prode

INFO XXI
dpto. comunicación

Enero 2017

Plena inclusión prode@prode.es www.prode.es II Época Nº 73

boletín informativo mensual

Ejercicio físico como fuente de bienestar e inclusión social

Tradicionalmente le han sido reconocidas al ejercicio físico en general y al deporte en particular una serie de virtudes interconectadas con la salud física y mental de las personas que los practican, tales como mejoras en algunas de las funciones vitales, contribuciones en relación al soporte esquelético, desarrollo de una adecuada autoestima, un óptimo equilibrio emocional, etc. Si todos estos factores confieren a la práctica deportiva suficientes argumentos para promover su fomento, para las personas con discapacidad, además, el deporte supone un vector de inclusión social que brinda valiosas oportunidades de participación y creación de conexiones y relaciones dentro de la comunidad. Pero ello será posible solo si el entorno elimina todo tipo de barreras restrictivas y ofrece unas condiciones favorables para el desarrollo de la práctica deportiva inclusiva. Y en esta tarea, organizaciones como PRODE tienen mucho que decir y hacer. Manos a la obra.

"La posibilidad de realizar un sueño es lo que hace que la vida sea interesante".
Paulo Coelho

editorial

Importancia del deporte en el desarrollo de las personas

En los últimos años, uno de los cambios más notables que se están produciendo en nuestro estilo de vida es la aceptación generalizada de que la adquisición de hábitos que incluyen actividad física es beneficiosa para la persona. Por ello, el deporte juega un papel muy importante en todas las personas, sea cual sea su edad, condición física o capacidades.

El deporte tiene una serie de beneficios físicos como la pérdida de peso y el correcto funcionamiento del sistema cardiovascular. Mejora la salud de las personas ayudando a prevenir el cáncer y bajando los niveles de colesterol. Está demostrada su eficacia en el equilibrio mental, aumentando la autoconfianza y mejorando del nivel de estrés ocasionado por el ritmo de vida cotidiano. Estas son las características que normalmente se escuchan o con las que la sociedad está más familiarizada. Hay una serie de factores muy importantes en la vida de todos en relación con el deporte no tan evidentes de cara a una gran parte de la sociedad, que normalmente se suelen pasar por alto.

La práctica de cualquier deporte facilita la mejora de las capacidades de las personas día tras día, anteponiéndose a las dificultades y superando los retos y objetivos marcados para conseguir un objetivo. Esto se traduce a cualquier ámbito en la vida. La capacidad constante de lucha, de anteponerse a las dificultades y de adquisición de habilidades para superar cualquier reto es algo que el deporte, mediante su práctica, obliga a aprender.

Hacer deporte es muy bueno para todas las personas. El deporte ayuda mucho a mejorar la salud física y mental. Las personas que hacen deporte también tienen emociones y vivencias muy positivas.

Todos estos beneficios están demostrados a cualquier edad pero adquiere una mayor importancia en los más jóvenes. Es fundamental que esté ligado a sus vidas. El deporte no solo es una actividad física beneficiosa, es la mejor escuela de valores. El desarrollo de una actividad deportiva permite manejar la vivencia de los fracasos y los éxitos. Tiene arraigados una serie de valores personales como el sacrificio, la disciplina y la responsabilidad. Hace que los que lo practican sean conscientes del trabajo que conlleva alcanzar una meta, de que esto no ocurre de la noche a la mañana y de que todo es fruto de la constancia, el trabajo en equipo y del respeto de unas normas. Tampoco se puede dejar de lado que en muchas ocasiones el deporte crea relaciones entre personas y amistades muy importantes a lo largo de la vida. Por tanto, constituye una experiencia enriquecedora desde el punto de vista físico, intelectual y vivencial, fundamentales para un desarrollo pleno en todas las facetas sea cual sea la edad o las capacidades de las personas.

hablando con...

Alfonso Cabello Llamas
-Responsable deportivo en PRODE
-Campeón paralímpico en ciclismo

¿Qué aporta Alfonso Cabello a una entidad como PRODE?

Desde que tenía 6 años he practicado deporte a nivel competitivo. He aprendido que la discapacidad no es ningún problema a la hora de hacer deporte ni de conseguir algo en la vida. He superado muchísimas barreras a lo largo de mi carrera deportiva que normalmente venían impuestas por personas que no ven capaz a alguien con discapacidad de hacer un deporte de la misma manera que el resto. Probablemente, he trabajado tanto y tan duro por mis objetivos para demostrarme a mí mismo y a todas esas personas que las barreras son mentales y que con esfuerzo, sacrificio e ilusión se puede llegar a donde uno se proponga. Yo creo que una de mis labores principales en PRODE es que nuestros usuarios en cierta manera vean en mí a alguien cercano, que va a ayudarles a hacer del deporte una actividad con la que se sientan más felices y realizados, pero sobre todo hacerles ver que son capaces de superarse y de hacer todo lo que se propongan, incluso cosas que ni ellos hubiesen pensado, al igual que yo he hecho durante toda mi vida.

¿Qué acciones deportivas se están llevando a cabo en la Entidad?

Desde que llegué a PRODE gran parte de mi trabajo se ha centrado en conocer a nuestros usuarios y en saber cuáles son sus deseos y expectativas deportivas. Se ha creado un gimnasio en la Unidad de Estancia Diurna con Terapia Ocupacional (UEDTO) por petición de un gran número de personas y unas pistas para jugar a boccia y petanca. Asimismo, hay varios grupos con los que trabajaremos en el gimnasio mediante planes individualizados satisfaciendo sus peticiones y mejorando su calidad de vida.

Otra parte muy importante se centra en las actividades de mediación en la comunidad, en las que se hace realidad el deseo de usuarios de PRODE de practicar un deporte concreto dentro de la comunidad, formando parte de asociaciones y clubes deportivos normalizados practicando así un deporte totalmente inclusivo con todas las personas. Se han añadido un mayor número de actividades deportivas dentro del ocio compartido, parte de ellas también inclusivas para ofrecer un abanico de actividades lo más amplio posible y se han creado nexos entre otros colectivos deportivos y PRODE para realizar de manera conjunta actividades deportivas para todo el que quiera practicarlas, adaptándonos a las capacidades de todos nuestros usuarios.

Vídeo artístico de PRODE que se hace viral

Los usuarios y profesionales de la Residencia de apoyo extenso y/o generalizado de PRODE en El Viso realizaron un video emulando el videoclip de Justin Timberlake «Can't stop the feeling». El trabajo artístico se realizó para ser proyectado en los actos organizados por PRODE con motivo del Día internacional de las personas con discapacidad 2016. Fue publicado en redes sociales donde alcanzó un gran impacto, haciéndose viral y despertando el interés de importantes medios de comunicación. Se puede ver en la publicación de PRODE en facebook del pasado siete de diciembre.

Instantánea del vídeo de RGA El Viso

Nuevos recursos para la formación

Con la formación de 84 personas en la aplicación Office 365, en este mes se ha procedido a la apertura de una nueva sala de formación informática, que está situada junto a las nuevas instalaciones de ocio de PRODE, ubicadas en el edificio de la calle Almería, junto a su sede social. Dotada de quince equipos informáticos con conexión a internet, cañón y pantalla de proyección, está ideada para impartir cursos a los trabajadores con el objetivo de mejorar el desarrollo de su trabajo diario. Además está previsto que, fuera del horario laboral, se organicen cursos voluntarios en materias diversas de informática básica, programas y aplicaciones informáticos, internet, etc., así como ofertar distintas acciones formativas a usuarios, familias, voluntariado, etc.

Curso en la sala de formación

Por el mejor IV Plan estratégico

Dentro del proceso de elaboración del IV Plan estratégico de PRODE, alineado con el sistema de calidad EFQM, desde el mes de enero se cuenta con el apoyo formativo de José Manuel Portalo, experto en calidad y protagonista del desarrollo que ha tenido el sistema de excelencia europea en calidad EFQM en Amadip Esment, organización referente en nuestro sector a nivel nacional y acreditada en el modelo de calidad de excelencia europea en +500.

¡¡¡Ya llegó el carnaval!!!

Carnaval, carnaval……volviste a entrar con fuerza en la vida de PRODE. Este año usuarios y voluntarios participarán como Coro "¡*Al Abordaje*!". Un coro que llenará con su alegría las calles y que con música de José Luis Ballesteros y letra de Juan Bautista Escribano pretende conquistar los corazones de todos los que lo escuchen, porque el carnaval, a pesar de su alegría y jolgorio, es un medio para trasmitir un mensaje social, un mensaje que viene a hablar de la normalización, de inclusión de las personas con discapacidad….y qué mejor manera de enviar este mensaje: cantando.

El carnaval, una actividad tradicional en PRODE que durante varios años ha estado dormida, no por ello olvidada, este año despertó con un aire lleno de ilusión y de recuerdos porque no se puede olvidar que el carnaval de PRODE tiene una trayectoria larguísima y que, gracias a voluntarios que desde hace más de 20 años han sabido transmitir a las nuevas generaciones este sentimiento "carnavalero", el carnaval de PRODE se vive en cada ensayo, en cada mirada, en cada sonrisa…. Aquí todo el mundo cabe; aquí todo el mundo puede. Si quieres... ¡Bienvenido al carnaval!

Ensayo de Carnaval

Nueva Junta Directiva para Plena inclusión Andalucía

El pasado 14 de enero, en Asamblea general extraordinaria, tras un tiempo dirigida por una Comisión gestora, Plena inclusión Andalucía procedió a nombrar su nueva Junta directiva bajo las normas de sus nuevos estatutos. Se presentó una sola candidatura, encabezada por Felipe Gutiérrez Alvarado, el cual fue elegido nuevo presidente de la Federación.

SABIAS QUE ...

- Madrid se convertirá el próximo mes de mayo en la capital de la Unión Europea para 80 millones de personas con discapacidad, con motivo de la asamblea general del Foro Europeo de la Discapacidad, que se celebrará los días 13 y 14 de ese mes. La asamblea, que coincide con el veinte aniversario del Foro, estará auspiciada por la Fundación ONCE y el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (Cermi), que en 2017 también cumple 20 años de vida.

- Este mes de enero ha tenido lugar la última Conferencia de Presidentes, órgano de máximo nivel político de cooperación entre el Gobierno central y las autonomías, en la que uno de los temas abordados fue la posibilidad de introducir la materia de dependencia en el sistema de financiación autonómica. Los consejeros han defendido la necesidad de perfeccionar la materia de dependencia en la nueva financiación autonómica y han recordado el incumplimiento que a día de hoy se comete respecto a la Ley de Dependencia vigente.

- Plena inclusión y Fundación ONCE han suscrito un convenio de colaboración para mejorar la accesibilidad cognitiva a la información y el entorno de las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y, con ello, su autonomía, inclusión social e inserción laboral. El convenio señala que estas dos organizaciones desarrollarán conjuntamente proyectos encaminados a promover acciones de innovación, sensibilización, divulgación, investigación y formación en materia de accesibilidad cognitiva, incluyendo la lectura fácil.

TE INTERESA... LEGISLACIÓN

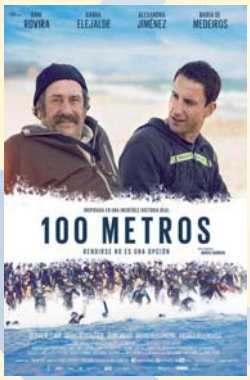
- Real Decreto 742/2016, de 30 de diciembre, por el que se fija el ***salario mínimo interprofesional para 2017***. (BOE nº 316, de 31/12/2016)

- Real Decreto 746/2016, de 30 de diciembre, sobre ***revalorización y complementos de pensiones del sistema de Clases Pasivas y sobre revalorización de las pensiones del sistema de la Seguridad Social y de otras prestaciones sociales públicas para el ejercicio 2017***. (BOE nº 316, de 31/12/2016)

LIBRO

YO ANTES DE TI
Autor: Jojo Moyes **Editorial:** Suma **Año:** 2016
Argumento: Louisa Clark sabe muchas cosas. Sabe cuántos pasos hay entre la parada del autobús y su casa. Sabe que le gusta trabajar en el café The Buttered Bun y sabe que quizá no quiera a su novio Patrick. Lo que Lou no sabe es que está a punto de perder su trabajo o que son sus pequeñas rutinas las que la mantienen en su sano juicio. Will Traynor sabe que un accidente de moto se llevó sus ganas de vivir. Sabe que ahora todo le parece insignificante y triste y sabe exactamente cómo va a ponerle fin. Lo que Will no sabe es que Lou está a punto de irrumpir en su mundo con una explosión de color. Y ninguno de los dos sabe que va a cambiar al otro para siempre. *Yo antes de ti* reúne a dos personas que no podrían tener menos en común en una novela conmovedoramente romántica con una pregunta: ¿qué decidirías cuando hacer feliz a la persona a la que amas significa también destrozarte el corazón?

PELÍCULA



100 METROS
Director: Marcel Barrena **Año:** 2016
Reparto: Dani Rovira, Karra Elejalde, Alexandra Jiménez
Género: Comedia dramática **País:** España **Duración:** 108 minutos
No recomendada menores de 12 años
Sinopsis: Ramón Arroyo (Dani Rovira) es un padre de familia que vive para el trabajo, hasta que su cuerpo empieza a fallar. Es entonces cuando los médicos le diagnostican esclerosis múltiple y, según todos los pronósticos, en aproximadamente un año no será capaz de caminar ni 100 metros. A pesar de las difíciles circunstancias por las que atraviesa, Ramón decide plantarle cara a la vida y toma una decisión: participar en la prueba más dura del triatlón, el 'ironman'. Con la ayuda de Manolo (Karra Elejalde), el gruñón de su suegro, Ramón inicia un peculiar entrenamiento en el que luchará contra sus limitaciones, demostrándole al mundo que rendirse nunca es una opción.

webs favoritas

www.deporteinclusivo.com

Con la creación del CEDI (Centro de estudios del deporte inclusivo), la Universidad Politécnica de Madrid y la Fundación Sanitas tratan de extender a las personas con discapacidad los beneficios del deporte, como vía para llevar una vida más sana y tener una mayor calidad de vida. Además, lograr una mayor integración y una vida más plena.