

Para conocer un poco más...

Historias de inclusión



- Mario Alonso. El actor
- Anais Arias Martínez. La activista
- Patricia Gómez. La independiente
- Angel Jiménez. El pescador
- José Ramón Martín Álvarez. El ajedrecista
- Rosa Rodríguez. La nadadora
- Gemma Sánchez González. La lectora
- M^a Fe Sánchez del Río. La experta en perfumes
- Victor Elena, Gonzalo Mate y Pedro Hernández. Los amigos
- Josefina Alvarez. La telefonista

Mario Alonso

El teatro es un ejemplo de **plena inclusión** en la vida de muchas personas donde encuentran su crecimiento personal y disfrutan en cada representación. Mario Alonso comparte esta afición en su pueblo y, concretamente, en el grupo de teatro de Eriales de Gomezserracín, “yo allí soy uno más y me lo paso muy bien”.

Acude a los ensayos que marca el director del teatro y ahora está inmerso en el libreto de esta temporada: “La venganza de Don Mendo”. Sus intervenciones están en las páginas 19 y 25 y las repasa una y otra vez para hacerlo perfectamente y recibir los aplausos del público, que es lo que más le gusta.

Mario, el menor de ocho hermanos, es un buen ejemplo de autonomía personal: diariamente coge el autocar que pasa por su pueblo para acudir a un Centro de Día de la Fundación Personas en Cuéllar, o sale como cualquier joven de su edad a tomar algo por su pueblo. Para ello, el móvil se convierte en una herramienta vital, especialmente el washap para quedar o comentar con su familia y amigos lo que hace (a veces se lo tienen que restringir porque le encanta estar conectado, ¡como a tanta gente en la sociedad actual!).



Mario ha actuado en muchos teatros de la provincia en el Teatro Juan Bravo de la capital segoviana



El móvil es su “compañero” inseparable para hablar con todos sus amigos.



Mario coge todos los días el autocar de línea para ir al centro de Fundación Personas en Cuéllar

+ información sobre Mario contacta con:
José Ignacio Matesanz. Director de centros de Fundación Personas en Cuéllar. ignacio.matesanz@fundacionpersonas.es 921 145 075

Anais Arias Martínez

La más joven de este libro de historias y la más activa socialmente. Ella no sólo es un ejemplo de **plena inclusión** al llevar una vida con bastante autonomía, sino que también lo es de activismo social.

A sus 22 años, y después de pensarlo durante mucho tiempo se incorporó a las Juventudes Socialistas porque quiere trabajar por la igualdad y los derechos de todas las personas.

Hace nueve meses, después de escuchar a Pedro Sánchez en un mitin en Salamanca, ciudad en la que ella vive, preguntó a uno de los asistentes donde podría afiliarse porque ella compartía muchas de sus ideas y sintonizaba mucho con lo que allí escuchó. “Fui a la sede de las Juventudes Socialistas, dejé mis datos y pocos días más tarde me llamaron y fui a mi primera reunión”. “Desde entonces participo en todo lo que organizamos y la experiencia está siendo muy positiva porque estoy donde me gusta”, destaca Anais haciendo balance de estos meses.

El 1 de mayo, la fiesta de Villalar, las movilizaciones por el empleo o el apoyo a el Semanario Charlie Hebdo, son algunas de las concentraciones en las que ha participado tal y como nos enseña en las fotos de su móvil. “Las cosas que me envían por mail no son muy difíciles, son cosas muy de la calle, de cómo ayudar...” explica mientras afirma que su sueño sería “ir en las listas”; para mi sería un gran paso hacia la igualdad. Es importante que haya personas con discapacidad intelectual en la política. Es importante que nos conozcan”





Anais en la movilización del 1 de mayo de este año en Salamanca.



En uno de los despachos de Asprodes, entidad en la que recibe información y apoyo puntual.



Anais en la fiesta de Villalar.

+ información sobre Anais contacta con:
 Raquel Blaya. Dpto. de Comunicación de Asprodes. comunicacion@asprodes.es 92319 27 35

Ángel Jiménez

La inclusión de las personas con más necesidades de apoyo pasa por el conocimiento exhaustivo de la persona para responder realmente a lo que desea. No vale “café para todos”. La **plena inclusión**, en el caso de Ángel, es fruto de un trabajo “a medida” promovido por la asociación abulense en la que se encuentra.

Ángel, durante muchos años ha sido algo solitario, tímido y poco amigo de los horarios y la disciplina que imponen las normas sociales, pero después de un trabajo de planificación centrada en la persona hoy busca a sus “monitores” para salir a dar una vuelta y está adaptado en el día a día del centro de Pronisa.

Ángel disfruta de las pequeñas cosas de la vida como cualquier ciudadano. Le gusta la paz de la naturaleza y de los ríos, donde disfruta pescando. “Le gusta mucho el agua” afirma Angélica, una de sus personas de apoyo, mientras pasean por Ávila antes de ir a tomar una hamburguesa en el centro comercial (otra de sus aficiones favoritas).

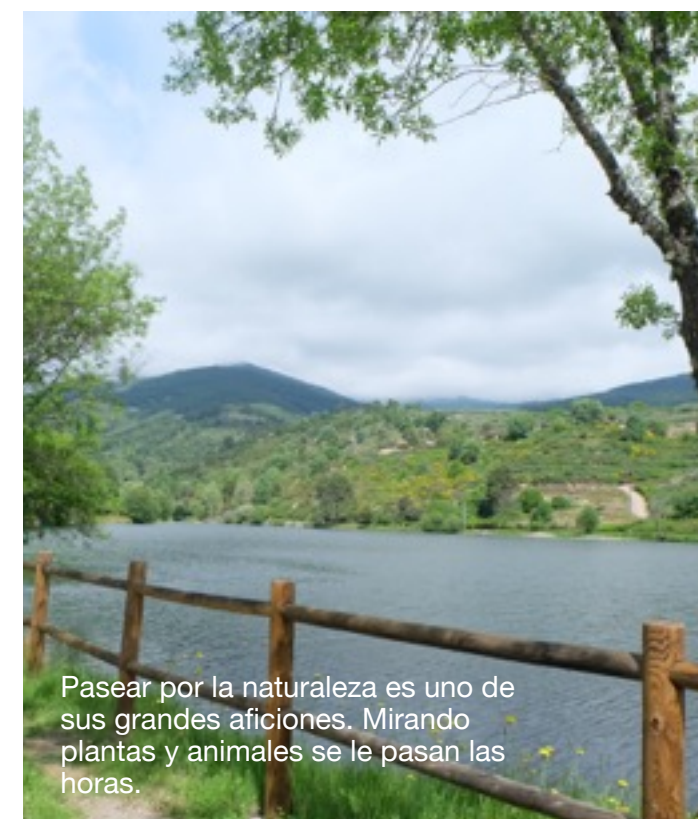




Ángel, en una de las bibliotecas públicas de Ávila, disfruta leyendo una de las revistas de la semana.



Los ríos de la provincia son su principal destino en verano.



Pasear por la naturaleza es uno de sus grandes aficiones. Mirando plantas y animales se le pasan las horas.

+ información sobre Ángel contacta con:
Yolanda Miguelez Santiago. Directora del Centro Espíritu Santo de Pronisa. directora@pronisa.org. 920 22 31 94

José Ramón Martín Álvarez

El ajedrez es su pasión y, junto al club Capablanca, un ejemplo de **plena inclusión**. José Ramón siempre había tenido atracción por este deporte y en el 2000, mientras esperaba en una oficina de Caja Duero, vio un cartel que anunciaba un torneo y no dudó en apuntarse, y allí, ratificó que el ajedrez le gustaba. Así que unos meses más tarde, con ayuda de su hermana, buscaron juntos un centro donde diesen clases de ajedrez.

Desde esos primeros años a la actualidad las cosas han cambiado mucho. José Ramón ha pasado de ir a clases de ajedrez a crear junto a sus compañeros de clase el Club Capablanca (el centro donde anteriormente aprendían cerró y decidieron unirse para seguir adelante con su afición). Actualmente en el club son siete personas que acuden todos los martes desde octubre a junio a clases y participan en diferentes torneos de la ciudad y de la región. “Somos pocos pero estamos muy unidos. Ellos me ayudan mucho y yo a ellos también” destaca José Ramón muy orgulloso de su club. “Con la gente del Club he salido fuera de Salamanca a diferentes torneos y un año estuve en León viendo el magistral de León entre Topalov y Vallejo y fue apasionante”.

“Gracias al ajedrez he aprendido a convivir con personas sin discapacidad que me respetan y valoran tal y como soy”, destaca José Ramón como punto final a una minuciosa descripción de su pasión por el ajedrez.



José Ramón, momentos después de finalizar la partida del día con uno de sus compañeros del Club Capablanca.



+ información sobre José Ramón contacta con:
Raquel Blaya. Dpto. de Comunicación de Asprodes. comunicacion@asprodes.es 92319 27 35

Rosa Rodríguez

La inclusión de las personas con discapacidad intelectual en su entorno varía en función de sus gustos, sus posibilidades, su entorno... y Rosa es un ejemplo de **plena inclusión** en la piscina municipal de Cuéllar. Como cualquier persona que ama el agua (en su caso siempre templada, ella es del Mediterráneo sin dudarlo) acude regularmente a la piscina de su pueblo gracias a que el ayuntamiento dispone de una persona para ayudar a las personas con discapacidad que vayan. Rosa, como el resto de nadadores puede disfrutar del agua y olvidarse unos minutos de su compañera incondicional (la silla de ruedas).

Rosa es una persona con grandes necesidades de apoyo (físico y comunicativo) que desde hace un año acude a un Centro de Día de Fundación Personas en Cuéllar y tal y como relata su hermana “desde que está aquí está más abierta a todo tipo de estímulos y más sociable”.

En el caso de Rosa, el apoyo constante y fiel de su familia, y en concreto de su hermana, hace que pueda tener una buena vida y disfrutar con las pequeñas cosas del día a día, como la cita de “toros” de su localidad, a la que acude año tras año o, las clases de baile y risoterapia en el club de ocio de Fundación Personas.

Rosa ha conseguido la **plena inclusión** a través de los servicios de este centro y de los apoyos que muestra la sociedad de Cuéllar para ser uno más en la ciudad.



Rosa, con su hermana Beatriz, momentos después de asistir al Club de Ocio de Fundación Personas y participar en una jornada de baile junto a otros compañeros de FP.



Rosa acude a la piscina en cualquier horario que esté abierto.



Las pulseras son sus complementos favoritos. Siempre lleva pulseras.

+ información sobre Rosa contacta con:

José Ignacio Matesanz. Director de centros de Fundación Personas en Cuéllar. ignacio.matesanz@fundacionpersonas.es 921 145 075

Gemma Sánchez

Gemma es una de esas personas 100% sociable, por lo que la **plena inclusión** casi es como una “medicina” para ella. Ante cualquier propuesta siempre dice “¡perfecto, vamos!”. Eso sí, después de saludar con un “buenos días” y una sonrisa de oreja a oreja.

Una de las aficiones de Gemma es la lectura por lo que acude regularmente a una de las bibliotecas de Ávila, donde suele sacar varios libros para leer a sus compañeros: “Por las mañanas leo siempre un libro en el centro antes de ir los talleres. A mi me gusta hacerlo y a ellos también”.

Las bibliotecas están siendo unas grandes aliadas para conseguir la inclusión de las personas con discapacidad gracias a los espacios dedicados a los libros en lectura fácil y clubes de lectura fácil.



Disfrutando de un refresco en uno de los bares de Avila después de sacar unos libros en la biblioteca.



+ información sobre Gemma contacta con:
Yolanda Miguelez Santiago. Directora del Centro Espiritu Santo de Pronisa. directora@pronisa.org. 920 22 31 94

Patricia Gómez

Vivir independiente y tener un empleo es uno de los ejemplos de **plena inclusión** para las personas con discapacidad intelectual. Patricia está a mitad de camino de esta meta. Ella se ha independizado de sus padres hace ya cinco años y comparte piso con otras jóvenes de su edad en Cuéllar, donde cuentan con el apoyo de los profesionales de Fundación Personas para todo lo que necesita.

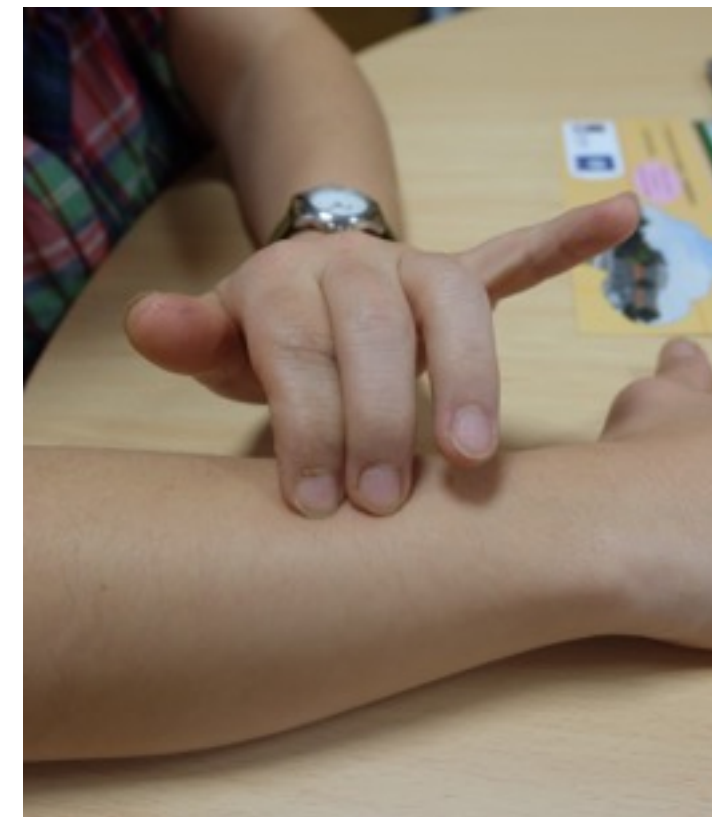
Esta vida independiente se completa con la integración absoluta en la sociedad cuellerana a través de las actividades que organiza el consistorio de la villa en el polideportivo o en la piscina. O simplemente saliendo a dar una vuelta o a tomar un café o una cola como cualquier persona.

El segundo pilar para conseguir la **plena inclusión** pasa por tener un empleo y Patricia sueña con que esto ocurra en algún momento “y ya puestos a soñar, me encantaría ser masajista, creo que podría hacerlo porque todo el mundo me dice que doy muy buenos masajes, pero claro, me tengo que formar”, afirma Patricia al relatar sus metas.





Patricia en un jardín próximo a su piso que comparte con varias compañeras y entre las que se reparten las tareas de la casa.



+ información sobre Patricia contacta con:

José Ignacio Matesanz. Director de centros de Fundación Personas en Cuéllar. ignacio.matesanz@fundacionpersonas.es 921 145 075

Sergio Isidro Sánchez

La pasión por el fútbol ha convertido a Sergio en el entrenador de diferentes clubes deportivos de la ciudad durante 18 temporadas. Este joven de 36 años jugó hasta los 18 años en la liga juvenil del equipo salmantino “El Navega”, pero después... solo continúan los mejores y, a pesar de jugar en equipos de aficionados, él quería más.

Desde entonces, Sergio ha sido un ejemplo de **plena inclusión** en los clubes de fútbol de los Salesianos y del Cristo Rey, como entrenador de diferentes categorías, aunque con la que disfruta de verdad es con la de los benjamines.

Su último club ha sido el “Cristo Rey” y colocó a los benjamines A (su equipo) en 4ª posición después de entrenar todos los viernes de cuatro y media a seis en los campos de la Federación en el Polígono de Los Villares. “Yo disfruto mucho enseñando a los pequeños, aunque hay que tener mucha paciencia”, dice Sergio con una sonrisa de oreja a oreja. “Lo menos bueno son los padres, porque los niños han aprendido una cosa en los entrenamientos y ellos les dicen a sus hijos que hagan otra... ¡así les volvemos locos!”. Pero reitera que disfruta muchísimo haciéndolo y espera que su trabajo como jardinero no le impida seguir entrenando “me gustaría seguir esta temporada pero el trabajo es lo primero”.





+ información sobre Sergio contacta con:
Raquel Blaya. Dpto. de Comunicación de Asprodes. comunicacion@asprodes.es 92319 27 35

M^a Fe Sánchez

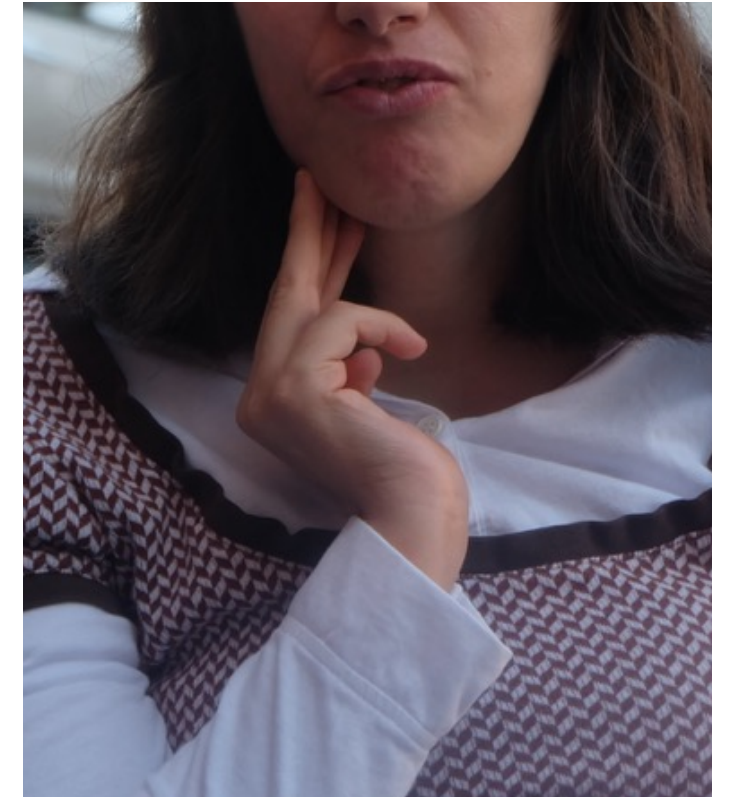
Plena inclusión con mayúsculas. Una inclusión fruto del trabajo de los profesionales de la Pronisa, de expertos de la salud mental y de su familia.

Con M^a Fe compartimos una mañana de paseo por la ciudad de Ávila mientras con ayuda de su persona de apoyo hace repaso de sus colonias preferidas, así como de casi todas las marcas que hay en el mercado (tiene el olfato superdesarrollado y distingue una colonia nada más olerla). Después de un rato de descanso también se anima a contar qué hace en Las Berlanas, su pueblo natal, donde va algunos fines de semana y vacaciones con sus padres.

M^a Fe es una persona con discapacidad intelectual con grandes necesidades de apoyo y, hasta hace muy poco, también con problemas de conducta que implicaban que el 90% del tiempo estuviese en centro y siempre con una o dos personas de apoyo.

Para M^a Fe tomar una “Fanta de naranja” con un pincho de tortilla (aunque afirma que como la que hace su madre no hay ninguna) es un ejemplo de inclusión fruto del trabajo de todos. La constancia, la paciencia, la perseverancia y la búsqueda incansable de soluciones dieron como resultado que hoy M^a Fe pueda disfrutar de una vida plena y de los pequeños “lujos” que disfruta cualquier ciudadano. Un paseo o un refresco en una terraza eran sueños inalcanzables para M^a Fe y su familia.





+ información sobre M^a Fe contacta con:
Yolanda Miguelez Santiago. Directora del Centro Espíritu Santo de Pronisa. directora@pronisa.org. 920 22 31 94



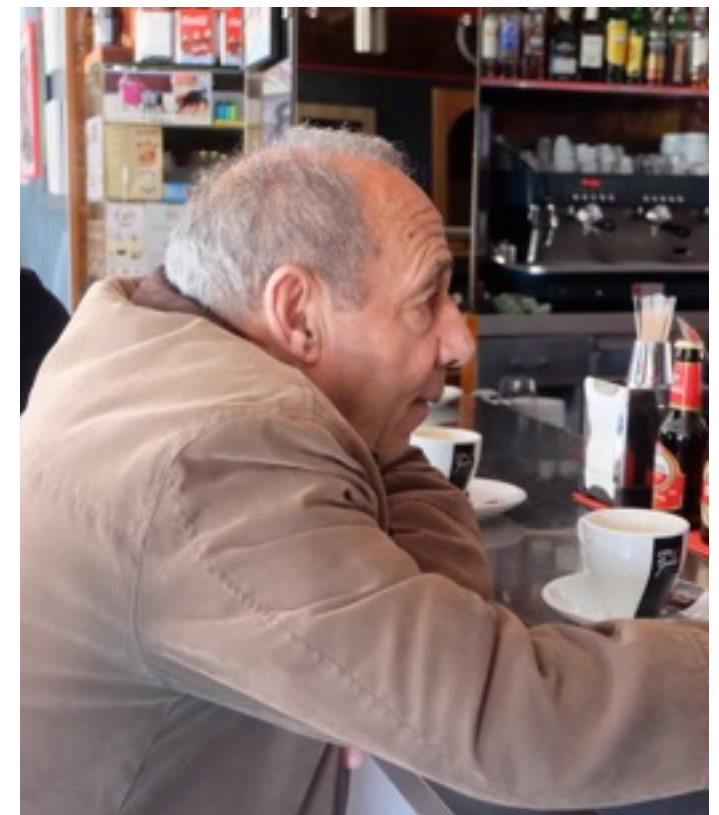
Los tres amigos

Victor Elena, Gonzalo Mate y Pedro Hernández

Víctor Elena, Gonzalo Mate y Pedro Hernández son muy amigos. Ellos proceden de pueblos de la zona (Piedrahíta y La Horcajada) y les gusta tanto el clima del lugar como sus gentes. “A veces nos encontramos a paisanos de nuestros pueblos”. Participan juntos en talleres del centro de día de Asesca, lugar donde residen, en pleno Barco de Ávila.

Los tres ya peinan canas y salen a diario a dar una vuelta por el pueblo, después de comer. “Paseamos y charlamos entre nosotros y con la gente que nos encontramos que conocemos y vamos hasta el Cristo, a ver el santo, los fines de semana”, explica Víctor y “está en una ermita al otro lado del Puente Viejo”, completa Pedro; siempre y cuando el tiempo acompañe. “Si hace malo no vamos”, cuenta Gonzalo, “no queremos mojarnos ni coger frío, aunque tenemos gorros y siempre nos abrigamos bien”. Han pasado el medio siglo y quieren seguir sanos y fuertes muchos años más.

Entre ellos consiguen un apoyo mutuo. Son un ejemplo de compañerismo y de **Plena inclusión**. Si les cuadra ven el fútbol (Gonzalo es del Madrid, muy forofo) en los muchos bares de lugar (los conocen todos) y puede que incluso un trozo de una corrida de toros mientras toman un café con una tapita, antes de volver al centro, después de merendar. “Cambiamos cada día a un lado porque aquí hay muchos bares y en todos hay cosas ricas”, detalla Gonzalo. Van al peluquero cuando necesitan o a ver una exposición. Tienen una paga semanal y manejan el dinero para tomarse un café (pagan una ronda cada uno cuando le toca) o darse un capricho en el supermercado o en el kiosco, como unos caramelos. La gente del pueblo con quienes se encuentran les saluda con cariño. “Se ponen contentos al vernos y creen que somos hermanos”, comparten entre risas.



+ información sobre Victor Elena, Gonzalo Mate y Pedro Hernández contacta con:
Sonia Familiar Bravo. Gerente de ASESCA. asescabarco@gmail.com 920 341186

Josefina Álvarez

Noceda del Bierzo fue el pueblo que vio nacer a Josefina Álvarez, aunque es Ponferrada el lugar donde vive con el apoyo de **Asprona Bierzo**. Allí es la recepcionista. Trabajar en un puesto de cara al público, atender las llamadas... son algunas de sus labores. Las realiza con responsabilidad y solvencia, al igual que hacía en encuadernación, taller en el que estaba antes. "Aún sigo echándoles una mano cuando tienen mucho trabajo. Me gustan los dos sitios".

Josefina es un ejemplo de **plena inclusión**. Fuera del centro vive en un piso tutelado (desde 2009) con tres compañeras. "Tenemos más independencia y responsabilidad..., cuando salimos del centro también hacemos las tareas que nos tocan en casa, aunque tenemos más libertad que los de residencia, claro". Salen juntas las cuatro los fines de semana. Además, el deporte es una de sus aficiones, como la de miles de españoles, y juega en una Liga que le permite viajar por la geografía española y disfrutar de sus victoria (y también de las derrotas, ¡lo importante es participar!). "Este año, el equipo masculino nos invitará a cena, porque han perdido la Liga y tendrán que hacer de camareros", nos cuenta entre risas.

Josefina está feliz en un piso tutelado. Y ahora, su sueño es trabajar en una empresa ordinaria. "Si se pudiera, por probar, creo que todos nos iríamos".

ASPRONA BIERZO





+ información sobre Josefina Alvarez contacta con:
Pablo Salgado. Gerente de ASPRONA BIERZO. info@aspronabierzo.org 987 40 18 02



+

información en www.plenainclusioncyl.org o en comunicacion@plenainclusioncyl.org o en el teléfono 983 320 116