

## Deporte para todos



El pasado 20 septiembre la Sección Deportiva de la Fundación ADEMO celebró el 2º Día del Deporte.

Esta jornada deportiva forma parte de las acciones del proyecto "Vida sana y activa en personas con discapacidad intelectual II", que subvenciona DKV Seguros y que venimos desarrollando desde hace varios años. El acto tuvo lugar en el pabellón cubierto del Polideportivo

de Moratalaz y congregó a más de 170 personas entre usuarios, familiares, profesionales y voluntarios de todos los Centros de la Fundación. A lo largo de toda la mañana la mayoría de los asistentes tuvieron la oportunidad de participar en los distintos juegos y actividades deportivas que el equipo organizador había preparado: gymkhana deportiva con "voleibol gigante", "carrera de sacos y cuerdas", "batalla de paracaídas", etc. Después se disputaron partidos de fútbol y baloncesto.

y natación que van a participar en las distintas competiciones que organiza FEAPS Madrid, así como los grupos de Ritmo y Movimiento de Arganda y de Moratalaz que además nos deleitaron con actuaciones preparadas en sus clases. se contó con la presencia de voluntarios de DKV Seguros, que aportaron numerosos regalos que se distribuyeron y sortearon entre todos los asistentes.

Desde la Sección Deportiva queremos agradecer a la Junta Municipal de Moratalaz la cesión gratuita del Polideportivo y a Coca Cola la donación de bebidas y regalos. Dar las gracias también a todos los voluntarios tanto de DKV Seguros como a los profesionales de los Servicios de la Fundación, que hicieron posible que todos pasáramos un gran día deportivo.



JUEGOS Y ACTIVIDADES

Abel Manzanares

Coordinador de la sección deportiva

## Fiestas de Arganda

Este mes de septiembre han sido las fiestas de Arganda del Rey, municipio donde se encuentran las viviendas tuteladas. Cada uno de los usuarios que residen en la vivienda se ha beneficiado de lo que más le ha interesado dentro de la oferta que proponía este año el ayuntamiento de Arganda. Ha habido actividades de todo tipo y para todos los gustos.

A José Antonio le ha encantado ir a ver los toros a la plaza. Se ha comprado la entrada 3 días y ha disfrutado muchísimo. "Me gusta mucho ir a la plaza, comprarme la entrada del día y ver los toros." Para él, como para muchos de los vecinos del pueblo, es todo un lujo poder disfrutar de este tipo de eventos a un precio asequible y al lado de casa.

Mila, Manu y Elena han estado encantados con haber ido a pasear algunas tardes por el recinto ferial (que además este año lo han puesto muy cerca de las viviendas) y tomarse un refresco en la carpa de Andalucía que era la que más les ha gustado, ya que

los coros rocieros que solían actuar a determinadas horas animaban bastante. "Me ha gustado ver las atracciones, pasear por los puestos, ver las tómbolas y jugar a pinchar los globos. El día que más me divertí fue el que conseguí un peluche pinchando dos globos de tres." dice Mila.

María y Antonio han disfrutado con las actividades que se proponían en la Casa del Rey y con el concierto de Shaila Durcal del que volvieron encantados.

Los fuegos artificiales con música estuvieron muy bien, lo único que esa noche hizo bastante fresco, así que algunos acabaron viéndolos desde el patio de la casa. Aunque todos han acabado un poco hartos del ruido (ya que las viviendas se encuentran situadas en la calle por la que todo el mundo subía al recinto ferial) todos piensan que ha merecido la pena y esperan que el año que viene sean iguales o mejores.

Yolanda Valero Martín  
Cuidadora de las VV.TT.

# El resultado de tu opinión

El camino iniciado por la Fundación ADEMO, introduciendo en el año 2006 la Calidad Total en sus servicios, continua para, poco a poco, seguir ampliando objetivos, evaluar de forma más precisa los resultados y lograr así una mejora continua.

Durante este otoño vamos a ir avanzando de manera muy especial en todo lo relacionado con la opinión de las personas que formamos parte de la Fundación ADEMO. En concreto, con respecto a recoger su opinión mediante los cuestionarios de satisfacción de usuarios, profesionales y familiares.

un cuestionario es un proceso laborioso, que conlleva planificar, elaborar la herramienta, corregir los resultados y difundirlos. Todo ello hace que el proceso se prolongue en el tiempo y en nuestro caso ha hecho que coincidan en estos meses diferentes noticias de los tres cuestionarios.



PUESTA EN COMÚN

Así, para los meses de octubre y noviembre hemos programado cuatro reuniones para difundir los resultados del cuestionario de los usuarios, tres en los propios centros donde se pasó el cuestionario (el colegio y los centros ocupacionales) y otra a nivel general. La idea es hacer llegar de primera mano cual ha sido su opinión sobre la Fundación ADEMO y los centros donde estudian o trabajan. Igualmente, en el mes de diciembre pensamos dar a conocer los resultados del cuestionario que los profesionales realizaron meses atrás. En este momento estamos a punto de terminar de analizar los resultados y de elaborar las conclusiones.

Por último también queremos informaros que dentro de poco pensamos ofrecer a las familias un cuestionario donde, también ellas, puedan dar su opinión sobre el nivel de satisfacción en relación con la Fundación ADEMO y sus centros y servicios.



En los meses de octubre y noviembre vamos a informar sobre los resultados del cuestionario de los usuarios. Lo haremos explicándolo en varias reuniones: una en el colegio, otra en el centro de Arganda y otra en Pablo Sacristán. Después se tendrá otra general. En el mes de diciembre se darán a conocer los resultados del cuestionario que realizaron los profesionales. Por último, próximamente también ofreceremos a las familias un cuestionario donde puedan dar su opinión. De esta forma recogeremos la opinión de todas las personas que formamos parte de la Fundación ADEMO.

## Formación en la P.C.P

En las instalaciones del Centro Ocupacional II "Pablo Sacristán" durante los días 13, 27 de Septiembre y 4 de Octubre se impartió un curso de 15 horas sobre Planificación Centrada en la Persona al que asistieron, entre participantes y oyentes, un total de 20 profesionales de la Fundación ADEMO.

Ana Carratalá Marco, miembro del equipo Técnico de la Fundación San Francisco de Borja, fue la encargada del inicio del curso presentando el siguiente plan de trabajo para esa primera jornada :

- Conceptos sobre Calidad de Vida y Planificación Centrada en la Persona ( PCP).
- ¿ Cómo hacer PCP?.
- Distintos métodos de PCP.
- Los planes de futuro personal.

Ana Isabel Marín González y José M<sup>a</sup> de la Parte Herrero. Psicólogos y Miembros del equipo Técnico de Asprona Valladolid, fueron los encargados, respectivamente, de la de la segunda y tercera jornadas del curso en las que se trabajaron los siguientes objetivos:

- Conocer la Planificación Centrada en la Persona como metodología coherente con la Autodeterminación.
  - Exponer una experiencia práctica de aplicación de la PCP en la Red de servicios para personas con discapacidad del ámbito rural de Valladolid.
  - Reflexionar sobre esta metodología y las personas con necesidades de apoyo extenso y generalizado
- Compartir algunas consideraciones prácticas para la implantación de la PCP en una organización.

Al finalizar el curso los profesores pasaron un cuestionario de evaluación sobre los objetivos del curso, siendo los resultados muy positivos.



Agradecemos a la Junta de Distrito de Moratalaz su colaboración para la mejora de las instalaciones del Centro de Educación Especial.



## ASPRONA nos visita

El pasado 16 de octubre la Fundación ADEMO recibió la visita de un grupo profesional de la red de Talleres Ocupacionales del ámbito rural de Valladolid. Esta Red de titularidad municipal, está coordinada por la Diputación Provincial de Valladolid y cuenta con la financiación de la Junta de Castilla y León y el apoyo Técnico de ASPRONA. La Red presta apoyo a 120 personas con discapacidad intelectual de 55 municipios diferentes, en un total de 9 Talleres Ocupacionales. Cada año ASPRONA realiza una visita a una entidad de FEAPS, con el propósito de intercambiar experiencias que puedan enriquecer el trabajo de ambas entidades.

En la actualidad ASPRONA es una de las entidades de FEAPS, a nivel nacional, que más esfuerzos está destinando en el desarrollo de nuevos programas que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual. Destacamos los avances realizados en la Planificación Centrada en la Persona (PCP).

El encuentro se planteó como una jornada de trabajo, que se desarrolló en las instalaciones del Centro Ocupacional II "Pablo Sacristán", donde profesionales de la Fundación Ademo fueron abordando los distintos temas sobre los que previamente el grupo que nos visitaba había manifestado su interés: así el gerente, Jesús Asenjo, presentó la estructura y funcionamiento de la Fundación, el responsable de calidad, Alberto Sánchez, expuso el cuestionario de satisfacción del servicio para personas con discapacidad intelectual, el director del Centro Ocupacional I, Juan Antonio Moreno, expuso a su vez el Modelo de funcionamiento del área de inserción laboral de los Centros Ocupacionales en el ámbito de la Comunidad de Madrid y finalmente el coordinador de la sección deportiva, Abel Manzanares, presentó el Servicio de Ocio de la Fundación Ademo.

Después de esta sesión de trabajo donde se debatió ampliamente sobre todos los temas presentados, se realizaron visitas a los dos Centros Ocupacionales y a las Viviendas Tuteladas de la Fundación. En esta última fueron los propios usuarios de las Viviendas quienes en pequeños grupos enseñaron las instalaciones a los 15 profesionales de Asprona y respondieron a todas las cuestiones que estos les plantearon.

## Madrid tecnología

El Centro Ocupacional II Pablo Sacristán está ubicado en un lugar privilegiado rodeado de recursos y servicios comunitarios como la Biblioteca Municipal, instalaciones deportivas, parques, comercios, transporte público, etc. Un objetivo fundamental que se persigue desde el centro es que los usuarios accedan y utilicen dichos servicios como cualquier otro ciudadano y, a su vez, que los propios vecinos del barrio y responsables de los recursos también tengan una visión normalizada de la persona con discapacidad. Por ello, muchas de las actividades que forman parte de la programación del centro se realizan utilizando servicios comunitarios. Un nuevo recurso que hemos comenzado a utilizar es el aula de acceso público a Internet "MADRID TECNOLOGÍA", ubicado a tan sólo unos metros del taller. Este recurso forma parte de la Red de Centros de Acceso Público a Internet del Ayuntamiento de Madrid y su objetivo es acercar las tecnologías de la información a todos los ciudadanos. Puesto que en el taller se lleva a cabo un programa para el manejo del ordenador y las nuevas tecnologías se estableció la posibilidad de completar este programa en el aula "MADRID TECNOLOGÍA". Hasta ahora dos usuarios del centro, Juan Carlos García y Raquel García, han acudido al aula de informática acompañados de una persona de apoyo para conocer el funcionamiento de dicho servicio y, posteriormente, poder utilizarlo de manera autónoma. Además, Juan Carlos y Raquel han realizado un curso de Iniciación a Internet donde han aprendido junto a otros vecinos del barrio. Queremos darle las gracias Ana, la técnico/monitora responsable del aula "MADRID TECNOLOGÍA" de Moratalaz, por estar siempre disponible y por habernos facilitado el acceso a dicho servicio.

Laura Altares Losa  
Educatora C.O.II



JORNADA DE TRABAJO

la sección deportiva, Abel Manzanares, presentó el Servicio

# Desahogarse... ¿pero con quién?

Este es el titular de un artículo que este verano leí en EL PAIS SEMANAL del domingo 10 de Agosto.

Su autor: Ferrán Ramón-Cortés.

Empecé a leerlo por curiosidad y al final me pareció muy interesante y posiblemente de gran ayuda. Era muy extenso, por lo que lamentablemente en estas pocas líneas no voy a poder resumirlo como sería deseable, pero voy a entresacar lo que a mi juicio me pareció más interesante: Un problema puede ser algo que nos asfixia y hay que saber elegir a la persona a quien contárselo para desahogarnos, porque guardándonoslo dentro rara vez se desvanece. En cambio, hablando se descargan las emociones, te vas liberando y se puede llegar a encontrar la solución. Pero, cuidado con quien elegimos para desahogarnos. Por lógica tendemos a confesarnos con la persona más cercana a nosotros, con la que tenemos confianza y

que nos conoce bien y además sabemos que está dispuesta a escuchar y ayudarnos. Puede ser un tremendo error. Sin pretenderlo la estamos implicando en lo que le vamos a contar y le podemos contagiar nuestra angustia y si además, siempre elegimos a la misma persona, ésta llegará a un punto en que nos rehúya. Por tanto, tendremos que buscar a alguien que nos ofrezca confianza, pero que lo que le contemos no le afecte, sea imparcial y su ayuda se limite a escucharnos simplemente, que ya es bastante. En realidad, es lo que principalmente se

busca: que nos escuchen y a veces ni siquiera importa que nos entiendan.

Algo que sucede con frecuencia es que al contar nuestro problema, la otra persona aprovecha para contarnos el suyo. En este caso se puede sufrir una gran decepción o también puede ocurrir que te consuele comprobar lo obvio, que todo el mundo tiene problemas y que son más grandes que el nuestro.

La regla de oro que hay que tener presente es:

- No hablar de conflictos familiares con otro miembro de la familia.
- No hablar a una madre de los problemas con otro hermano, porque también es su hijo y se sentirá afectada.
- No hablar con un amigo de otro amigo común. No será imparcial, y se puede crear un conflicto mayor.

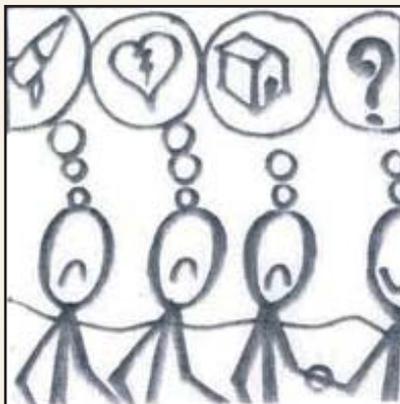
El que alguien nos haga su confidente no significa que estemos obligados a darle una solución. Existe la posibilidad de que empeoremos las cosas porque solo conocemos la parte de la historia que él nos cuenta e inducirnos a no ser imparciales

Cuando no se trate de un desahogo, sino sólo de un cotilleo, hay que ser suficientemente hábil para poner límites a esto. Finalmente, dice que hay pequeñas pautas para un desahogo silencioso, que no arregla las cosas pero relaja la tensión: escribir un diario, el ejercicio físico, ponerse en lugar del otro y ser objetivo, hablar solo.

La conclusión es que de una forma u otra, es bueno desahogarse porque la pasión y exageración que nos invade va desinflándose al expresarse.

Hortensia Izquierdo

Familiar de usuario del C.O.I



SABER ELEGIR A LA PERSONA



Desahogarse es echar fuera lo que nos ahoga y nos angustia. Hacerlo, resulta saludable y mejora nuestro humor. Guardando el problema en nuestro interior no desaparece. El secreto está en desahogarse con una persona de confianza que sepa escuchar, pero nunca con un familiar o amigo íntimo para no preocuparle o aburrirle. Son buenos métodos y relajan la tensión: el ejercicio físico, escribir, leer, hablar solo, ver cine de acción.

## “El Acebo”

El pasado 30 de octubre la etapa de educación infantil y algunas aulas de etapa básica fuimos a la granja escuela “El Acebo”. Aunque fue un día muy frío nos lo pasamos estupendamente, primero nos metimos en una sala de la casa para entrar en calor y allí estuvimos cantando canciones un rato, tocábamos las palmas y no parábamos de bailar. Luego fuimos a ver a los animales, ¡tenían un montón!, vimos un ciervo, gallinas, gallos, un pony, conejos, ovejas, tortugas... Pudimos tocar a muchos, pero algunos se ponían nerviosos y solo pasamos a verlos, pero no pudimos acariciarlos, como al ciervo.

También nos montamos a caballo casi todos, ya que algunos tenían un poquito de miedo y al final no se subieron. Luego nos dieron una comida muy sabrosa y pusieron una película para terminar el día.

Queremos agradecer a los monitores toda la ayuda que nos prestaron, el trato que nos dieron, la paciencia que tuvieron con alguno de nosotros y sobre todo su alegría, que nos contagiaron nada más bajar del autobús. Muchas gracias a todos y esperamos poder volver a veros el año que viene.

Yolanda Jauregui  
Maestra C.E.E

# "Sí, podemos"

El pasado mes de septiembre, dos usuarios del centro, David Pérez y Víctor González participaron en la grabación de un spot televisivo para la Obra Social de Caja Madrid, en el que se trata de concienciar de las posibilidades y capacidades de las personas con discapacidad. A continuación nos hablan de su experiencia:

**Pregunta:** Uno de los lemas del anuncio es "Si, podemos", ¿Qué significa esto para vosotros?

**David:** Que podemos conseguir las cosas, lo de el empleo, los trabajos, lo que sea.

**Víctor:** Las personas con discapacidad, que trabajen, y consigan empleo, y tener amigos y compañeros de trabajo, y todo eso.

**Pregunta:** ¿Cómo fue el casting y la grabación del anuncio?

**Víctor:** Nos llamaron para hacernos unas pruebas, primero nos pusieron música, nos hacían preguntas y pusimos nosotros nuestra música para bailar y cantar.

Luego nos llamaron para grabar, primero cantó una chica y luego nosotros, con la cámara y con los cascos puestos.

**David:** A mi la profesora de la música me enseñó el ritmo de la canción "pan, pan PAN...", lo aprendí a tocar la batería.

**Víctor:** Fue divertido, aunque lo tuvimos que ensayar mucho.

**David:** 28 ensayos.

**Pregunta:** ¿Qué dice la letra de la canción?

**David:** Tuvimos que aprender la canción, nos dieron un papel, con la del Queen ese. Dice: "me lo voy a currar", eso quiere decir que vamos a trabajar. "Voy para adelante", eso quiere decir que nosotros somos personas, por donde hay que ir. "Me estoy preparando para hacerlo genial", quiere decir que si me preparo lo voy a hacer bien. "Puedo hacerlo igual que los demás", que los amigos, y que las demás personas. "Voy a demostrarte que no tengo rival", que le voy a demostrar a alguien que yo también lo puedo hacer bien.

**Pregunta:** ¿Qué os parece que se grabe este tipo de anuncios?

**Víctor:** A mi el anuncio me ha gustado mucho, los ensayos...etc, me ha gustado mucho para cantar la canción y tener amigos y gente cantando con nosotros.

**David:** A mi me parece bien porque estoy orgulloso de esto. Es bueno para los compañeros, para la salud, felicidad, mucho trabajo, mucho dinero...de todo en general.

Víctor González y David Pérez  
Usuarios del C.O I

## A vosotros

Poco de nuevo puedo contaros pues como en años anteriores las vacaciones que organiza la Asociación ADEMO, han sido estupendas, pero déjame que piense... Está decidido, este año el protagonista has sido "TU". Tu, que a pesar de tu edad, de tus dolencias, trabajo, preocupaciones, inquietudes... estas ahí. Tu que luchas día a día, que no tienes un respiro y aún así tus ojos expresan alegría, optimismo y fuerzas para seguir...

Esta carta es para ti, madre, padre, hermanos y a toda vuestra labor y dedicación y porque también os merecéis al año, por lo menos, UNA SEMANA.

Gracias por confiar en nosotros una vez más. Hasta el año que viene.

Ana López  
Monitora



VACACIONES 2008

## La invisibilidad de la discapacidad

Fue más o menos un año antes de nacer Daniel. Creo que nunca antes había hablado con una persona con Síndrome de Down. Él se dirigió directamente a mí. Recuerdo que me causó buena impresión: un chico de estatura media, de unos treinta y tantos años, bien vestido, de conversación agradable, trabajaba... La verdad es que me impresionó y se lo comenté a una compañera de trabajo. Pero no me volví a acordar de él. Fue algo anecdótico.

Justo antes de nacer Daniel una de las últimas cosas que hice en el trabajo fue elegir la felicitación de navidad de la empresa. Pensamos en encargársela a alguna asociación o fundación, por aquello de colaborar con una labor social y

finalmente nos decidimos por la Fundación Síndrome de Down de Madrid. Ya en el hospital, cuando después de nacer Daniel nos comentaron que tenía Síndrome de Down ni siquiera me acordé de a qué asociación habíamos encargado las felicitaciones.

Y es que hasta ese momento la discapacidad no había estado presente en mi vida, no me había tocado de cerca, ningún familiar, ningún amigo, como si fuera invisible. A partir de ese momento y en el mismo hospital la discapacidad comenzó a "perseguirme": un capítulo en una serie de televisión en el que abandonan a un niño con Síndrome de Down en la puerta de una iglesia, las 35000 personas con síndrome de Down que hay en España

veraneando en la misma playa que yo, alguien que me comenta que tiene un conocido, un amigo o un familiar con Síndrome de Down... ¿Pero dónde habían estado hasta entonces?

Han pasado tres años y medio desde que nació Daniel y ya no veo "discapacitados" por todas partes, vuelven a ser "invisibles" pero porque se han integrado en mi vida, forman parte de ella a diario, los veo y los vivo de forma natural, no me llaman la atención. A veces ni siquiera me acuerdo de que Daniel tiene Síndrome de Down, para mí es un niño normal, que tiene algunas diferencias físicas y psíquicas respecto a otros niños, pero ¿es que acaso hay dos niños iguales?

Marta Vallauré  
Madre usuario CAT

Queremos agradecer a la oficina n.º 5096 de la Caixa, en la C/ Rosario Pino, la aportación de 3.000 € realizada para colaborar con nuestro Proyecto de Accesibilidad del Centro de Educación Especial.

Agradecer a la empresa TETRA PACK los regalos donados para utilizar en los distintos eventos que la Fundación organiza a lo largo del año.

El equipo del CAT agradece a la familia de Raúl Nistal la donación de 2000 euros, que nos permitirá seguir mejorando en medios y materiales. MUCHAS GRACIAS.

Agradecemos a la empresa de autocares ARGABÚS, S.A el apoyo prestado a la Sección Deportiva.



Como todos los años llega la lotería de Navidad, que ya está a vuestra disposición. El coste es de 3 euros y el número es el: **72042**

## Nuevos grupos de autogestores

Cómo el grupo de autogestores de Arganda era muy grande y el de Moratalaz muy pequeño, hemos tenido que hacer dos grupos con más o menos el mismo número de personas.

Para hacer estos dos nuevos grupos hemos tenido que elegir dos autogestores con los que nos gustaría estar en el grupo. Después Ana y Gustavo (personas de apoyo) hablaron e hicieron los grupos con lo que dijimos. Nos parece que los nuevos grupos están bien. Nosotros, los autogestores de Moratalaz hablamos a todos los compañeros del C.O.II "Pablo Sacristán". Les preguntamos si querían meterse en el grupo. Algunos han dicho que hablaran con sus padres porque quieren meterse. Nos gustaría que sus padres les dejaran venir.

Verónica M., Carlos C., Juan Carlos G., Raquel G.  
Autogestores del C.O.II "Pablo Sacristán".

**La caridad es humillante porque se ejerce verticalmente y desde arriba; la solidaridad es horizontal e implica respeto mutuo.**



C/ Hacienda de Pavones, 328  
28030 Madrid  
Tel. 917 72 35 00  
Fax. 917 72 10 11  
administracion@fundacionademo.org

**FUNDACIÓN ADEMO**  
miembro de FEAPS-MADRID



Para cualquier reclamación o sugerencia, dirigirse al fax: 917721011 o al correo electrónico: comunicaciones@fundacionademo.org

**ASOCIACIÓN ADEMO**  
miembro de FEAPS-MADRID

Equipo editorial: Alicia Bardón, Ana Rodríguez, Gustavo Zaballós, Hortensia Izquierdo, Yolanda Jáuregui y Yolanda Valero

**CENTRO DE ATENCIÓN TEMPRANA**  
Av. de Moratalaz, 42  
28030 Madrid  
Tel. 914392924  
fax. 914390072

**CENTRO DE EDUCACIÓN ESPECIAL**  
C/ Hacienda de Pavones, 328  
28030 Madrid  
Tel. 917726144  
Fax. 917721011

**CENTRO OCUPACIONAL II "PABLO SACRISTÁN"**  
Camino de Vinateros 59  
28030 Madrid  
Tel. 914398118  
Fax. 913283184

**CENTRO OCUPACIONAL I "ARGANDA"**  
C/Uranio, 11  
Polígono Finanzauto  
28500 Arganda del Rey  
Tel. 918717412  
Fax. 918706005

**VIVIENDAS TUTELADAS C/Grupo Escolar, 19-21-23**  
28500 Arganda del Rey  
Tel. 918713707  
Fax. 918713707