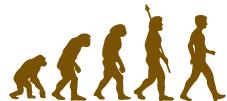
¿Por qué quiero ir?

Me gustaría ir, para conocer toda la cultura de la ciudad, conocer las obras de arte y disfrutar de su gastronomía.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

■ ■ París (Francia)



Historia

París, conocida como la “Ciudad de la Luz”, es mucho más que una capital europea, es el símbolo de la historia, del arte y la revolución.

París fue fundada por los Celtas Parisii y transformada por los Romanos.

Ha sido testigo de momentos cruciales de la historia, como fue la **Revolución Francesa** de 1789, la ocupación **Nazi**, durante la **Segunda Guerra Mundial** o las **protestas estudiantiles de mayo de 1968**, que marcaron un antes y un después en la sociedad francesa.

Además de su historia, París ha sido la cuna de *movimientos culturales* como el **Impresionismo** o escenario de eventos artísticos de renombre, como la **Exposición Universal de 1889**.

Hoy en día sigue siendo epicentro cultural, con *festivales* como el **“Nuit Blanche”**, donde se realizan conciertos a la luz de las velas en *monumentos históricos* y *espectáculos de danza* y ópera, en la **Ópera Garnier** o el **Théâtre du Châtelet**.

Además, París se encuentra en el norte de Francia, y es atravesada por el **río Sena**.

Por último, París alberga a más de 2 *millones* de personas en la *ciudad* y a más de 12 *millones* de personas en el *área metropolitana*, siendo una de las ciudades más pobladas del continente europeo.

21



Gastronomía

La gastronomía, es un pilar fundamental de su cultura. En París, como es Francia en general.

Su *gastronomía y cocina*, son una de las más *reconocidas a nivel mundial*. En la ciudad se pueden encontrar, desde *restaurantes* con **estrellas Michelín** a **Bistros, Brasseries, Cafés o Pastelerías**.

Lo que destaca de la cocina parisina es su variedad y refinamiento, ya que es una cocina elaborada, que presta mucha *atención* a la **presentación** y a la *calidad* de los **ingredientes**. También incorpora sabores de todo el mundo, debido a su carácter cosmopolita.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

■ ■ París (Francia)



Gastronomía (Continuación...)



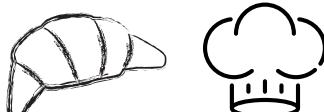
Los platos locales más populares son...

Dentro de la cocina francesa y en especial en París, podemos encontrar: El **"Croissant y Pain au chocolat"**, una *bollería clásica* para el desayuno; La **"Quiche Lorraine"**, una tarta salada con *huevo, nata y panceta*; El **"Coq au vin"**, es un *pollo cocinado al vino tinto con champiñones y zanahoria*; Los **"Escargots"**, son caracoles cocinados con *mantequilla, ajo y perejil*; Los **"Macarons"**, son delicados dulces de *almendras*, rellenos de *crema* y sabores varios; Los **"Crêpes"**, que pueden ser *dulces o salados* y son muy populares en los puestos callejeros o en los cafés; Las **"Tablas de quesos franceses"**, gran variedad de quesos como el *Brie, Camembert, Roquefort y Comté*, que suelen acompañarse con vino tinto; Los **"Vinos franceses"**, que son de muy buena calidad.

22



 Bonjour



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

■ ■ ■ París (Francia)

📍 Lugares de Interés



23

En París, también podemos encontrar los **Campos Elíseos** o **Champs-Élysées**. Es una *famosa avenida* de París que conecta con el **Arco del Triunfo** y la **Plaza de la Concordia**. Es conocida por sus tiendas, cafés y eventos como el desfile del Día de la Bastilla o la llegada del Tour de Francia. Su nombre proviene de la mitología Griega, donde los campos Elíseos, era un lugar de descanso eterno para los héroes y virtuosos.

París tiene lugares emblemáticos, entre los que podemos encontrar la **Torre Eiffel**, construida en **1889** por Gustave Eiffel para la exposición universal de 1889. Al principio fue muy criticada, pero en la actualidad es uno de los monumentos más visitados del mundo. Mide **330 metros** y ofrece unas vistas espectaculares de la ciudad.

También encontramos la **Catedral de Notre-Dame**, la cual es un *ícono del arte Gótico*. Fue construida entre los siglos XII y XIV. En el **2019**, fue dañada por un *incendio* y totalmente restaurada en **2024**. Es famosa por sus rosetones, gárgolas y su dedicación a la Virgen María.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

■ ■ París (Francia) 📍 Lugares de Interés



El **Arco del Triunfo**, situado en la plaza **Charles de Gaulle**, fue mandado construir por Napoleón Bonaparte en **1806**, para conmemorar sus victorias militares. Bajo el arco, se encuentra la *Tumba del Soldado Desconocido*, que hace honor a los caídos en la *Primera Guerra Mundial*.

Por último el **Museo del Louvre**, es uno de los museos mas importantes y visitados del mundo. Fue *inaugurado* en **1793**, durante la *revolución francesa* y alberga más de **35000** *obras de arte*, incluyendo la **Mona Lisa**, la **Venus de Milo** y la **Victoria de Samotracia**.

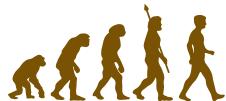
¿Por qué quiero ir?

Me gustaría ir, porque París es una ciudad preciosa, que tiene muchas cosas para ver, en especial la Mona Lisa, tan conocida por todos.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

Viena (Austria)



Historia



Viena, capital de Austria, es una ciudad milenaria, que se *remonta* a la época **Romana**, aunque los *primeros pobladores* fueron los **Celtas** hasta el siglo I.

Fue fundada, como un *campamento militar* llamado **Vindabona** (ciudad blanca) y sirvió como *puesto defensivo* del **Imperio Romano** en la *frontera* del **Danubio**.

Como estaba situada en un lugar estratégico, fue escenario de *continuas luchas* de los pueblos **Germánicos**, hasta que en el *siglo VIII*, fue *conquistada* por **Carlomagno**.

Durante la *Edad Media*, Viena creció como importante centro comercial. En el *siglo XIII*, se convirtió en la capital de la **Casa de Habsburgo**.

En los siglos **XVI** y **XVII**, fue clave en la *defensa de Europa*, frente al **Imperio Otomano**, especialmente durante los sitios de **1529** y **1683**.

En el siglo **XVIII**, fue una época de *esplendor*, en la que Viena se convirtió en una de las *capitales* culturales de Europa, especialmente en la *música*, con genios como **Mozart**, **Beethoven** y **Schubert** trabajando allí.

Durante el siglo **XIX**, fue el centro del **Imperio Austrohúngaro**, hasta su *disolución*, tras la *Primera Guerra Mundial*.

En el siglo **XX**, la ciudad vivió momentos turbulentos, por la *anexión Nazi* en **1938**, la *Segunda Guerra Mundial* y la posterior *ocupación aliada* en **1945** y se extendió hasta **1955**.

Hoy en día Viena, es una ciudad moderna, reconocida por su calidad de vida, patrimonio arquitectónico, relevancia musical, arte y la diplomacia internacional.



Gastronomía

La *gastronomía en Viena*, es una de las más *reconocidas* de **Europa Central** y *refleja* las *influencias*, de las distintas cultural del **Imperio Austrohúngaro**. Combina elementos de la *cocina austriaca tradicional*, con aportes húngaros, checos, italianos y balcánicos.

Viena también es *reconocida* tanto por su **repostería**, como por su **cafés**, por lo que en conjunto la gastronomía vienesa es rica, elegante y ligada a la historia e identidad cultural de la ciudad.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

Viena (Austria)



Gastronomía (Continuación....)

El **escalope vienés** o **Wiener Schnitzel** (en alemán), es una *plato tradicional* de la cocina austriaca. Es una pieza de *ternera empanada* con harina, huevo y pan rallado, que se fríe en mantequilla o aceite.

El **Leverkäse**, es un *embutido* típico de la cocina austriaca. Se elabora con carne de cerdo y ternera finamente *picada* y se *hornea* hasta formar una especie de *pastel* o *fiambre caliente*.

La **sopa de panqueques** o **Frittatensupper**, es un plato que consiste en un *caldo claro*, generalmente de *carne*, servido con *finas tiras* de panqueques, es una sopa muy popular.



También podemos encontrar el **Gulasch vienés**, el cual es una *versión austriaca* de un guiso húngaro. Está preparado con *carne de res*, *cebolla*, *pimentón* y *especias*, que a menudo se suele acompañar con *albóndigas*.

Por último, también podemos encontrar sabrosos postres como la **tarta Sacher**, el cual es un *bizcocho de chocolate*, *mermelada de albaricoque* y *glaseado de chocolate* o el **Strudel**, un postre tradicional, que se hace con *masa fina* *rellena*, siendo el más conocido el de *manzana*, con *canela*, *pasas* y *azúcar*. Suele servirse caliente con helado o nata.



¿DÓNDE ME GUSTARÍA IR?

Viena (Austria)

Lugares de Interés

Los lugares que se pueden visitar en Viena, podemos encontrar el **Palacio Schönbrunn**, la cual es una *antigua residencia de verano imperial*, con *jardines majestuosos* y el *zoológico más antiguo del mundo*. Forma parte del **Patrimonio de la Humanidad** por la **UNESCO**.

También podemos encontrar la **Catedral de San Esteban**, es un emblema gótico de Viena con una torre de **136 metros** y un tejado de *azulejos coloridos*, además, alberga *tumbas imperiales* y *vistas panorámicas*.



El **Belvedere**, donde se pueden ver la mayor colección de obras de **Gustav Klimt**, incluyendo el beso. Por último podemos encontrar el **Prater y Noria Gigante**, el cual es un *parque de atracciones histórico*, símbolo de Viena, la **Ópera Estatal de Viena**, con más de **200 representaciones anuales**, además del glamuroso Baile de la Ópera y el **Naschmarkt**, un mercado al aire libre con más de **120 puestos de comida internacionales**, *productos frescos* y *restaurantes*. Los **sábados** se celebra un *mercadillo Vintage*.

¿Por qué quiero ir?

Me gustaría conocer toda su cultura musical y sobre todo ver de cerca, donde estuvieron Mozart o Beethoven, además de probar esos maravillosos postres y cafés tan famosos.



LUGARES ACCESIBLES



Benidorm



Benidorm, no sólo es sol y fiesta. También es una ciudad que apuesta por el *turismo accesible*. Podemos encontrar playas accesibles, transporte inclusivo y hoteles con plazas para personas con discapacidad.

Entre las playas accesibles podemos encontrar las siguientes: Playas de Levante y Poniente, las cuales cuentan con *pasarelas, sillas anfibias, personal de apoyo y aseos adaptados*; Cala del Mar Pas, que siendo pequeña, también es una playa que apuesta por la accesibilidad.

En cuanto al transporte adaptado, los autobuses urbanos, cuentan con *rampas y espacio suficiente para que entre una silla de ruedas*. También hay taxis adaptados.

También encontramos en la oferta turística de Benidorm, hoteles adaptados, entre los que podemos encontrar el, RH Princesa (céntrico y con habitaciones adaptadas), Hotel Deloix Aqua Center, también accesible y el Meliá Benidorm, amplio y cómodo.

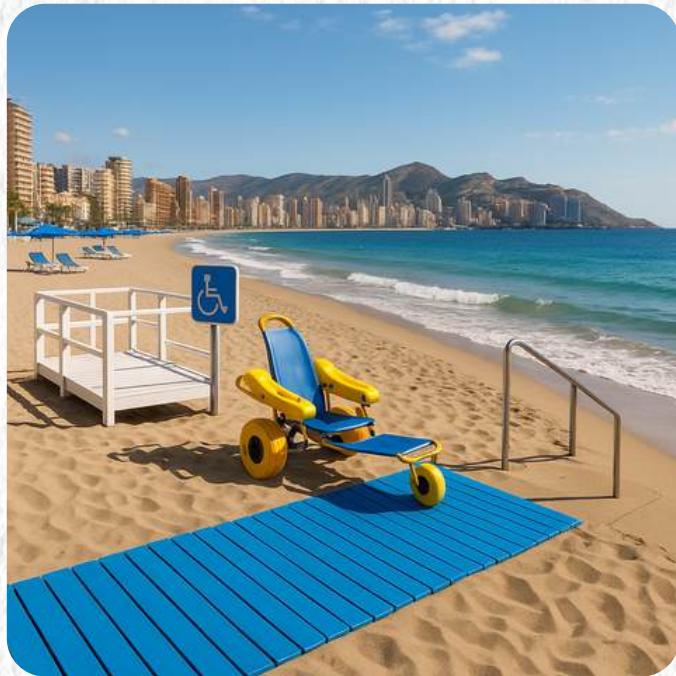
En cuanto al Ocio y la Cultura, podemos dar un paseo por el casco antiguo, que cuenta con *aceras con rebajes y semáforos acústicos* en zonas clave, el mirador del castillo, los parques de Terranatura y Mundomar y a los paseos marítimos, que son *amplios y sin obstáculos*.



LUGARES ACCESIBLES



Benidorm



LUGARES ACCESIBLES



Barcelona



Barcelona, es una ciudad *accesible e inclusiva* para personas con discapacidad. Barcelona ha implementado medidas, para que las personas con movilidad reducida puedan participar de *forma activa* en la vida urbana. Estas medidas incluyen, el transporte adaptado, espacios públicos accesibles y los programas públicos de inclusión.

La red de **metro**, cuenta con un *alto porcentaje* de estaciones accesibles y programas de apoyo para la inclusión.

Las *calles* de Barcelona tienen la suficiente anchura para las **sillas de ruedas**.

Las playas cuentan, con *estacionamientos reservados*, para personas con discapacidad, *señalización y pasarelas* hasta el agua.

30

Existen actividades y atracciones turísticas accesibles, como el **Castillo de Montjuic** o el **Mirador de la Torre Glòries**. También se ofrecen *recorridos marinos* adaptados en embarcaciones, como **Eco Slim** y las **Golondrinas**.

También existe una *Red de Accesibilidad y Vida Independiente* que promueve la transformación social y la inclusión.

Entre los lugares, que son accesibles, podemos encontrar los siguientes:

- **La Pedrera**
- **El Museo Picasso**
- **La Fundación Joan Miró**
- **La Sagrada Familia**, que cuenta con audioguías para personas con Discapacidad Visual.
- **El Parque Güell**, que cuenta con dos rutas accesibles



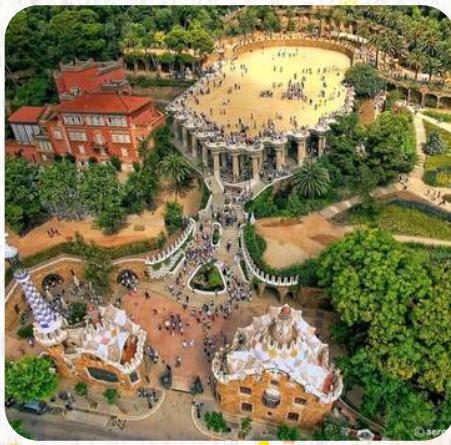
LUGARES ACCESIBLES



Barcelona



31



LUGARES ACCESIBLES



Segovia



Segovia es una ciudad que permite disfrutar de su patrimonio, eliminando las barreras, promocionando de este modo, el turismo accesible, para las personas con movilidad reducida.

Además Segovia es una ciudad, **Patrimonio de la Humanidad** y cuenta con diferentes lugares y recorridos turísticos, *disponibles* a través de la web oficial de Turismo de Segovia. Entre ellas podemos encontrar los siguientes:

- **Ruta del acueducto:** Esta ruta es un *paseo llano*, que va desde el **acueducto**, hasta la **Plaza Mayor**, siendo ideal para personas con sillas de ruedas y movilidad reducida.
- **Ruta del Barrio de los Caballeros:** Son *calles empedradas*, pero con tramos accesibles, el cual incluye Iglesias románicas y palacios.
- **Ruta Judía:** Recorrido por la *antigua judería*, con señalización y accesos adaptados.
- **Valle del Eresma:** Es un paseo por el *cinturón verde* de Segovia extramuros en el que se puede ver el **Alcázar de Segovia**.
- **Vuelo accesible por Segovia:** Experiencia única en *globo adaptado* para personas con movilidad reducida.
- **Senderos en el Parque Nacional de Guadarrama:** Donde hay un paseo por el río Eresma desde la Boca del Asno, donde encontramos tramos fáciles y accesibles.

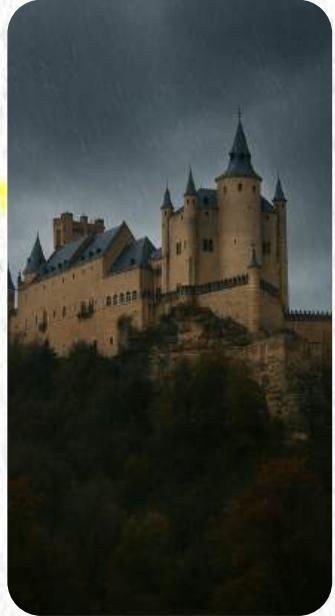
Además de las rutas turísticas, se pueden visitar también la **Catedral de Segovia**, que cuenta con *entrada adaptada* y el **Alcázar de Segovia**, que cuenta con *ascensor*. También se pueden visitar *restaurantes*, para degustar los platos típicos de la ciudad, como el cochinillo, la cocina típica judía y los dulces típicos de Segovia. Los restaurantes son los siguientes: **Mesón Cándido**, el **Fogón Sefardí** y la **pastelería Limón y Menta**, aunque si buscamos más allá se pueden encontrar más lugares accesibles, en los cuales degustar los platos típicos de la ciudad.



LUGARES ACCESIBLES



Segovia



33



RINCÓN DE LA SALUD



Esclerosis (Múltiple-ELA-Sistémica)

La **esclerosis** es un término médico que hace referencia al endurecimiento anormal de un *tejido o estructura del cuerpo*, debido a un crecimiento excesivo de *tejido conjuntivo* o la *pérdida de elasticidad*. Esta condición, puede afectar a diferentes órganos y sistemas.

¿QUÉ ES LA ESCLEROSIS (MÚLTIPLE-ELA-SISTÉMICA)?



Dentro de las esclerosis podemos encontrar diversas, pero vamos a nombrar 3 de ellas, que son las más comunes.

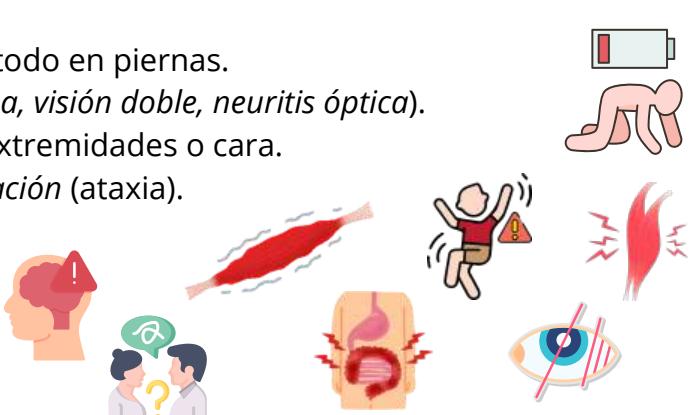
- **Esclerosis Múltiple:** Es una *enfermedad autoinmune*, que afecta al sistema nervioso central, causando *daños* en la **mielina** (la cubierta que protege los nervios), enlenteciendo el impulso nervioso.
- **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA):** es un *trastorno neurológico progresivo* que afecta a las **neuronas motoras**, provocando debilidad muscular y parálisis, conforme va avanzando la enfermedad.
- **Esclerosis sistémica (esclerodermia):** es una *enfermedad autoinmune*, que causa el endurecimiento de la *piel* y los *órganos internos*, propiciando el fallo de estos mismos.

SÍNTOMAS DE LA ESCLEROSIS (MÚLTIPLE-ELA-SISTÉMICA)



Entre los **síntomas** más comunes de la **Esclerosis Múltiple** podemos encontrar los siguiente:

- *Fatiga persistente.*
- *Pérdida de fuerza muscular*, sobre todo en piernas.
- Alteraciones visuales (*visión borrosa*, *visión doble*, *neuritis óptica*).
- *Hormigueos* o *entumecimiento* en extremidades o cara.
- Problemas del *equilibrio* y *coordinación* (ataxia).
- *Espasticidad* (rigidez muscular).
- *Dificultades cognitivas leves.*
- Problemas del habla (*disartria*).
- *Trastornos intestinales.*
- *Sensibilidad al calor.*



RINCÓN DE LA SALUD



Esclerosis (Múltiple-ELA-Sistémica)

SÍNTOMAS DE ESCLEROSIS (MÚLTIPLE-ELA-SISTÉMICA)

Entre los **síntomas** más comunes de la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)** podemos encontrar los siguientes:

- *Debilidad muscular progresiva* (especialmente en brazos y piernas).
- *Fasciculaciones* (pequeños espasmos o contracciones musculares).
- Dificultad para hablar (*disartria*).
- Problemas al tragar (*disfagia*).
- *Pérdida de masa muscular* (atrofia).
- *Calambres* musculares.
- *Trastorno respiratorio* (en etapas avanzadas).
- *Preservación de la sensibilidad y función cognitiva* (en algunos casos pueden haber afectaciones fronto-temporales).
- *Reflejos exagerados o espasticidad*.

35

Entre los **síntomas** más comunes de la **Esclerosis Sistémica**, podemos encontrar los siguientes:

- *Engrosamiento y endurecimiento* de la piel (especialmente en manos, cara y brazos).
- Fenómenos de *Raynaud* (cambios de color en los dedos con el frío o estrés)
- *Úlceras digitales* por mala circulación.
- *Dolor y rigidez articular*.
- *Reflujo gastroesofágico y dificultades para tragar*.
- *Hipertensión pulmonar*
- *Problemas renales*
- Cambios de motilidad intestinal



RINCÓN DE LA SALUD



Esclerosis (Múltiple-ELA-Sistémica)

FACTORES DE RIESGO DEL LAS ESCLEROSIS (MÚLTIPLE-ELA-SISTÉMICA).



Los **factores de riesgo** para cada una de las esclerosis citadas son las siguientes:

- **Esclerosis Múltiple:** La edad, suele *debutar* entre los **20** y **40** años; sexo, suele predominar *más* en **mujeres** que en hombres; La genética es importante, ya que antecedentes familiares aumentan el riesgo de padecer la enfermedad; infecciones, el *Epstein-Barr* puede estar relacionado; clima, se produce más frecuentemente en *climas más fríos*; La deficiencia de vitamina D, puede influir en el sistema inmunológico, aumentando las infecciones; Y por último el **tabaquismo**, que incrementa el riego y empeora el pronóstico.
- **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA):** La edad, siendo el *debut* más común entre los **40** y **70** años; sexo, suele ser *más frecuente* en **hombres** que en mujeres; genética, entre el **5** y el **10%** de los casos son *hereditarios*; También está como factor de riesgo la **exposición a toxinas**, como el *plomo*, los *pesticidas*, entre otros, además también algunos estudios han encontrado una mayor incidencia entre los veteranos del servicio militar, aunque no se conoce la causa exacta.
- **Esclerosis Sistémica:** edad, suele *debutar* entre los **30** y **50** años; sexo, es **más frecuente** en **mujeres**; genética, *mayor incidencia* de la patología cuando hay antecedentes familiares de enfermedades autoinmunes; factores ambientales, *aumenta* la probabilidad de *desarrollar la enfermedad*, aquellas personas que tienen una exposición al *Sílice* o solventes orgánicos.



RINCÓN DE LA SALUD



Esclerosis (Múltiple-ELA-Sistémica)

TRATAMIENTO DE LAS ESCLEROSIS (MÚLTIPLE-ELA-SISTÉMICA)



TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO

Esclerosis Múltiple (EM):

En el tratamiento se utilizan fármacos modificadores de la enfermedad como *interferones beta, acetato de glatiramero, fingolimod, natalizumab, ocrelizumab y cladribina*. En **brotes agudos** se emplean corticoides como la *metilprednisolona*. Además, se añaden tratamientos sintomáticos según cada caso (espasticidad, fatiga, dolor, etc.).

Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA):

Se basa principalmente en *riluzol* y *edaravona*, que pueden ralentizar la progresión de la enfermedad. El tratamiento es mayoritariamente *sintomático*, incluyendo **medicamentos** para la *espasticidad* (baclofeno), *control de la salivación*, *alteraciones emocionales* y *soporte respiratorio o nutricional*.

37

Esclerosis Sistémica:

Se emplean inmunosupresores como *micofenolato, ciclofosfamida y metotrexato*, junto a corticoides en casos seleccionados. Para la fibrosis pulmonar se puede usar *nintedanib*. El fenómeno de Raynaud se trata con vasodilatadores como *nifedipino o bosentan*. También se utilizan inhibidores de la bomba de protones para los síntomas digestivos.

REHABILITACIÓN Y CUIDADOS

Es necesario para **mantener la autonomía**, contar con los siguientes perfiles profesionales del área de la rehabilitación: La **fisioterapia**, ayuda a *mantener la movilidad y prevención de contracturas*, entre otros. La **Terapia Ocupacional**, ayuda a *facilitar el entorno de la persona*, para mantener la autonomía lo máximo posible. La **Logopedia**, ayuda en las *dificultades del habla y la deglución*.

También hay que tener en cuenta otros cuidados, como son la **nutrición**, el **soporte respiratorio**, el apoyo **psicológico** y **social**, además de los **cuidados paliativos** en fases más avanzadas.





PRODUCTOS VENTA CENTRO

Porta-móviles



3 €/Unidad

Posavasos



1€/Unidad
5€/Paquete

Marca páginas



2,5€/Unidad

Cuadros Madera



2€/Unidad

IMPORTANTE !!!

- Los pedidos se realizarán bajo demanda y/o con el stock disponible. El tiempo de entrega puede variar según el producto solicitado, ya que lo realizan los residentes, con el apoyo de los profesionales.

Los pedidos se realizarán al siguiente e-mail de contacto:



tasoc@fundacionjcps.org

PASATIEMPOS



ADIVINANZAS I

1 Me ves en el cielo, pero no soy estrella. Me ves en el suelo, pero no soy piedra. Me ves en el agua, pero no soy pez. ¿Qué soy?

2 No tiene boca y habla, no tiene cuerpo y se mueve, no tiene alma y te acompaña.

3 Cuanto más le quitas, más grande se vuelve.

4 Tiene ciudades, pero no casas. Tiene montañas, pero no árboles. Tiene agua, pero no peces.

5 Si lo nombras, desaparece.

6 Blanca por dentro, verde por fuera...si quieres que te lo diga, espera

7 Sube llena, baja vacía. Y si no te das prisa, se enfriá.

De estos músicos, ¿Quién no tiene discapacidad?

a) Stevie Wonder

b) Rick Allen (batería Def Leppard)

c) Paul Stanley (cantante de Kiss)

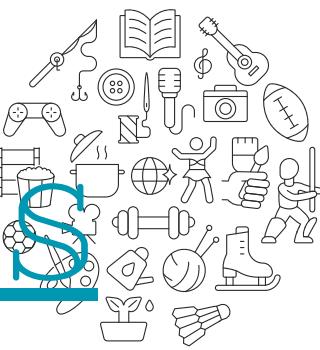
d) Ray Charles



SOLUCIONES EN LA PÁGINA

42





PASATIEMPOS

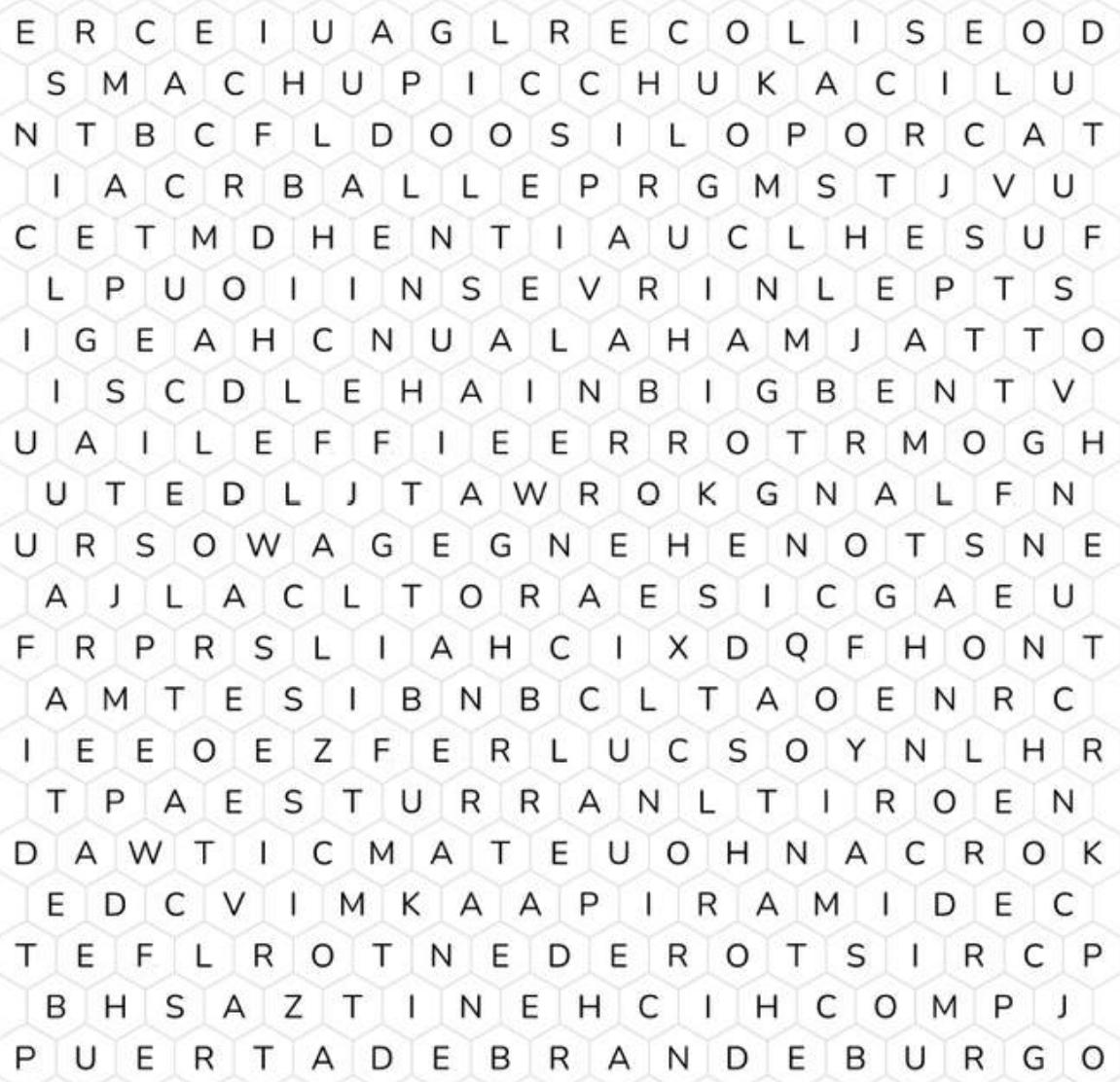
SOPA DE LETRAS

Acropolis
Coliseo
Petra
Taj Mahal

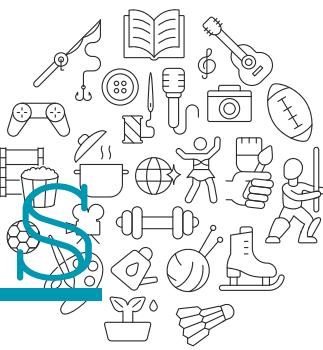
Angkor Wat
Cristo Redentor
Pirámide
Templo del Cielo

Big Ben
Estatua de la Libertad
Puerta de Brandeburgo
Torre Eiffel

Chichén Itzá
Machu Picchu
Stonehenge

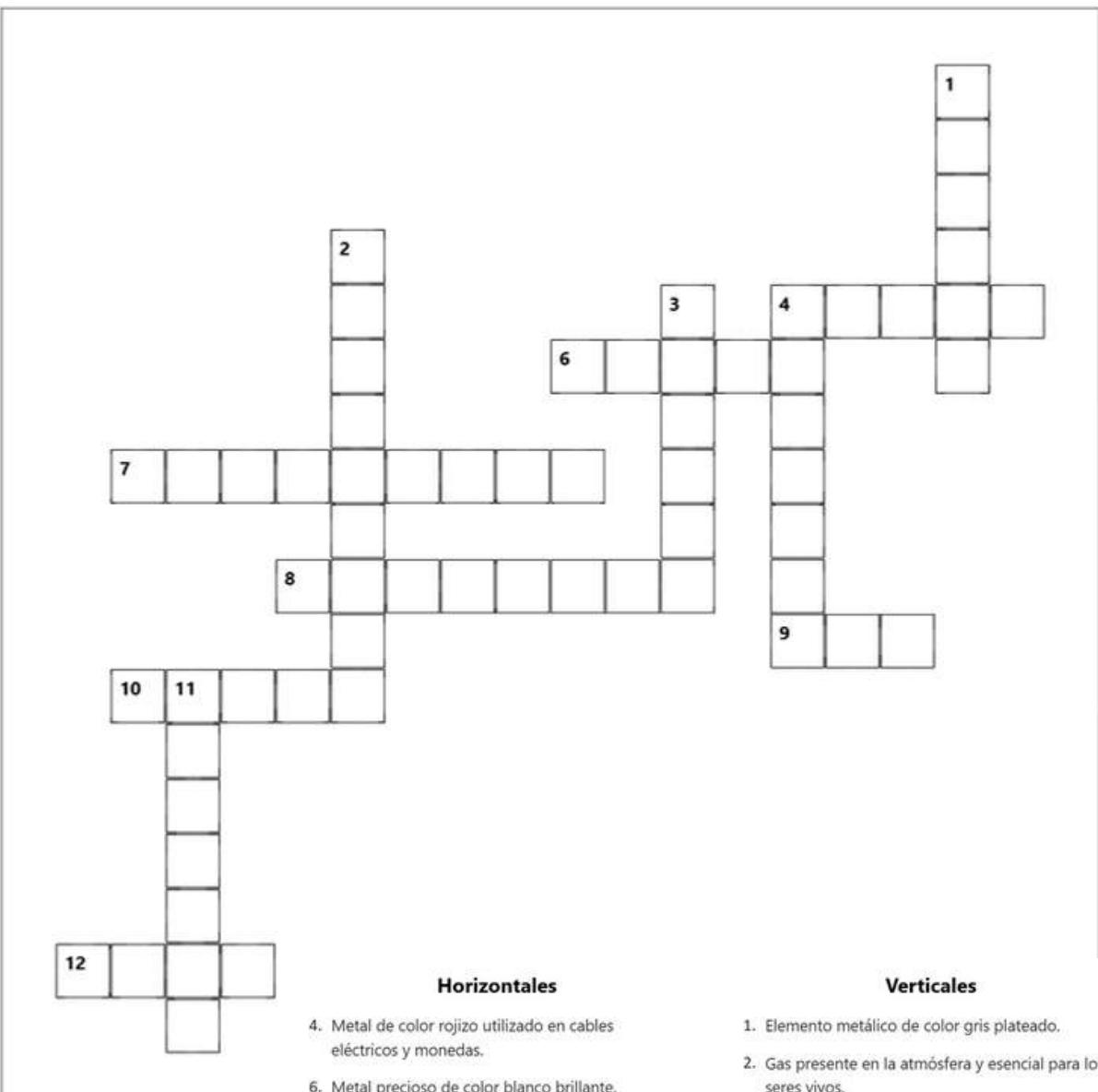


PASATIEMPOS



CRUCIGRAMA

Elementos Químicos



Horizontales

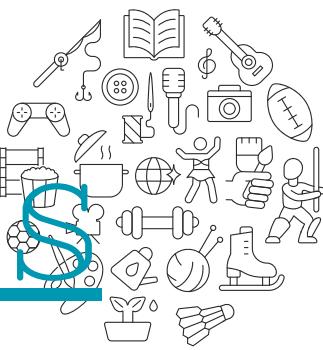
4. Metal de color rojizo utilizado en cables eléctricos y monedas.
6. Metal precioso de color blanco brillante.
7. Elemento más ligero y abundante en el universo.
8. Único metal líquido a temperatura ambiente.
9. Metal precioso de color amarillo brillante.
10. Metal blando y plateado que reacciona violentamente con el agua.
12. Elemento metálico utilizado en la fabricación de pilas.

Verticales

1. Elemento metálico de color gris plateado.
2. Gas presente en la atmósfera y esencial para los seres vivos.
3. Elemento metálico presente en los huesos y dientes.
4. Elemento fundamental en la estructura de los compuestos orgánicos.
11. Gas indispensable para la respiración de los seres vivos.



PASATIEMPOS

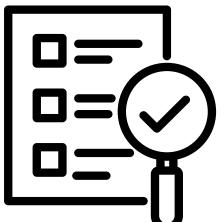
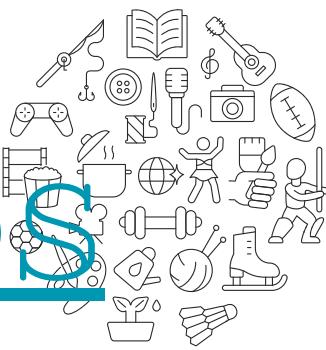


RESULTADOS

ADIVINANZAS

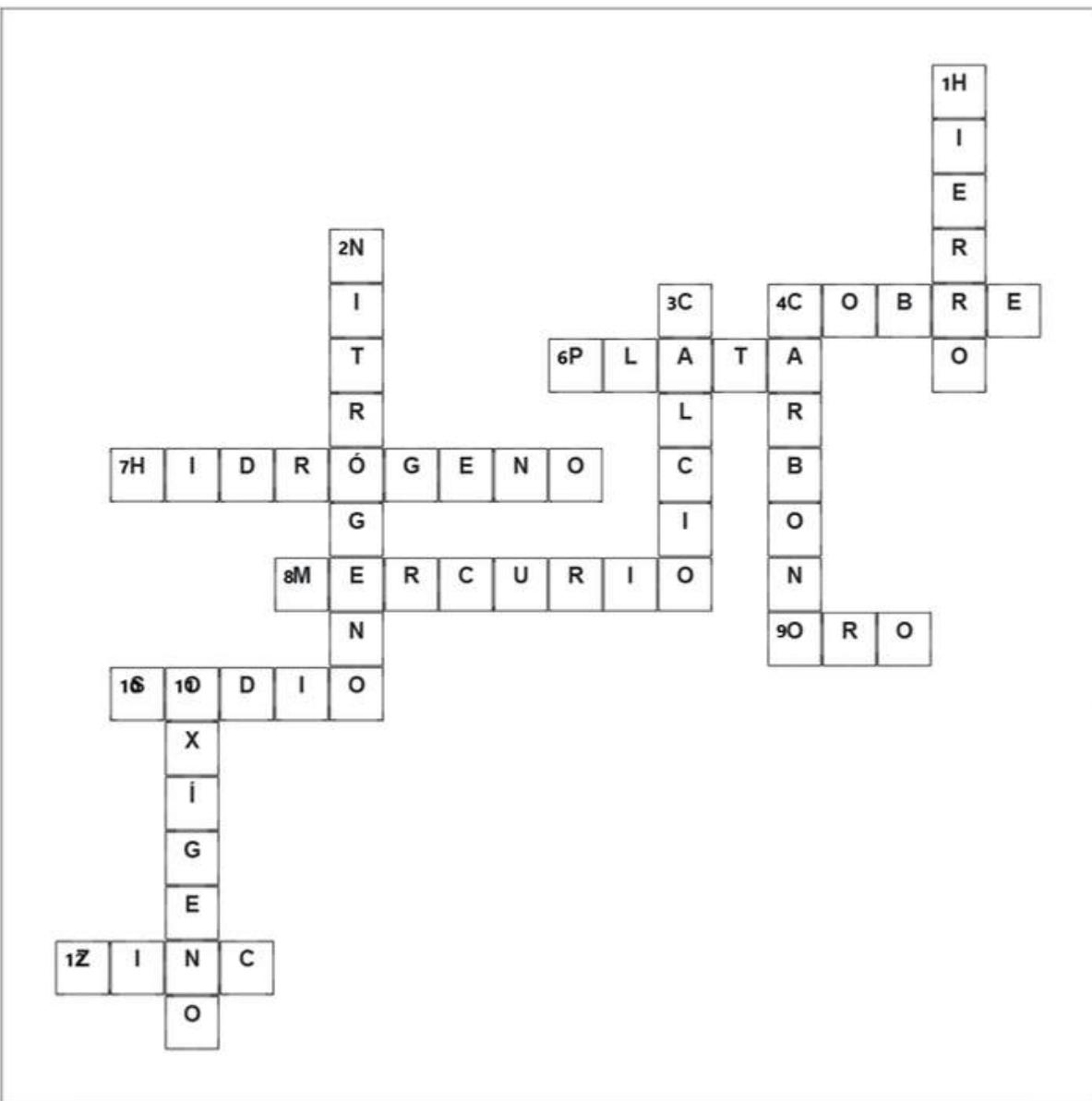
1. El reflejo.
 2. El eco.
 3. Un agujero.
 4. El mapa.
 5. El silencio.
 6. La pera
 7. La cuchara
 8. Todos

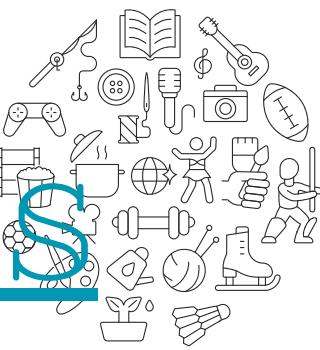
PASATIEMPOS



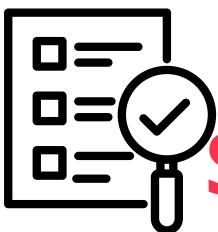
RESULTADOS CRUCIGRAMAS

Elementos Químicos



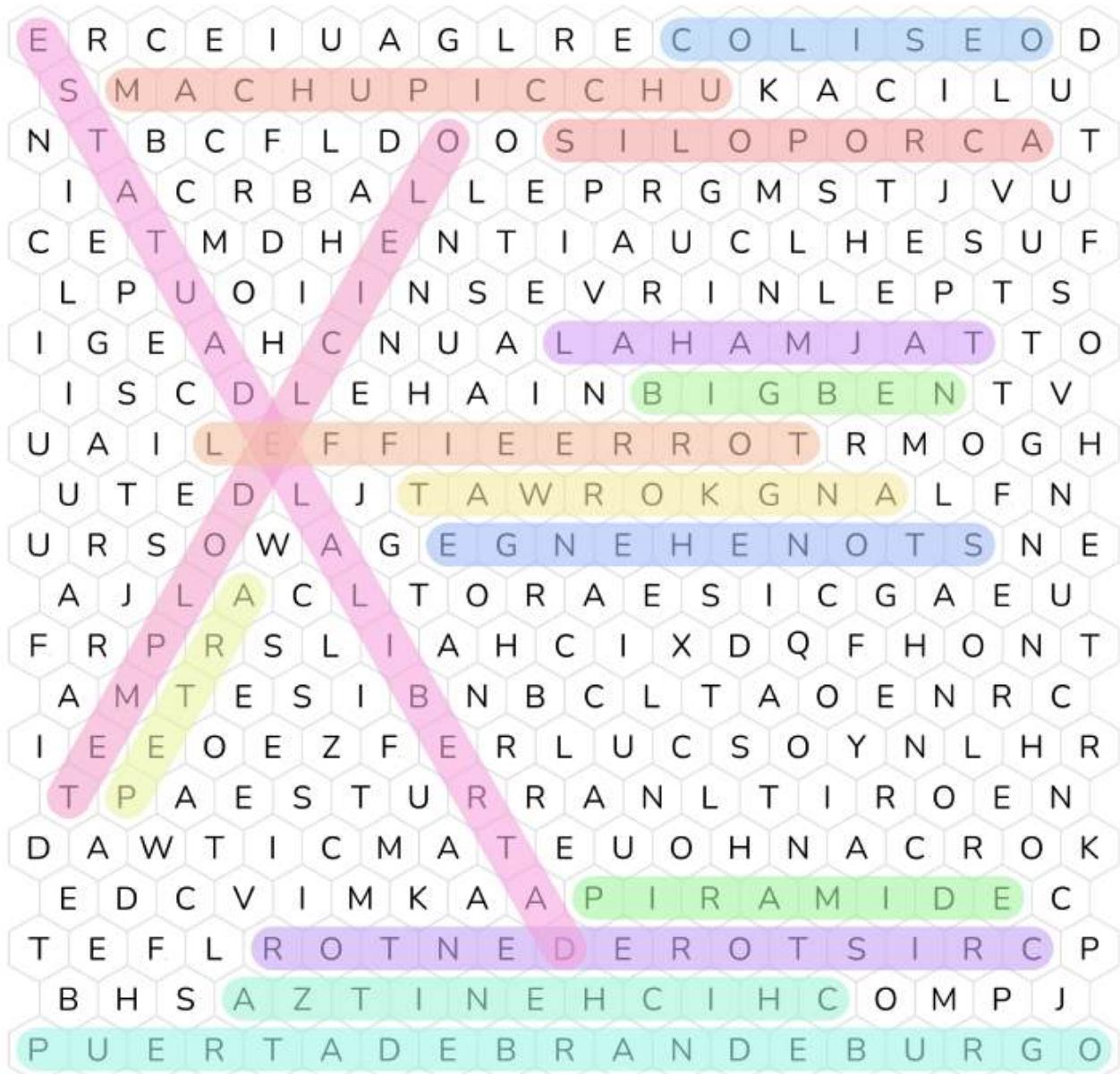


PASATIEMPOS



RESULTADOS

SOPA DE LETRAS



44



CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

En muchas zonas de Alicante, *septiembre* es temporada de recolección de caracoles tras las lluvias finales de agosto, lo que el *plato* sea *típico* del mes de **septiembre**.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 grs de arroz (variedad bomba)
- 1 conejo troceado
- 200 grs de caracoles (limpios y cocidos previamente)
- 1 tomate maduro rallado
- 1 pimiento rojo o verde (opcional)
- 2-3 dientes de ajo
- 1 ramita de romero
- AOVE
- Pimentón dulce (1 cucharadita)
- Hebras de azafrán o colorante alimentario.
- Sal
- 1,2 litro de caldo o agua



45

Elaboración:

1. Dorar el *conejo*, en una paella o cazuela de barro. Debemos calentar bien el aceite, *dorar* los trozos de conejo por fuera y echar sal.
2. Añadimos el ajo picado y el pimiento si decides añadirlo y sofreír ambas cosas.
3. Posteriormente añadimos el tomate y freímos hasta que se evapore el agua, debemos darle vueltas para evitar que se queme.
4. Cuando este listo el paso anterior, echamos el pimentón dulce y rápidamente el arroz. Para evitar que *no se queme el pimentón*, hay que remover la mezcla.
5. Añadimos el caldo o el agua caliente, la rama de romero y el azafrán o el colorante.
6. Añadimos los caracoles (repartirlos por toda la paella).
7. Dejamos cocer el arroz a **fuego fuerte** los primeros **8 minutos** y luego bajar a **fuego medio** hasta que se evapore el caldo (aproximadamente **10 minutos**).
8. Por último, debemos dejar reposar el arroz unos **5 minutos** antes de servir.

CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

La *ensalada murciana* o también conocida como *mojete murciano*, es un plato típico de la **Región de Murcia**, especialmente popular en los meses cálidos. Se prepara con ingredientes sencillos y sabrosos.

Ingredientes para 4 personas:

- 400 grs de tomates pelados en conserva
- 2 huevos duros
- 1 cebolleta o cebolla dulce
- 2 latas de atún en aceite de oliva (unos 160grs)
- 100 grs de aceitunas negras
- AOVE
- Sal
- Vinagre (opcional)
- Hay ingredientes que pueden ser opcionales, como pueden ser: Pimiento rojo asado en tiras, alcaparras, comino molido o pan para acompañar.



46

Elaboración:

1. Cocer los huevos (unos **10 minutos**), dejar enfriar y pelar.
2. Escurrir los tomates en conserva y trocearlos.
3. Posteriormente debemos picar la cebolla en juliana o trozos pequeños, según gusto.
4. Una vez tengamos los ingredientes anteriores listos, procederemos a montar la ensalada. Utilizaremos una ensaladera, mezclando el tomate, la cebolla, el atún desmenuzado y las aceitunas.
5. Por último, cortamos los huevos en cuartos, los ponemos por encima y aliñamos con sal y AOVE al gusto.
6. Podemos dejar reposar en la nevera, para que se enfrie y que los sabores se integren mejor.

CAJÓN DE SASTRE

RECETAS DE COCINA

El *Esgarraet*, tiene tradición marinera, especialmente en el *barrio de Cabañal*, en *Valencia*, donde nació, como un plato humilde y práctico. Como alimento principal, se encuentra el bacalao en salazón, el cual era esencial por su larga conservación y valor nutricional. A continuación, vamos a explicar como se prepara este plato típico:

Ingredientes para 4 personas:

- 3 pimientos rojos grandes (tipo morrón)
- 200grs de bacalao desalado (en tiras)
- 2 dientes de ajo
- AOVE
- Sal (opcional)
- Aceitunas negras (opcional)



Elaboración:

1. El primer paso, es asar los pimientos, para ello, debemos precalentar el horno a **200°C** e introducir los pimientos lavados en el horno, usando una bandeja. El tiempo puede variar según el horno, pero se suelen cocinar en uno **35 o 40 minutos**, cambiándolos de posición. Una vez cocinados, debemos dejar reposar unos **10 o 15 minutos** para que se enfrien. Para finalizar este paso, debemos quitar la piel y las semillas y cortarlos en tiras.
2. El segundo paso, se prepara el bacalao, el cual hay que desalarlo previamente. Lo debemos dejar durante al menos **24 horas** a *remojo en agua fría* y *cambiando dicha agua* cada **8 horas**. Una vez desalado se puede desmigar o escaldar, aunque tradicionalmente se pone crudo.
3. En el tercer paso, debemos montar el plato, colocando las tiras de pimiento en una fuente, añadiendo el bacalao por encima. Picamos los dientes de ajo en láminas finas y los agregamos crudos, posteriormente añadimos AOVE al gusto.
4. Para finalizar, debemos dejar reposar el plato al menos **2 horas** en el *frigorífico*, antes de servir.

CAJÓN DE SASTRE

APELLIDOS MÁS COMUNES EN ESPAÑA

En España, hay una gran cantidad de apellidos, debido a la gran interculturalidad de la misma, pero a continuación vamos a nombrar, los apellidos más comunes de España_

García: Derivado del vasco “*gartzia*”, que significa *joven* o *valiente*.

Rodríguez: “*Hijo de Rodrigo*”, tiene origen *germánico* y significa *famoso por su gloria*.

Fernández: “*Hijo de Fernando*”, de origen *germánico*, denominado *Fridnand* y significa *viajero valiente*.

Martínez: “*Hijo de Martín*”, el cual está relacionado con el **Dios Romano Marte**, el cual es *símbolo de guerra*.

Sánchez: “*Hijo de Sancho*”, el cual era un *nombre muy popular en la edad media*, y posiblemente tenga un *origen latino*.

48

Pérez: “*Hijo de Pedro*”, que proviene del *latín Petrus*, que significa *hijo de piedra*.



CAJÓN DE SASTRE

GENTILICIOS DE ESPAÑA

España, cuenta con variedad de Comunidades Autónoma, Provincias y Pueblos, los cuales, tiene su gentilicio, además aprenderemos cuál es el apellido más común en cada Ciudad o Pueblo. A continuación, vamos a nombrar unos cuantos:

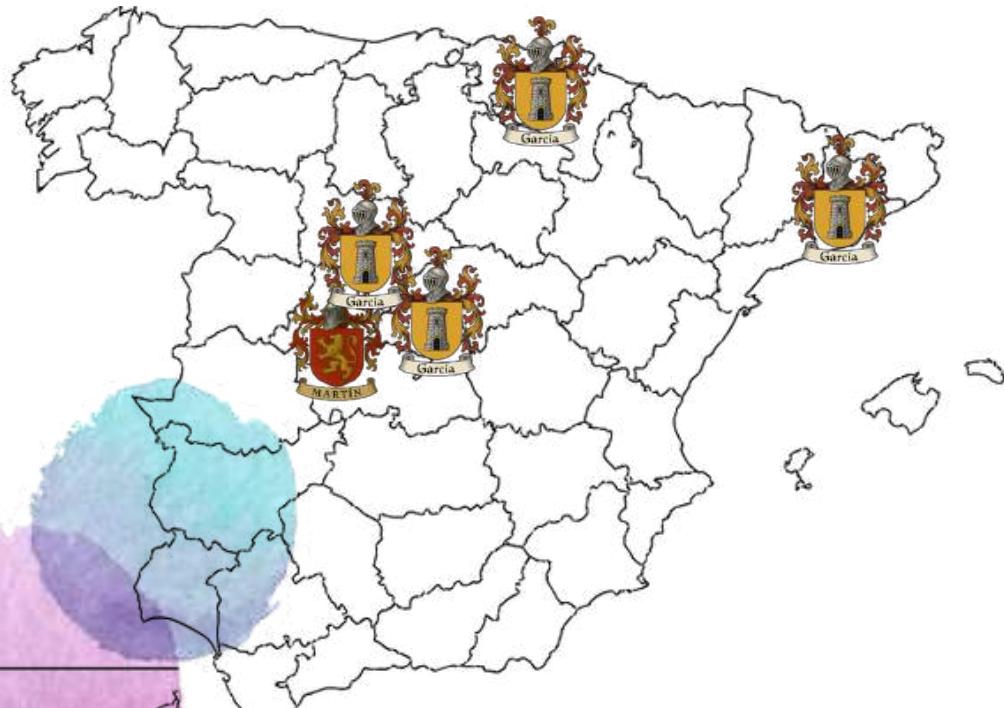
Ávila: El gentilicio oficial de los habitantes de Ávila, es abulense. El apellido más frecuente en la provincia de Ávila es Martín.

Bilbao: El gentilicio oficial de los habitantes de Bilbao, es bilbaíno/bilbaína. El apellido más frecuente en Bilbao es García.

Barcelona: El gentilicio oficial de los habitantes de Barcelona, es barcelonés/barcelonesa. El apellido más frecuente en la provincia de Barcelona es García.

Segovia: El gentilicio oficial de los habitantes de Segovia, es segoviano/segoviana. El apellido más frecuente en la provincia de Segovia es García.

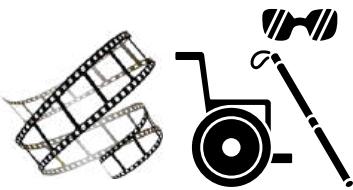
Madrid: El gentilicio oficial de los habitantes de Madrid, es madrileño/madrileña. El apellido más frecuente en la provincia de Madrid es García.





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

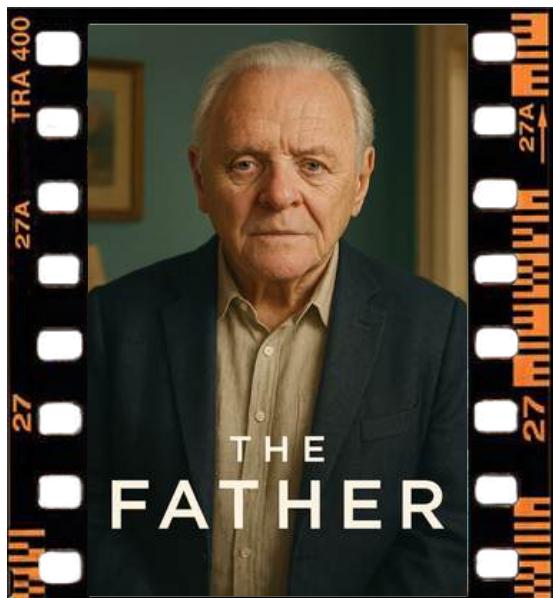
Películas Sobre discapacidad



The Father

Anthony Hopkins interpreta a un hombre con **demencia**. Esta película tiene una estructura que te hace vivir la *confusión* de la *persona* desde dentro. Es una película recomendada para aquellos cinéfilos, que les interese el Alzheimer.

50



The Theory of Everything



Es un biopic de *Stephen Hawking*, en su lucha con la **Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA)**, además de su vida amorosa e intelectual. Es perfecta para aquellas personas que les interese la *ciencia*, la *superación personal* y el *amor*.



ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Artistas con Discapacidad

Dolors Vázquez Aznar

Es una *pintora realista* con **Parálisis Cerebral infantil** y **polio**, que aprendió a pintar con el *pie izquierdo* desde los *años 90*. En cuanto a sus obras, podemos destacar: "*Los pendientes de la reina*", "*Cuadro de Navidad*" o "*Flores con Libro*"



Jesús Vidal

Es un *actor español* nacido en *León*, conocido en el papel de la película "*Campeones*", además de ser el **primer actor con discapacidad** en ganar un **Goya**, al mejor actor revelación. Cabe destacar que se licenció en *Filología Hispánica* y trabajó como *periodista*, antes de ser actor.





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Poema Sobre la Discapacidad

No me falta nada

No me falta nada, aunque falte el paso,
aunque el mundo mida con regla y compás.

Tengo luz en los ojos que no ven el cielo,
tengo voz en el alma, y eso basta más.

No me falta nada, aunque a veces calle,
aunque mis palabras tarden en llegar.

Cada gesto mío es verso que arde,
cada silencio, un puente que sabe esperar.

No me falta nada, aunque no me entiendas,
aunque tus moldes no me quieran caber.

Yo también respiro sueños y leyendas,
yo también merezco amar y renacer.

No me sobra fuerza, pero tengo vida,
y cada latido es un acto de fe.

Soy lo que soy, sin medida prohibida,
y si lucho, es porque el mundo también puede ver.

(Creado mediante IA-ChatGPT)





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Historia de un Libro

“No puedes”



Con esta frase empezo mi aventura literaria.

Me gusta el cine y las historias humanas. Pero al hablar del amor, estas historias son casi un modelo muy tradicional. Películas de *Richard Gere, Javier Bardem, Leonardo Di Caprio* fueron muy populares. Hasta **1990**, que *Antonio Banderas y Tom Hanks* en **Philadelphia** mostraron un amor verdadero y puro. Con ese referente me pregunté *¿Y si esto pasase en la post guerra española entre dos chicos destinados a ser enemigos?*

La idea *la fui madurando sin saberlo*. En mi carrera Psicología hablamos de las 5 emociones básicas del ser humano: **Alegría, Tristeza, Miedo, Ira, Asco**. Pero yo defendía que el **Amor** también.

53

Dejé la idea por problemas serios de salud, un infarto cerebral que también me quitó casi toda la vista y casi toda la movilidad.

Cuando recupere algo de mi coraje, retomé esta idea, que se me ocurrió hace tiempo y cuando compartí mi pensamiento, la respuesta fue: “*No puedes y ese tema de la post-guerra está muy visto*”.

La que liaron... Porque me salían las palabras solas. 7 años escribiendo, pero toda una vida preparándola. Cuando llegué al **CAI**, apostaron por darme confianza y apoyo, me facilitaron el espacio y las herramientas.

Por fin la terminé y envié a una editorial, por probar suerte...**y la aceptaron**.

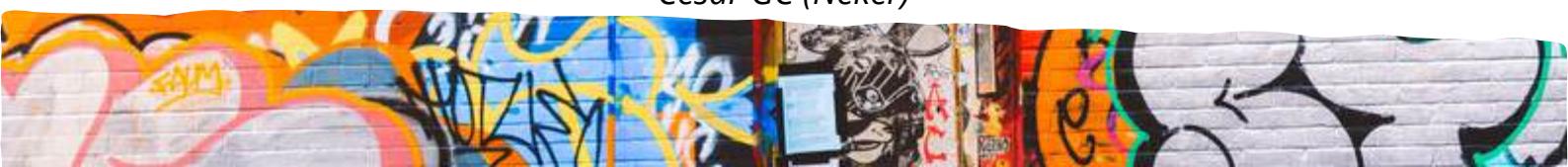
Ahora, ya vendí más de lo que pensaba y **Rojo Pasión** ya está en casi todos los lados de **España, Colombia, EEUU, Italia** y hasta **Malasia**. Y si algo aprendí de esto es:

1 - “Se me da bien escribir”.

2 - Nunca me digas **“No puedes”**.

Mi vida y mi destino aún no ha acabado.

César GC (Neker)





ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Slalom en Silla de Ruedas



El **Slalom**, es un deporte adaptado para personas con *Parálisis Cerebral (PCI)*, aunque desde **2014** se abrió la puerta a la *Discapacidad Física*.

Es Slalom consta de cuatro pruebas:

1. *Cronometrada.*
2. *Eliminación Individual.*
3. *Eliminación por equipos.*
4. *Campeón de campeones.*

Cada una de las pruebas tienen su *circuito diferente*.

54

Como cualquier otra competición, tiene sus *divisiones*, las cuales se *clasifican* en **6**, entre las que podemos destacar las siguientes: La división de *Silla de ruedas motorizada* con deportistas con **Parálisis Cerebral**, La división de *Silla de ruedas motorizada* con deportista **Discapacidad Física**, La división de *Silla de ruedas autopropulsada impulsada* con las **piernas** y La división de *Sillas autopropulsadas* con deportistas con **Discapacidad Física**.

Mi **experiencia** en estas **27 temporadas**, han sido **positivas**. He podido *aprender*, he *enseñado* y sobre todo he podido *compartir momentos buenos y malos*.

Además siendo deportista, he podido ser entrenador de algunos de los compañeros del club, por lo que **vale mucho la pena** ser deportista en la modalidad de **Slalom** en *Silla de ruedas motorizada*.

Francisco Manuel Bascuñana Lillo



ARTE + CULTURA INCLUSIVA

Slalom en Silla de Ruedas



55





GRACIAS

AGRADECIMIENTOS

Si debo agradecer, estos han sido mi motor: El amor y la Libertad.

El amor llegó sin buscarme, y no hablo solo del amor de pareja. El amor por la vida me llenó de inquietudes, y el amor por mi futuro me trajo al CAI COCEMFE: el deseo de libertad, de tomar decisiones, de elegir lo que quiero para mí, de elegir mi felicidad. Uniendo esos dos valores —el amor y la libertad— he logrado alcanzar nuevos horizontes.

Por amor, y con libertad, me acompaña mi REYES, que lleva 8 años aguantándose con cariño. Tengo nuevos amigos, fieles a mi afecto, que nunca fallan.

Y agradezco profundamente el amor de quienes trabajan, me quieren ver sonreír y luchan por mi paz.

He escrito ROJO PASIÓN gracias a su apoyo... pero fue el amor el que me inspiró. Hoy tengo un amor renovado.

56

PAPÁ, GRACIAS.

NEKER

P.D.: ¡Pero con un millón de pavos sería aún más libre y feliz! 😊

A central graphic features the words "thank you" in large, bold, blue letters. Surrounding these words are various international expressions of gratitude in different colors, including "tusind tak" (Danish), "dziekuje" (Polish), "merci" (French), "baie dankie" (Afrikaans), "molte grazie" (Italian), "dank u" (Dutch), "dank edirə" (Azerbaijani), "mahalo" (Hawaiian), "gràcies" (Catalan), "tänan" (Finnish), "dank u" (Swedish), "tack så mycket" (Swedish), "gracias" (Spanish), "obrigada" (Portuguese), "obrigado" (Portuguese), "teşekkür ederim" (Turkish), "شكراً" (Arabic), and "شكراً" (Persian).



FUNDACIÓN
Juan Carlos Pérez Santamaría



COCEMFE
Alicante