

APROSU

EL REVUELTO

REVISTA SEMESTRAL. N°1 SEPTIEMBRE 2016

La "Orquesta Filarmónica de Gran Canaria" participa en el proyecto social de inclusión "Mosaico de sonidos"



La UD Las Palmas ha presentado a su equipo "i+i"





ASOCIACION PROTECTORA DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
DE LAS PALMAS

La **Asociación Protectora de Personas con Discapacidad Intelectual de Las Palmas** (APROSU) es una entidad privada sin ánimo de lucro cuya finalidad es **contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas con diversidad funcional intelectual y sus familias** mediante la prestación de los apoyos y servicios necesarios.

Asimismo, APROSU contribuye a la **promoción de los derechos** de las Personas con Diversidad Funcional Intelectual, logrando la máxima autonomía y la integración social y/o laboral de los mismos, procurando la **participación activa** de todos los miembros que forman la Asociación, y **promoviendo una cultura de Calidad** en la Organización.

Componentes de la revista:

Margarita Pedroche - Victoria Delgado - Juan Jesús Santana - Juan Luís Suárez - Antonio Santana
Iris Almeida - Nereida Díaz - Pedro Pablo Hernández - Luz Marina Naranjo - Candy González
Vicente Morales Melania Ojeda - Juan Cristóbal Montero - Yolanda Quintana- Prudencio García
Ismailah Thiam - Rubén Sosa

Sumario de secciones

○	Mi Realidad	Pág. 1, 2
○	La Diversidad Funcional	Pág. 3
○	Plena Inclusión Canarias	Pág. 4
○	RVISEP, algo de mi vida	Pág. 5, 6
○	Mosaico de Sonidos	Pág. 7
○	Sala Snoezelen	Pág. 8
○	Entrevistando a Jorge	Pág. 9
○	i+i Unión Deportiva Las Palmas	Pág. 10
○	Derechos y Deberes	Pág. 11, 13
○	Programa autogestores	Pág. 15
○	Visita a litografía San José	Pág. 16
○	El Tabajo de los compañeros	Pág. 17
○	Pasatiempos	Pág. 18, 20
○	Humor y curiosidades	Pág. 21
○	Nuestras Fiestas	Pág. 22
○	Recetas de Cocina	Pág. 23, 24
○	Cuidemos el medio ambiente	Pág. 25
○	Noticias Express	Pág. 26
○	Concurso de fotografía San Juan de Dios	Pág. 27

Mi realidad

Me llamo Candy, tengo 38 años y me gusta ir al Centro Ocupacional. Allí conozco a personas muy diferentes. Nunca me canso de compartir y relacionarme con mis compañeros. Nereida, que llegó hace poco, es lista y curiosa como los linceos y le encanta hablar. Pedro Pablo se parece a un Águila, con solo mirarme, sabe si estoy triste o alegre; además le encanta hacer puzzles y es mi novio. Juan Jesús, siempre está dispuesto a ayudar y es muy trabajador como las hormigas, aunque tiene un ritmo demasiado rápido como los guepardos. Luz Marina es alegre y bulliciosa como un colibrí y le encanta cuando está muy contenta hacer el sonido de las cabras. Antonio es muy inteligente y le gusta reivindicar sus derechos como si fuera el lobo jefe de la manada; además se mueve muy deprisa en su silla de ruedas.

Victoria es trabajadora y hábil

como las ardillas, y sabe dibujar muy bien. A Juan Luis le encanta leer el periódico y le gusta dar abrazos de oso panda. Melania es muy buena y le encanta reír, bailar y ayudar como los delfines. Vicente es como un hermano para mí, es muy gracioso y payasete como los monos y nos alegra el día. A Prudencio le gustan los cómics y siempre nos introduce en un

es bastante observadora como una pantera. Iris es muy simpática y cariñosa, como si fuera un koala. Rubén es un gran deportista y en el terreno de juego, salta de un lado a otro como si fuera un canguro. Ismailah canta como los ángeles y es tan alto como las jirafas.

En el centro, todos y todas somos diferentes. Unos altos, otros no

muy delgados; bajitos, veloces; morenos o pelirrojos; tranquilos o curiosos; con

muchas vista como los linceos o poca como las lechuzas; hábiles para los deportes o buenos para las manualidades. Hay quien puede escuchar como los lobos en la noche y quien lee pictogramas; unos escriben con la mano derecha y otros con la izquierda; hay quien tiene cosquillas y sueña despierto; hay quienes corren como los guepardos y quien es lento como las tortugas....

Todos y todas somos diferentes... Todos y todas somos especiales.

mundo de fantasía como si fuera un gran ser mitológico. Juan Cristóbal es un apasionado de la lectura y cualquier duda que tengamos él lo intenta resolver, ayudándonos como el gran león de la selva. Yolanda es una chica bastante reservada, pero tiene un corazón tan grande que nos llena a todos.

Margarita sabe hacer muchísimas manualidades y le encanta escribir a máquina, además





Diversidad funcional



La Diversidad Funcional significa lo mismo que la palabra discapacidad. La palabra diversidad funcional fue propuesta en Enero del 2005; donde se propone un cambio de la definición más positiva y rehabilitadora, sobre la diversidad funcional.

En la sociedad existen personas con capacidades o habilidades varias o diferentes entre sí.

La Diversidad Funcional es un término para referirse al hecho de que las personas tienen unas determinadas capacidades.

El concepto Diversidad Funcional debe ser utilizado de modo que no produzcan exclusiones o discriminaciones a las personas.

Los miembros de esta revista, pedimos que se utilice el concepto de Diversidad Funcional porque todos somos diferentes y la palabra discapacidad intelectual hace que nos sintamos inferiores a los demás.

**Juntos por una
inclusión
sin distinciones**

Plena inclusión

la nueva identidad elegida por las personas con diversidad funcional intelectual

FEAPS, la ONG que representa a las personas con diversidad funcional intelectual o del desarrollo en España, dejó de tener esta denominación para convertirse en Plena inclusión. Con ello, responde a la reivindicación del colectivo de personas con diversidad funcional intelectual y a su lucha por una ciudadanía completa y efectiva. Por este motivo surge la necesidad de adoptar una nueva

denominación, y convertirse en Plena inclusión, que viene acompañada de un cambio de imagen corporativa, un trébol de cuatro hojas en diferentes tonos de verde.

Este trébol simboliza a una sociedad inclusiva en el que todos somos considerados iguales pero que también da valor a la diferencia. La hoja más grande representa a la persona con

diversidad funcional intelectual que está incluida en igualdad de condiciones. Esta sociedad que queremos: inclusiva, abierta, positiva y equitativa, es una sociedad diferente, extraordinaria, como un trébol de cuatro hojas –que es una excepción en la naturaleza– un símbolo de esperanza y buena suerte, y representa nuestro futuro deseado.



**Plena
inclusión**
Canarias

REVISEP, algo de mi vida

Es una terapia dirigida a recuperar recuerdos y rememorar momentos y eventos positivos.

Habla de 4 etapas de la vida de la persona: la infancia, la adolescencia, la edad adulta, y una revisión general de vida.

Esto sirve para que recuerden hechos positivos de su vida y aumentar su satisfacción.

En APROSU se ha realizado este proyecto con 4 compañeras: Margarita, Flora, Luz Marina y Socorro.

Se les ha realizado unas entrevistas para recabar información sobre su historia, y además, han traído fotografías de las diferentes etapas y experiencias para reflejar las vivencias.



Margarita Pedroche

Me he sentido muy feliz recordando y compartiendo algunas experiencias de mi niñez.

Para mi ha sido una experiencia especial, he revivido mi propia historia.



Luz Marina Naranjo



Flora Tovar

Me he emocionado mucho compartiendo las historias de mi vida con mis compañeros, me llevo un gran recuerdo.

“Dirigida a recuperar recuerdos y rememorar momentos y eventos positivos”

Me he sentido especial.



Socorro Rodríguez

En esta experiencia tan gratificante, han podido hacer un viaje por sus recuerdos y lo han compartido con todos nosotros, amigos y familia...

Ha sido una gran celebración de sus vidas, llevándose como recuerdo el libro de sus historias.

Mosaico de sonidos

La OFGC “orquesta filarmónica de Gran Canaria” participa en “Mosaico de sonidos”, un proyecto de inclusión social a través de la música

Once profesores voluntarios de la OFGC, guiarán durante el 2016 talleres mensuales a personas con diversidad funcional en torno a “La flor más grande del mundo”, una composición de Emilio Aragón, basada en un cuento de José Saramago.

Plena inclusión Canarias coordina la participación de 25 personas pertenecientes a asociaciones como APADIS, Asociación Síndrome de Down de las Palmas, APROSU, ADEPSI, ADISNOR y FUNDACIÓN SER.

El objetivo es trabajar durante los talleres sobre dicha obra, de modo que participantes desarrollen microcomposiciones que se sumen a la obra original de José Saramago.



La obra resultante final, se interpretará durante 2017 en un concierto participativo, entre las personas con diversidad funcional y la Orquesta filarmónica de las Palmas de G.C.





Servicio Sala Snoezelen (multisensorial)

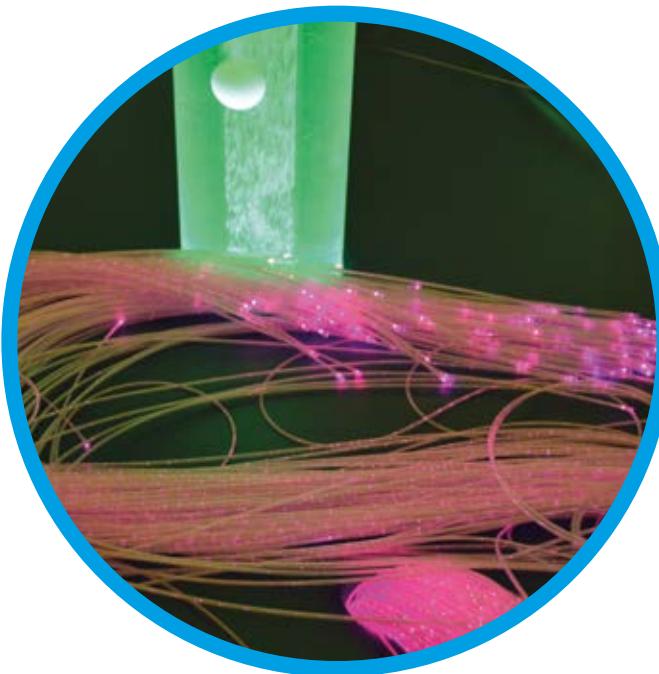
Desde su origen, la sala Snoezelen se ha convertido en una forma de intervenir con la persona con diversidad funcional, consiguiendo evoluciones altamente positivas a través de la relajación y de la estimulación multisensorial.

La Finalidad que ofrece este tipo de sala es crear un ambiente que sea utilizado para calmar

y relajar, mediante el uso de la luz, el sonido, los olores y las texturas, con el propósito de ofrecer experiencia o aprendizaje sensorial de satisfacción.

La Sala con la que cuenta APRO-SU es una sala blanca diseñada para centrar la actividad y de esta forma resaltar la iluminación,, la música y los elementos que se desean que la persona

trabaje, tratando de alcanzar una zona de seguridad y confort. La sala Snoezelen nos ayuda a relajar, mejorar la confianza y autocontrol y a disminuir las alteraciones de conducta y estrés y sobre todo a fomentar el bienestar físico y emocional de las personas que participan en el programa.



Deportes



ENTREVISTANDO A JORGE (MONITOR DE DEPORTE)

1 ¿QUE PROGRAMACIONES TIENES?

Las programaciones que imparto son Gimnasia, Piscina, Baloncesto, Fútbol, Petanca, Carreras de distancia y de montaña.

2 ¿QUE ACTIVIDADES HACES FUERA DEL CENTRO?

Fuera del centro se realizan las siguientes actividades: Piscina, La Liga de Fútbol Gran Canaria Maratón, la TransGranCanaria, LAS PALMAS I+I SPECIAL OLIMPICS, Circuito de Pruebas adaptadas, Encuentro de actividades Acuáticas en la Playa.

3 ¿COMO PROGRAMAS ESTAS ACTIVIDADES?

Reunimos a los chicos para informarle de las actividades que se ofertan y eligen en cuales quieren participar.

4 ¿CUANTOS TIEMPO LE DEDICAS A CADA

UNA DE LAS ACTIVIDADES ?

Normalmente 1 hora al día.

5 ¿COMO HACES PARA FICHER A ALGUIEN EN LA UNION DEPORTIVA DE LAS PALMAS i+i?

Preguntamos quien quiere participar; lo principal es llevar a chicos que tengan un buen comportamiento y que tengan habilidades sociales y capacidades técnicas para jugar al fútbol.

6 ¿QUE HACES CUANDO VAS A PISCINA ?

Se preparan los Bonos de los chicos/as y cogemos la Guagua; Se cambian en el vestuario y hacemos calentamiento; al entrar en el agua intentamos enseñar a nadar; propiciando el mejoramiento y mantenimiento de la salud de los chicos/as.

7 ¿QUE DEPORTE TE GUSTA MÁS ?

El Baloncesto



La UD Las Palmas i+i

La UD Las Palmas ha presentado a su equipo "i+i", para jugadores con diversidad funcional intelectual, con lo que se convierte en el primer club del fútbol profesional que contará con un conjunto de estas características.

La UD Las Palmas i+i (siglas de "ilusión" e "inclusión") competirá con otros clubes de Gran Canaria y también lo hará en la península, ha precisado Ramírez, que defiende que este equipo va a contar "con el apoyo y cariño de todos" y hará realidad el sueño de "un montón de chicos" de ser jugadores del club.

Manuel Rodríguez 'Tonono', director de Formación y Captación del club isleño, ha subrayado



que este proyecto socio-educativo pretende crear "una conciencia social y promover la igualdad y la inclusión de las personas con diversidad funcional intelectual a través del deporte".

El capitán del nuevo equipo, Víctor, ha agradecido al club la oportunidad de cumplir su sueño y el de todos sus compañeros: "Ser jugador de la UD Las Palmas, que para mí es el mejor del mundo. No tenemos palabras para decir cómo nos sentimos".

APROSU también cuenta con dos jugadores (Marcos– Juan Jesús) que formarán parte de este gran equipo.

Derechos y deberes

Consideramos fundamental que las instituciones velen por nuestros derechos y nos faciliten el acceso, en condiciones de igualdad, a la actividad cotidiana permitiendo nuestra integración.



La integración social y laboral de las personas con diversidad funcional no sólo nos beneficia a nosotros; sino a todos y todas: nuestra presencia llama a la generosidad, al amor, a la paciencia, al enriquecimiento mutuo.



No queremos que nos miren con pena. Las limitaciones, ya sean físicas o intelectuales, nos abren los ojos hacia la belleza de las cosas sencillas. Sabemos ser felices con detalles que para muchos pasan desapercibidos.



Que todos aceptemos nuestras propias diversidades para aceptar así la diferencia y verla no como una limitación, sino como un enriquecimiento social.



chos

La accesibilidad debe ser un concepto universal y ampliamente implantado: que en el arte, la educación, la cultura, el deporte, los medios electrónicos y, sobre todo, en las ciudades no existan barreras.



Que las políticas de atención a la diversidad funcional y la dependencia se cumplan, no sólo por parte de las instituciones públicas, sino por toda la sociedad.

La dignidad de la persona no depende de sus capacidades, como tampoco de su salud, profesión o clase social.



Nuestros derechos y deberes

El equipo de Prensa y Comunicación, hemos elaborado un mural sobre nuestros Derechos y Deberes Humanos; porque todas las personas tienen la misión de proteger los derechos huma-

nos en especial los de los grupos en riesgo de discriminación, ya que a muchas personas con Diversidad Funcional:

- Les impiden recibir educación.
- Les impiden conseguir empleo.
- Les impiden tener acceso a la información.
- Les impiden obtener el adecuado cuidado médico.
- Les impiden desplazarse.
- Les impiden integrarse en la sociedad y ser aceptados.

{ IGUALDAD ANTE TODO }



Iris Almeida — Juan Cristóbal Montero

COLABORA CON APROSU



Puedes hacerlo de varias formas:



HACIÉNDOTE SOCIO



**UNIÉNDOTE A NUESTRO
VOLUNTARIADO**



**DONANDO TU ACEITE DE
COCINA USADO**

Para más información puedes dirigirte a nuestra página web,
www.APROSU.com o llamando a los siguientes teléfonos:

928.320.861 / 928.321.266.

Programa de Autogestores

Con este programa se pretende que las personas con Diversidad Funcional hablemos y nos representemos a nosotros mismos, que seamos nuestros propios portavoces, siendo protagonistas de nuestras vidas.

Hasta ahora otros habían hablado en nuestro nombre, creyendo que carecíamos de capacidad para hacerlo por nosotros mismos. La labor de APROSU es fomentar que se nos escuche, ayudarnos a par-

ticipar como iguales en la comunidad y proporcionarnos la oportunidad de tomar decisiones significativas.



AUTOGESTORES



Visita a Litografías San José



Es la primera vez que el grupo de prensa y comunicación visita una imprenta. Nos hemos quedado sorprendidos por lo interesante que es el trabajo diario en Gráficas San José.

Hemos conocido diferentes tipos de máquinas; de doblado, de corte, de impresión, de plastificar... Sin duda, el mundo de la imprenta nos ha dejado fascinados.



El trabajo de nuestros compañeros



Pasatiempos



■ Observa el cuadro y realiza las siguientes instrucciones:

Golf	Caballo	Esgrima	Gaviota	Blanco	Blanco
Rojo	Turquesa	Manzana	Ballet	Conejo	Petanca
Barco	Carro	Azul	Melón	Pera	Elefante
Tigre	Atletismo	Triciclo	Barca	Ratón	Ciruela
Marrón	Cabra	Gimnasia	Ciclismo	Bus	Gallina
Natación	Judo	Paloma	Amarillo	Serpiente	Rosa
Lila	Furgoneta	Ajedrez	Naranja	Cabra	Plátano
Mandarina	Cerdo	Fútbol	Tenis	Camión	Senderismo
Tortuga	Marrón	Fresa	Gris	Karate	León
Hípica	Piña	Pato	Patinaje	Vaca	Crudo
Tiburón	Submarino	Escalada	Rata	Coco	Morado
Nectarina	Kiwi	Violeta	Coche	Autocar	Metro



Pinta de color amarillo
todos los deportes



Pinta de color verde
todos los colores



Pinta de color azul
todas las frutas



Pinta de color rojo
todos los animales

Pasatiempos

■ Ordena las siguientes palabras:



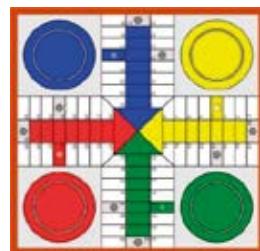
DO DA

--	--



TA MA LE

--	--	--



GO JUE

--	--

■ Sopa de letras:

Derechos y Obligaciones

V R I T R A P M O C R F Y J L
A A V F K T R D H Y Y P E N O
X F O C S O L I D A R I D A D
K W D A D L A U G I A M A P E
N X P G P R F W S M I C R P A
S R G E O E A W R E C U B V K
F A U N R F Y M Z J N R F S U
J D U E E G K O S R A U T G A
Q U U R U I R R G K R E R Y U
P Y N O Z T I E X O E C A K E
X A E S U S S B R L L S A F K
X X Z I S T Y V P Z O A B E H
J J X D I J R L M S T X I T N
C H J A E Y W Z L I L T V D V
C K A D L W F V H V B X Z A X

AYUDAR
COMPARTIR
DAR
DIALOGO
GENEROSIDAD
IGUALDAD
PAZ
SOLIDARIDAD
TOLERANCIA



■ Encuentra las 3 diferencias:



Humor y curiosidades



LAS CEBRAS NO PUEDEN DORMIR SOLAS



Las vacas tienen mejores amigas y se estresan cuando las separan de ellas

LAS HORMIGAS NO DUERLEN, PERO Toman UNA SIESTA DE 8 MINUTOS DOS VECES AL DÍA



Nuestras fiestas

➤ **Noche de San Juan 23 Junio.
Gran Canaria**



➤ **Romería del Agua 16 Julio.
Teror**



➤ **Romería del Carmen 23 Julio.
La Isleta**



➤ **Fuegos de San Lorenzo 9 Agosto.
San Lorenzo**



➤ **Vará de Pescao 26 Agosto.
Agüimes (Playa De Arinaga)**



➤ **Fiestas de la Virgen del Pilar 9 Octubre.
Guanarteme**



Recetas de cocina



Pastel Frío Vegetal

Ingredientes:

- 6 ó 8 rebanadas de molde 
- Pavo 
- 2 latas de atún 
- 4 ó 5 cucharadas de mayonesa light 
- 8 Barritas de palitos de cangrejo 
- Queso tierno en lonchas 
- Pepino 
- Aguacate 
- Lechuga 
- Limón 
- Zanahoria rallada 
- Tomate natural rallado 

Elaboración:

En la bandeja o molde, ponemos una capa de pan de molde que cubrimos con un poco de mayonesa light; Encima una capa de pavo y otra de queso tierno en lonchas y encima otra de pan de molde. Cubrimos esta capa de pan con otra de tomate triturado y que quede bien cubierto.

Troceamos el aguacate y le ponemos un chorrito de limón, a parte en un bol hacemos una ensaladilla con los palitos de cangrejo, atún y dos cucharadas de mayonesa light, que ponemos encima del tomate una capa gruesa y abundante. Cubrimos una capa de pan y ponemos por encima, lechuga y zanahoria rallada y aguacate y pepino laminado. Terminamos cubriendo con la ultima capa del pastel, que será de pan cubierto con la mayonesa, aguacate y zanahoria rallada cubriendolo y decorándolo al gusto; sirviéndose bien frío.



Rosas de manzana

Ingredientes:

- 2 Manzanas 
- Una lámina de hojaldre rectangular 
- Azúcar 
- Un palito de canela o canela molida 
- 1 cucharada de mantequilla 

Elaboración:

Pelamos y cortamos las manzanas en rodajas, no muy gruesas, las ponemos a cocer en agua con azúcar, la cuchara de mantequilla, el palito de canela y un chorro de brandy. Si queremos podemos ponerlas sin pelar. Cuando estén tiernas, sin ser demasiado blandas; las retiramos del agua y dejamos enfriar.

Estiramos la masa de hojaldre, la cortamos en tiras de 3 cm más o menos (Salen doce rosas de una lámina) y vamos colocando en cada tira la manzana, enrollamos sin apretar mucho para formar la rosa.

Las colocamos en unos moldes de magdalenas espolvoreamos con azúcar mezclada con canela si en ese momento no tenemos unos moldes apropiados las sujetamos con dos palillos.

Cuidemos el Medio Ambiente

DALE UN USO SOLIDARIO AL ACEITE USADO DE COCINA

Donando este residuo al **Centro Especial de Empleo APROSU**, con ello estarás ayudando a insertar laboralmente a personas con diversidad funcional y protegiendo el medioambiente.

Puedes traernos tu aceite usado en botellas de plástico, en la calle Málaga nº1, Vega de San José, Las Palmas de Gran Canaria, y puedes obtener mas información llamando al 928320861.

Con la primera entrega, te regalaremos un embudo para facilitarte la recogida en casa.



Puede hacer entrega del aceite usado en la sede de la asociación:
C/Málaga, nº1, Vega de San José, Las Palmas de Gran Canaria, frente a los nuevos juzgados.
Para más información, llamar 928 320 861



La aplicación 'Soy Cappaz'



'Soy Cappaz', es una aplicación gratuita que nace como herramienta de apoyo para que las

personas con diversidad funcional intelectual puedan desarrollar su vida de la forma más independiente posible.

La aplicación, cuenta con cuatro funcionalidades, entre las que se encuentra 'Mi Calendario', que refleja las tareas de la vida cotidiana y del entorno laboral del interesado, y '¿Dónde Estoy?', que contribuye a que

estas personas realicen desplazamientos con mayor autonomía y seguridad.

Además, la app permite acceder a vídeos demostrativos para saber cómo se pueden realizar distintas tareas, así como llamar por teléfono a las personas de su entorno cuando necesitan ayuda o se encuentran en situación de emergencia.

Innovación para superar obstáculos



España acaba de entrar en el exclusivo cuarteto de países fabricantes de exoesqueletos (una especie de pantalones mecánicos para que vuelvan a andar quienes van en silla de ruedas)



Llega la primera Tablet

Una startup austriaca ha desarrollado el primer prototipo de tablet para invidentes.

Concurso de fotografía

**La Ciudad de Las Palmas convoca el
'I Certamen de Fotografía y Discapacidad'**



Autor: Pedro Pablo Hernández Pérez

San Juan de Dios ha organizado el primer 'Certamen de Fotografía y Discapacidad Ciudad San Juan de Dios Las Palmas, que busca hacer más visible la inclusión social de las personas

con diversidad funcional.

El Grupo de Prensa y Actualidad ha realizado una selección de fotografías entre las cuales se presentaron cinco; ganando

el primer accésit, que consta de 100€ y un Fin de Semana en el Hotel Anfi del Mar; nuestro compañero Pedro Pablo Hernández Pérez con el título de "Cooperación, mi motor"





INFÓRMATE

En caso de emergencias

112



Explicar emergencia

Renovar DNI

060



Foto DNI

Dinero correspondiente
www.gobiernodecanarias.com

Cita médica

012



Saber nombre completo
y fecha de nacimiento



www.gobiernodecanarias.com

Renovar cartilla del Paro

012



Saber número DARDE



www.gobiernodecanarias.com



- **Emergencias: 112**
- **Policía Nacional: 091**
- **Policía Local: 092**
- **Guardia Civil: 062**

- **Protección Civil: 929 528 634**
- **Ambulancia: 061**
- **Renovar DNI: 060**
- **Bomberos: 080**



ASOCIACIÓN PROTECTORA DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
DE LAS PALMAS

Calle Málaga, 1. Vega de San José
35016 Las Palmas de Gran Canaria
T. 928.320.867 - 928.32.266
Fax: 928.320.824
Mail: aprosu@aprosu.com
aprosu.com