



EL REVUELO de APROSU

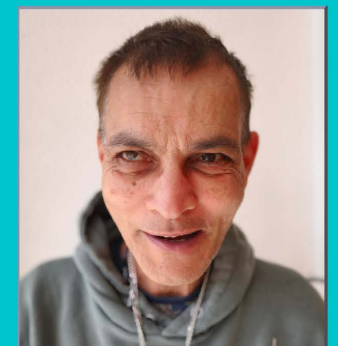
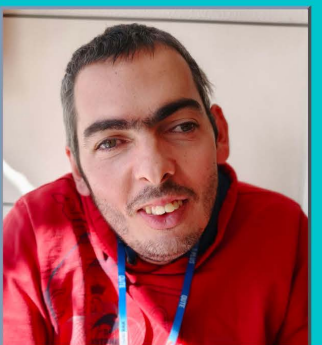
EDICIÓN Nº 8

inclusión



Equipo de prensa y comunicación

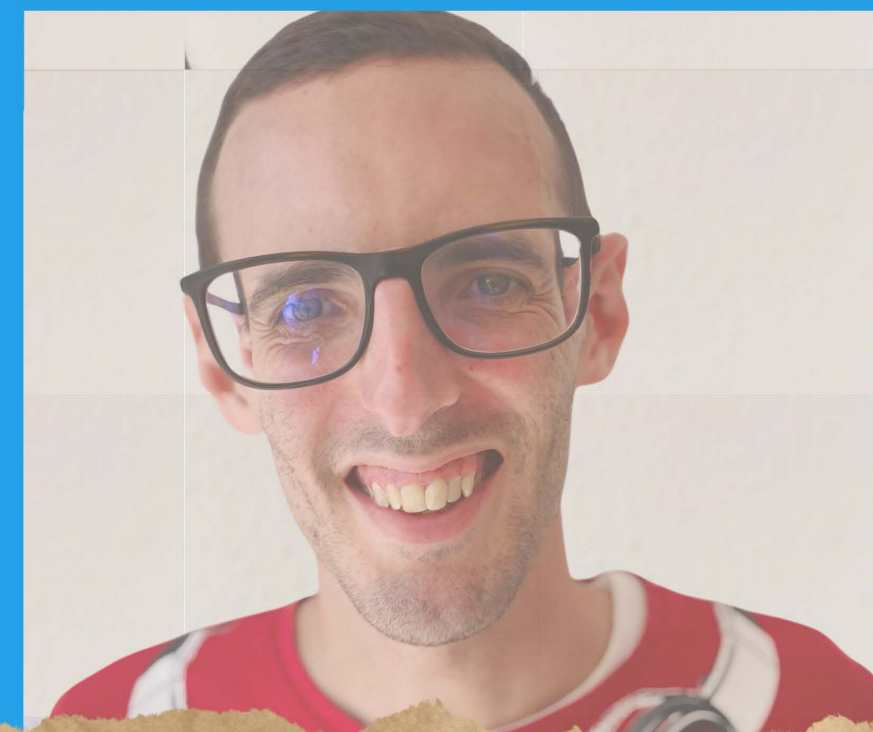
Así somos -----	1
Huerto de los sentidos -----	2
Un partido para recordar-----	3
Equipo APROSU -----	4
Exposición de Artes plásticas -----	5
Taller de la naturaleza. Juntos cada día. -----	10
Semana de derechos -----	11
Cuento: La llave invisible -----	13
Entrevistando a... -----	16
Proyecto comunitario -----	17
Visita al Parlamento -----	18
Entrevista CaixaBank -----	19
Nuestros Mayores -----	20
Nuestros Logros -----	21
Voces que empoderan -----	22



Así somos

Hola, soy Omar
y formo parte del Equipo de Prensa
y Comunicación.

Me gusta mucho formar parte
del Comité de Validación
de la Asociación APROSU.
Ayudo a que la información
sea más fácil de entender
a través de textos en lectura fácil.
Además, ¡me han contratado para hacerlo!



Omar Alonso

Validador de lectura fácil y Redactor.

Hola, mi nombre es Luz Marina
y formo parte del Equipo de Prensa
y Comunicación.

Me gusta mucho sacar fotos
en mi tiempo libre,
además me encanta preparar entrevistas
para conocer más a las personas.



Luz Marina Naranjo

Fotógrafa y Entrevistadora.

Soy muy habladora
y me gusta relacionarme con los demás.

También formo parte
del comité de Ética de la Asociación
y me siento muy orgullosa,
ya que puedo aportar muchas cosas
y es una gran responsabilidad.

En general, soy muy feliz
y me encanta disfrutar
de las pequeñas cosas de la vida.



Para ver el vídeo haz clic en la imagen
o escanea el código QR.

Huerto de los Sentidos



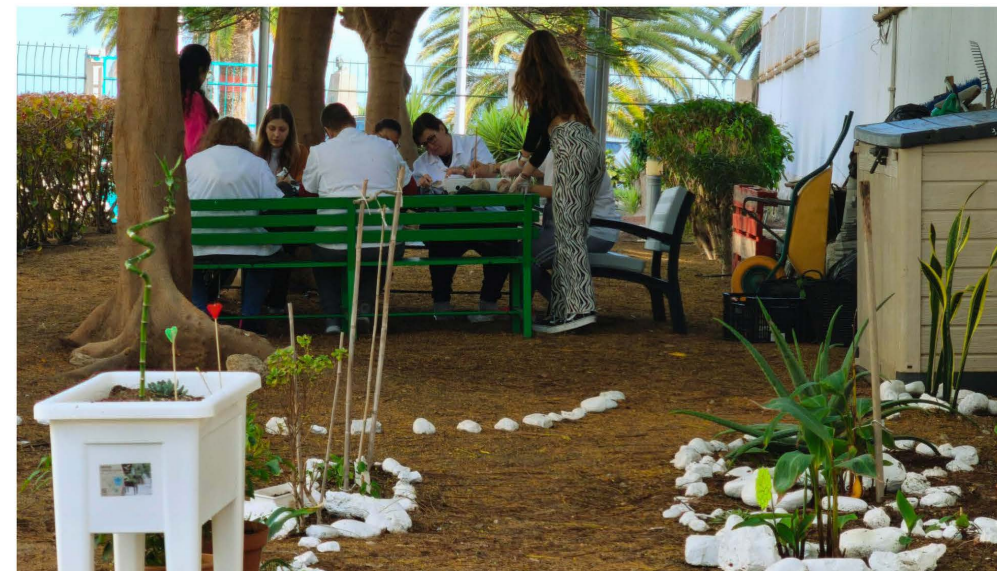
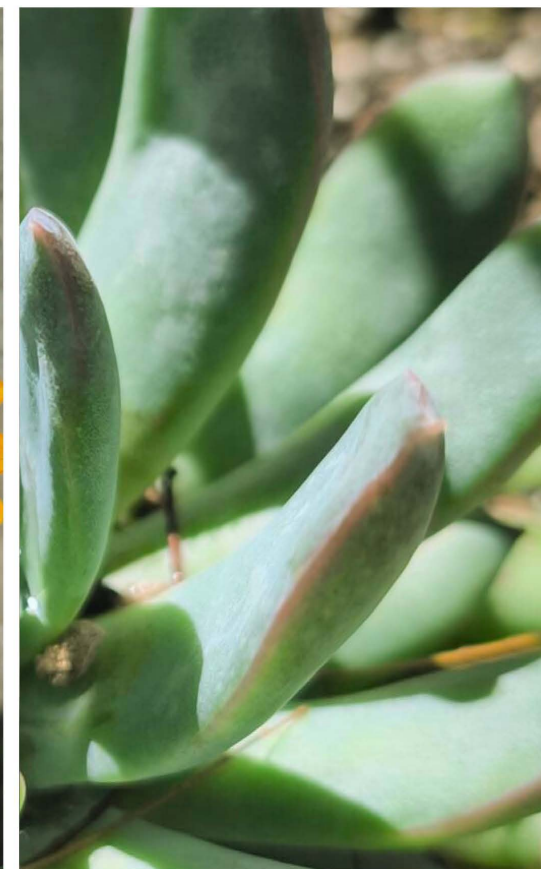
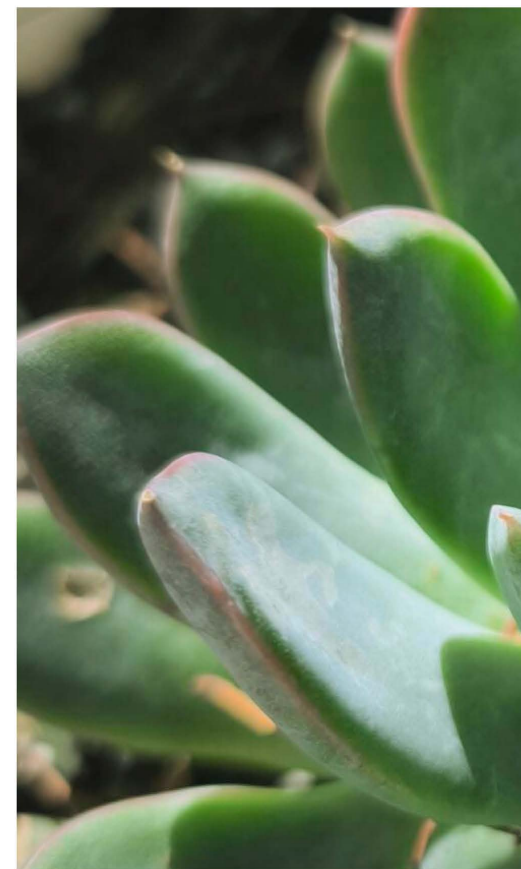
El huerto de los sentidos es un lugar muy especial. Aquí, las personas pueden tocar, oler, ver, escuchar y saborear algunas verduras.

En el huerto, hay plantas con diferentes texturas. Algunas son suaves, otras rugosas. Además, hay flores con fragancias exquisitas.

Los sonidos del huerto son una sinfonía natural. Nos encanta el canto de los pajaritos, el susurro del viento y el murmullo de los árboles.

En el huerto hay muchos colores, gracias a la diversidad de plantas y flores. Algunas son verdes, otras rojas, amarillas o moradas. Es un lugar hermoso para contemplar, sentir y disfrutar.

Y lo mejor de todo es que está cuidado y decorado con todo nuestro esfuerzo y cariño.



¡Un partido para recordar!

El pasado mes de mayo,
vivimos un día muy especial.

Jugamos un partido de fútbol
entre el equipo de APROSU
y un grupo de personas voluntarias de CaixaBank.

Fue una jornada con mucha alegría, amistad y deporte.
Lo mejor del partido no fue quién ganó.

Lo mejor fue que compartimos la experiencia,
nos divertimos y aprendimos juntos.

Este partido nos enseñó
que el deporte puede unir a las personas
y romper barreras.

¡Gracias a todas las personas que participaron y ayudaron!



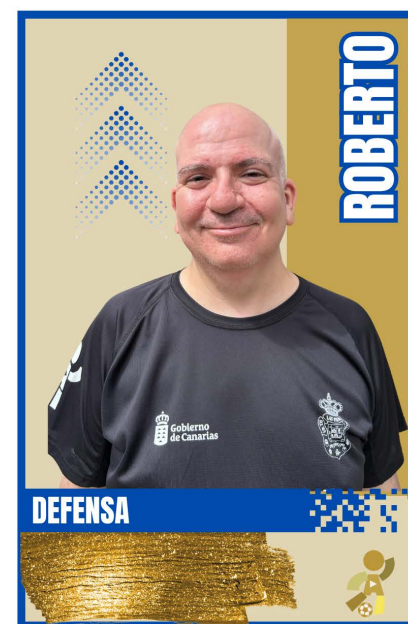
Para ver el vídeo
haz clic en la foto
o escanea el código QR



¡Promovemos la inclusión
y el trabajo en equipo!



EQUIPO APROSU



Artes plásticas

Exposición



Retrato en Acuarelas: "Mis planetas"
Artista: Beatriz del Carmen Cabrera Hernández



Retrato en Acuarelas: "Floral"
 Artista: Gemma Auxiliadora Ramírez Socorro



Retrato en Acuarelas: "Sueños de mar"
 Artista: Rubén Sosa Betancor



Retrato en Acuarelas: "Mi jardín"
Artista: Antonia Ojeda Falcón



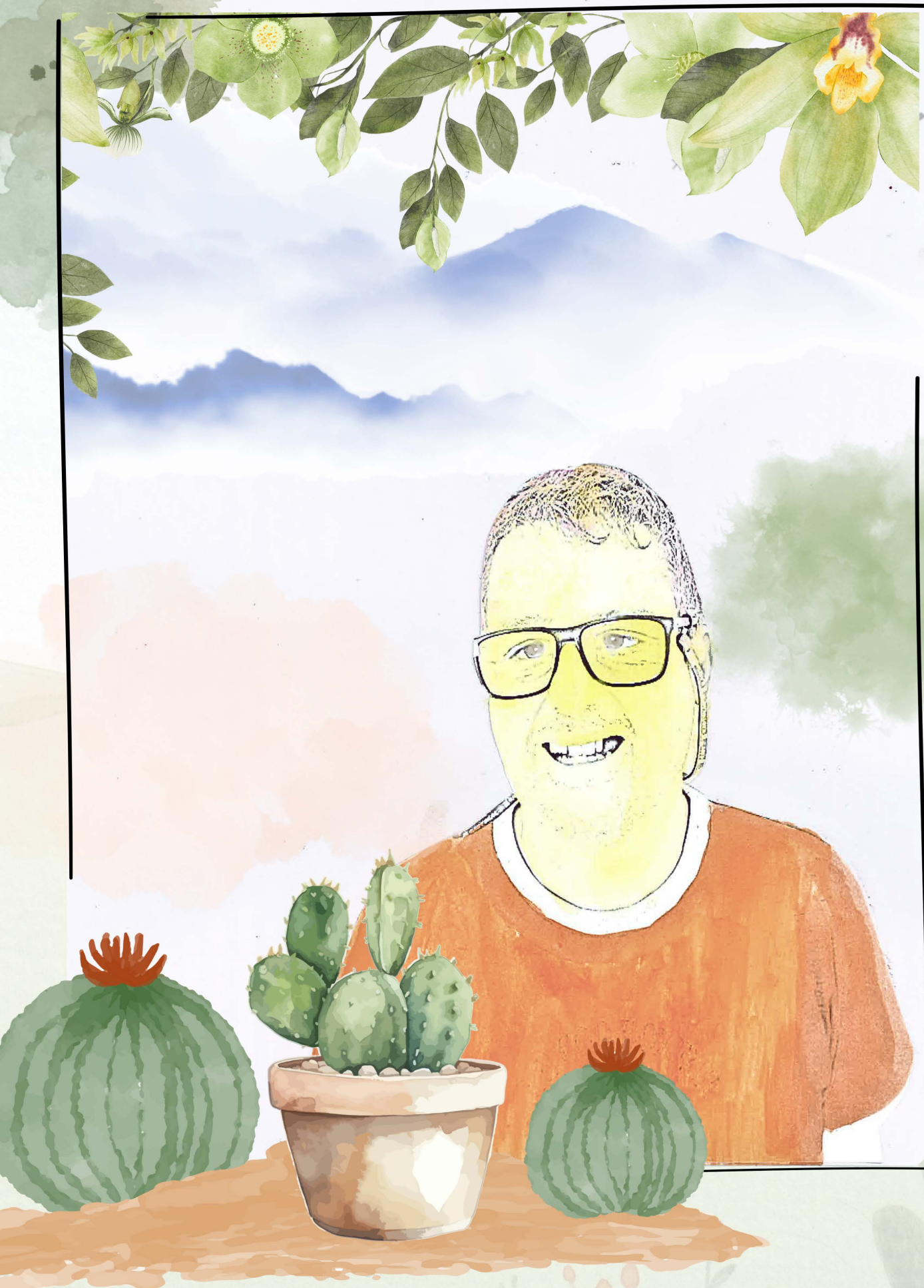
Retrato en Acuarelas: "Mi universo"
Artista: Manuel Rosendo Castro



Retrato en Acuarelas: "Girasoles"
Artista: Adela Hermenegilda Santana Rojas



Retrato en Acuarelas: "Mis colores"
Artista: Pilar del Pino González Herrera



Retrato en Acuarelas: "Paisaje Canario"
Artista: José Andrés Luzardo Onrubia



Retrato en Acuarelas: "La Selva"
Artista: Francisco Andrés García Pérez

Taller de la Naturaleza.



Juntos
cada día.



Manifiesto 3 de mayo

El pasado 3 de mayo, celebramos un paso fundamental en la historia de la dignidad y la igualdad: la entrada en vigor en España de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad. Para ello, entre otras actividades se realizó la lectura del siguiente manifiesto.

Desde APROSU, alzamos la voz para recordar algo que nunca se debería olvidar: las personas con Discapacidad Intelectual tenemos los mismos derechos.

Y esos derechos no son un regalo, son un compromiso que la sociedad debe cumplir.

La Convención no es solo un papel firmado. Es una promesa internacional de respeto, igualdad y justicia. Es la garantía de que nadie queda fuera.

Gracias a esta Convención, podemos decir alto y claro que queremos:

- Vivir con dignidad.
- Ser dueños y dueñas de nuestras decisiones.
- Recibir los apoyos que necesitamos sin perder nuestra libertad.
- Formar parte activa de esta sociedad, sin barreras ni prejuicios.



Porque nuestros derechos no son distintos. Son los mismos que los de cualquier otra persona. Y cuando se respetan, la sociedad entera crece.

Por eso, no solo lo celebramos.

Exigimos:

Que nuestros derechos se cumplan cada día, no solo se reconozcan en papeles.

Que podamos elegir dónde y cómo vivir.

Que se nos escuche, se nos vea, se nos respete.

Que las barreras, tanto físicas como sociales, desaparezcan.

Porque la inclusión no es una opción. Es un derecho.

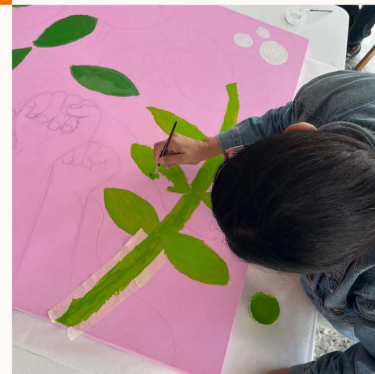
La convivencia, el respeto y la igualdad no se piden, se construyen.

Y solo lo lograremos si toda la sociedad camina junta, con empatía, con compromiso y con justicia.

Hemos celebramos nuestros derechos. Nuestra fuerza y nuestra voz.

Gracias por creer en un mundo mejor para todas y todos.



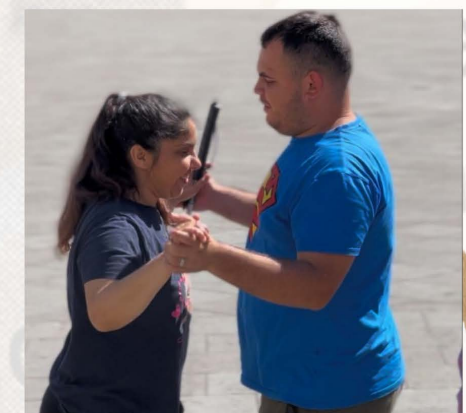


Durante la semana dedicada a los derechos, se realizaron varias actividades. Por ejemplo, se creó un cuadro que muestra nuestros derechos. Además, en los distintos talleres, se hicieron dinámicas para trabajar los derechos mencionados en la Convención.



Este 3 de mayo, en el marco de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, lanzamos un videoclip muy especial, que nace en APROSU como himno de la defensa de las personas con Discapacidad Intelectual.

Música y letra de Angie Santana. El video se realizó en colaboración con diversas entidades comprometidas con la inclusión, la equidad y la dignidad para todas las personas.



Para ver el vídeo clip haz clic en la foto o escanea el código QR





LA LLAVE INVISIBLE

En una ciudad como tantas,
vivía una mujer llamada Teresa.



Teresa usaba un bastón para moverse por las calles.
Más que los obstáculos físicos,
lo que más la limitaba eran las puertas
que siempre encontraba cerradas:
puertas a un trabajo digno, a la educación y a la participación.



Una tarde, mientras Teresa caminaba por el parque, escuchó una conversación.

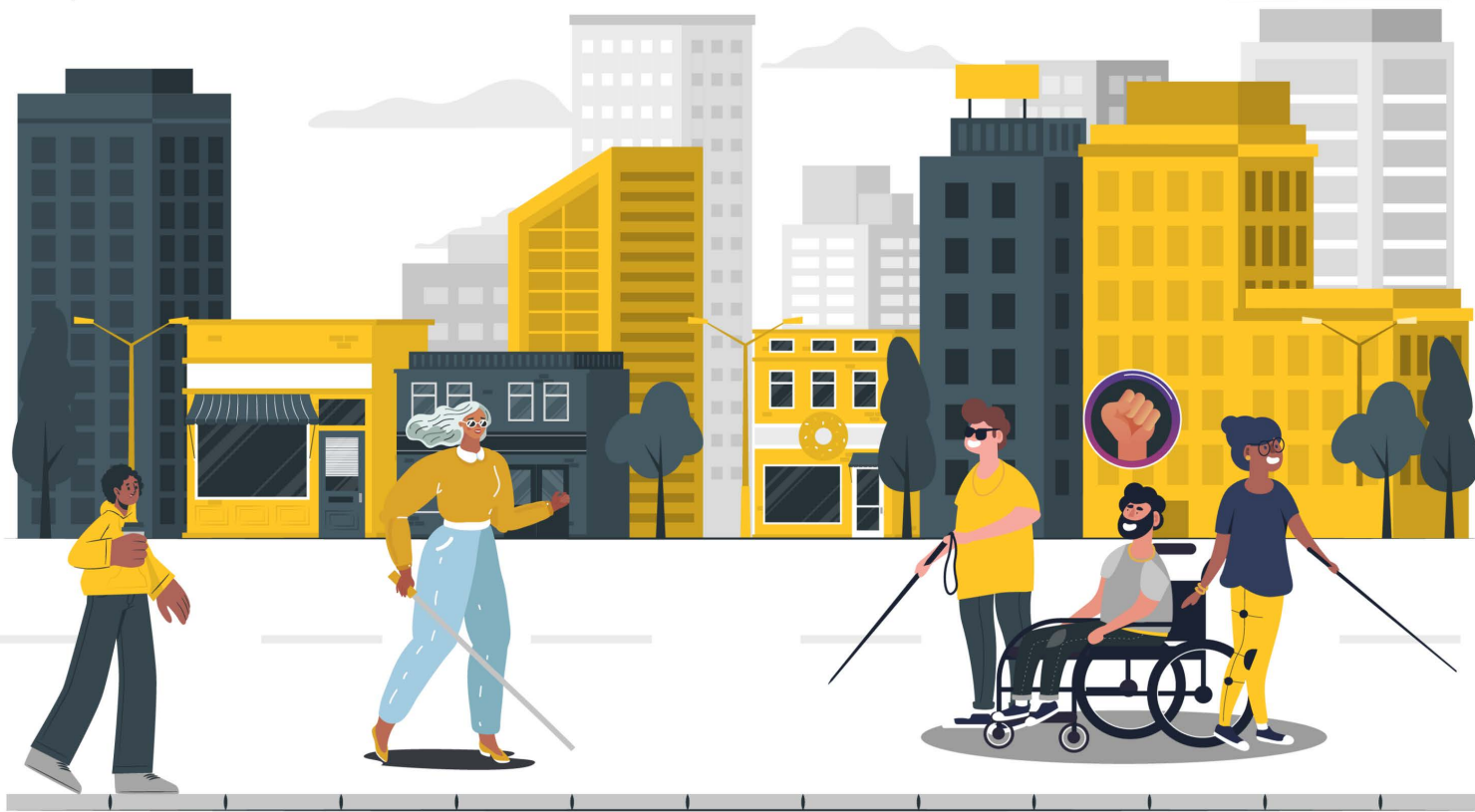
Un grupo de personas hablaban de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Teresa se acercó y un hombre en silla de ruedas le dijo:

—La Convención es como una gran llave.

No abre las puertas por sí sola, pero nos da el derecho a exigir que se abran.

A partir de ahora, esta ciudad debe llamarse Inclusia.



Desde ese día, Teresa ya no caminó sola.

Se unió a un colectivo donde las personas compartían sus historias, sus luchas y sus sueños.

Aprendieron juntas qué significa el acceso a la justicia, a la salud, al trabajo y a la vida independiente.

Aprendieron que el problema no estaba en ellos, sino en las barreras que la sociedad había construido.

Comenzaron a escribir cartas, a hablar en reuniones municipales, a exigir políticas públicas.

Y poco a poco, algunas puertas comenzaron a abrirse.

Un día, Teresa fue invitada a hablar en una asamblea.

Se paró frente a la gente, apoyó su bastón junto al atril y dijo con firmeza:

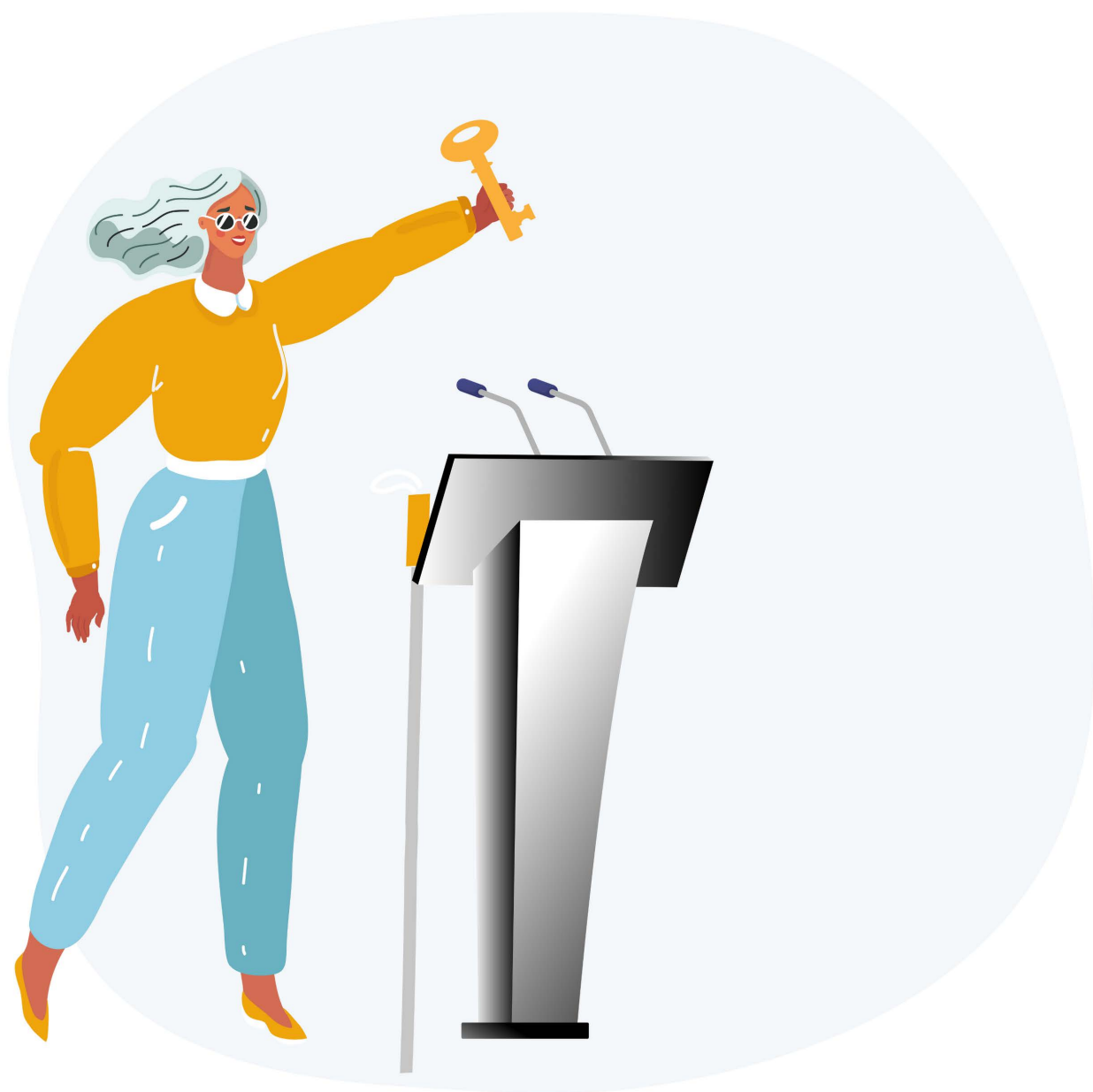
—No queremos que nos miren diferente.

Queremos que nos vean con respeto.

Exigimos nuestros derechos.



Y entonces Teresa alzó la mano y mostró una llave dorada.
-Esta llave es simbólica, pero representa algo muy real:
nuestra voz, nuestra dignidad
y nuestra libertad de decidir sobre nuestras vidas.



Desde ese momento, muchas más personas
comenzaron a llevar su propia llave invisible.
Entendieron que la Convención de los Derechos
no es un papel guardado en un cajón.
Es una herramienta viva para transformar el mundo.



Porque cuando las personas con discapacidad alzan la voz
y toman el espacio que les corresponde
¡no hay puerta que se resista!

¿Qué hace una psicóloga en la Asociación APROSU y cómo es un día en su trabajo?

Las psicólogas de la Asociación APROSU hacemos muchas cosas diferentes cada día. Nuestro trabajo principal es escuchar y ayudar a las personas a sentirse bien, seguras y tranquilas. Cada persona tiene un plan personalizado, que dice lo que necesita y lo que quiere lograr.

También colaboramos con los monitores y monitoras, porque ellos conocen bien a las personas. Las psicólogas ayudamos si alguien tiene un mal día, si hay conflictos o si alguien está triste o enfadado. Nuestro objetivo es cuidar el bienestar emocional de todas las personas.

¿Cómo ayudan a las personas con discapacidad intelectual a sentirse bien y seguras?

Según ese plan, las psicólogas:

- Hablamos con la persona en sesiones individuales.
- Hacemos actividades en grupo.
- Trabajamos con las familias.
- Realizamos salidas terapéuticas.
- Damos consejos para mejorar el apoyo.

Las psicólogas realizamos diferentes acciones entre las cuales están:

- Dar un apoyo cercano y respetuoso.
- Crear espacios tranquilos para que puedan hablar sin miedo.
- Escuchar con paciencia y adaptar nuestro trabajo a cada persona.
- Ayudar a poner nombre a los sentimientos.
- Hablar con los profesionales y las familias para que también puedan ayudar.
- Hacer actividades para que las personas se conozcan mejor y tengan más confianza en sí mismas.



ENTREVISTANDO a...
Nuestras psicólogas



OMAYDA GONZÁLEZ PÉREZ
Y CRISTINA ORTIZ RUÍZ

Pedri y Pelo pocho
Nuestras mascotas para el relax



¿Qué consejo nos darían para estar más felices o tranquilos cuando tenemos un mal día?

Cuando se tiene un mal día es importante:

- Parar un momento y respirar despacio.
- Recordar que está bien estar triste o enfadado, no pasa nada.
- Hablar con alguien de confianza.
- Hacer cosas que nos hacen sentir bien, como escuchar música, salir a caminar o estar con otras personas.
- Ser amables con nosotros mismos y cuidarnos.

Todas las emociones son importantes y, con el tiempo, todo mejora.

¿Qué es lo que más les gusta de su trabajo?

Lo que más nos gusta de nuestro trabajo es conocer y escuchar a personas con historias inspiradoras, aprender de ellas y crear vínculos especiales. También nos gusta que cada día es diferente y que las personas siempre nos sacan una sonrisa.

¿Alguna vez han aprendido algo importante gracias a las personas con discapacidad intelectual?

Hemos aprendido que cada persona es única y tiene mucho para enseñar. Ellas nos han enseñado a valorar las pequeñas cosas de la vida, y a ser más abiertas. También nos han enseñado a no rendirnos y a buscar siempre lo positivo.

Gracias a ellas somos mejores personas y mejores profesionales.

Proyecto

COMUNITARIO

La Asociación APROSU ha estado presente en una jornada muy especial, hemos asistido al huerto de Pambaso, junto a la Asociación Adsis y los vecinos y vecinas de la Vega de San José.



Una vez al mes se realizan Asambleas donde se plantean actividades como esta.

Durante la visita guiada pudimos conocer de cerca este espacio tan cuidado, donde se cultivan hierbas aromáticas, frutales y muchas otras plantas con mimo y respeto por la tierra. Participamos en la creación de semilleros, aprendimos sobre agricultura sostenible y, sobre todo, disfrutamos del trabajo en común y del intercambio con quienes dan vida a este proyecto.



Una experiencia enriquecedora que nos conecta con la naturaleza, refuerza los lazos comunitarios y nos recuerda el valor de construir juntos y juntas. ♥



Asamblea con la Asociación de vecinos de la Vega de San José en nuestro huerto de Calle Málaga.

VISITA AL PARLAMENTO

Un grupo de personas de la Asociación APROSU participó en un encuentro en Tenerife.

Este encuentro fue el Parlamento Canario de Mujeres con Discapacidad.

También asistieron personas de otras islas: Gran Canaria, Tenerife, La Palma, Lanzarote, Fuerteventura, El Hierro y La Gomera.

Plena Inclusión organizó este encuentro.

Dos personas de la Asociación APROSU ayudaron a escribir un manifiesto.

En el manifiesto se pidió:

- Derecho a una educación inclusiva.
- Derecho a participar en la política y en las decisiones importantes.
- Derecho a un trabajo y a una vivienda digna.
- Derecho a vivir sin prejuicios ni estereotipos.
- Derecho a la diversidad sexual y de género.
- Derecho a la maternidad y a tener apoyos para criar a sus hijos.
- Protección contra la violencia y el ciberacoso.
- Lugares seguros donde hablar de estos temas.

Damos las gracias a la Coordinadora de Personas con Discapacidad Física de Canarias, que ayudó a organizar el encuentro.



¡Existimos, resistimos y queremos más!
Más derechos. Más igualdad. Más libertad.
¡Queremos una inclusión plena y real!

Entrevista CAIXABANK

Queremos agradecer a CaixaBank por invitarnos a formar parte del evento Actúa, un evento de CaixaBank para reconocer el compromiso social de las entidades sociales y el voluntariado: una iniciativa que ha impulsado la visibilidad y participación de las personas con discapacidad intelectual.

Durante el acto, un grupo de representantes del Equipo de Prensa y Comunicación de la Asociación APROSU tuvo la oportunidad de entrevistar al Director territorial en Canarias de CaixaBank, Don Manuel Afonso Salazar. Ha sido una charla enriquecedora y cercana, marcada por el trato amable y la complicitad, que nos ha permitido vivir una experiencia única.

Además, nuestro compañero Ismailah Thiam Ramos nos regaló un momento único con su gran voz para finalizar el acto, que emocionó a todo el público. Gracias, CaixaBank, por apostar por la diversidad y seguir creando espacios donde todas las voces cuentan.



Nuestros mayores



Nuestros Logros



**Acudo a una formación
de cocina Nivel 2**



**Superé una formación
de Operaciones básicas
de pastelería**



**Acudo al proyecto SUMA
del club de Baloncesto
Gran Canaria**



**He conseguido aceptar
las emociones de mis compañeros
y compañeras**



**He conseguido usar los cascos
para los momentos
de más sensibilidad auditiva**



Empleada de limpieza



**Miembro de la liga Genuine i+i
de la Unión Deportiva Las Palmas**



**He logrado hacer
salidas de forma autónoma**



**Uso el bastón blanco
de manera autónoma**



**He conseguido acudir al taller
de manera autónoma**

La Asociación APROSU lanza su nuevo **video podcast**:

La Asociación APROSU quiere seguir trabajando por una sociedad más inclusiva y justa.

Por eso, ha creado un nuevo video podcast llamado Voces que Empoderan.

Este podcast es un espacio para hablar, reflexionar y aprender sobre la discapacidad intelectual y del desarrollo.

¿Para qué sirve este podcast?

Voces que Empoderan quiere compartir historias, logros y experiencias de personas con discapacidad, de sus familias y de profesionales del sector.

A través de entrevistas y charlas, el podcast quiere:

- Visibilizar realidades que muchas veces no se conocen.
- Promover el empoderamiento de las personas con discapacidad.
- Fomentar la participación de todas las personas en la sociedad.

Un espacio de transformación

Voces que Empoderan no es solo un podcast.

Es un lugar donde las personas pueden compartir sus voces y experiencias.

Es una forma de construir juntos un mundo más inclusivo.

Desde la Asociación APROSU, invitamos a toda la sociedad a escuchar el podcast y a participar en este camino de aprendizaje y cambio.

Porque solo escuchando a todas las personas podremos lograr una sociedad más justa, accesible y con oportunidades para todos.

Un **podcast** es un programa de audio que puedes escuchar por internet. Es parecido a un programa de radio, pero puedes escucharlo cuando tú quieras.

Un **vídeo podcast** es un podcast con vídeo.

Puedes verlo desde el móvil, la tableta o el ordenador.



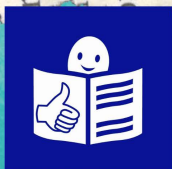
Sigamos dando voz y empoderando a las personas, por un futuro sin límites.

 Escucha Voces que Empoderan en Spotify:

Para ver el vídeo podcast haz clic en la imagen o escanea el siguiente código QR



Empoderamos a las personas, por un futuro sin límites.



© Logo europeo de la lectura fácil.

Datos de contacto

Calle Málaga, 1. Las Palmas de Gran Canaria

CP: 35016 - España

prensaycomunicacion@aprosu.com

928 320 861