

APROSU

EL REVUELO

EDICIÓN Nº 5 JULIO 2019



Equipo de PRENSA Y COMUNICACIÓN

¡Saludos Cordiales!

¡Ya vamos por la 5ª Edición!

Somos El Equipo de Prensa y Comunicación que está formado por 18 personas beneficiarias del Centro Ocupacional de la Asociación APROSU.

En el Programa de Prensa y Comunicación elaboramos los contenidos de la revista: "El Revuelo de APROSU". También, nos presentamos a concursos de fotografía y cortometrajes y además, trabajamos las redes sociales como el Facebook: "El revuelo de APROSU".

Esperamos que disfruten de la revista tanto como nosotros.

Atentamente, El Equipo de Prensa y Comunicación.



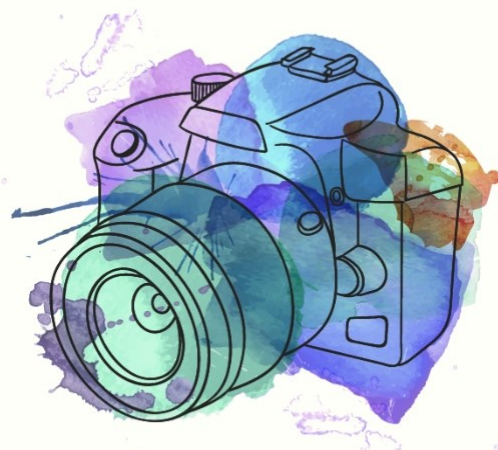
SUMARIO DE SECCIONES

1 Mi realidad: Pilar del Pino

2 Entrevistando a Ana
Psicóloga de la
Asociación APROSU

3 - 4 Igualdad

5 -13 Objetivos de desarrollo sostenible



Voluntariado con animales **14**

Planificación Centrada en la Persona **15 - 16**

Noticias Express **17**

Colabora con APROSU **18**

MI REALIDAD

Pilar del Pino

Mi nombre es Pilar del Pino, tengo 34 años y vivo en la Residencia Cristo de la Salud desde hace 17 años. De lunes a viernes acudo al Centro Ocupacional de la Asociación APROSU.

Me gusta mucho practicar deporte, como el baloncesto, jugar a la petanca, ir a piscina...pero lo que más me gusta en este mundo es escuchar música y disfrutar con mis compañeros/as.

Me encanta tocar la percusión y el violonchelo.

En APROSU aprendo muchísimas cosas; a manejar el dinero, usar el bastón para ser más independiente cuando salgo a la calle, el sistema braille, los colores con el método constanz, debido a mi discapacidad visual... También asisto a la sala multisensorial, a informática y al taller de Prensa y Comunicación.

Además, he conocido a mi mejor amiga, con quien comparto gustos y aficiones y con quien me encanta pasar la mayor parte del tiempo. Sin lugar a dudas, desde que estoy en APROSU, me ha cambiado la vida.



ENTREVISTANDO A ANA

PSICÓLOGA DE LA ASOCIACIÓN APROSU

¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Principalmente ayudar. Dar apoyos para que todas las personas beneficiarias cuando lo necesiten, lo demanden o no, reciban mi atención para afrontar lo que les ocurre en ese momento y les este afectando negativamente en su día a día.

¿Qué significa ser psicólogo/a en una Asociación como esta?

Significa compromiso y entrega absoluta, porque al atender a tantas personas beneficiarias, hay que gestionar muy bien el tiempo para intentar llegar a todas las personas. Y por supuesto, significa gratificación por todo el cariño que recibo de ustedes diariamente.

¿Por qué estudiaste psicología?

Porque siempre me ha apasionado el funcionamiento de la mente y la conducta y, cómo poder aprender conocimientos y estrategias para ayudar a las persona a sentirse mejor y a solucionar sus problemas.

¿Te gustaría aportar algo más?

Pues simplemente agradecerles esta entrevista a todo el equipo de Prensa y Comunicación. Me encanta el trabajo que hacen y cómo se superan día tras día.



¿IGUALDAD? ¡APRENDAMOS NUEVOS CONCEPTOS!

Machismo



Actitud o manera de pensar de quien sostiene que el hombre es por naturaleza superior a la mujer.

Hembrismo



Actitud o manera de pensar de quien sostiene que la mujer es superior a la mujer.

Feminismo



Es el "principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre" y el "movimiento que lucha por la realización" de esa igualdad.

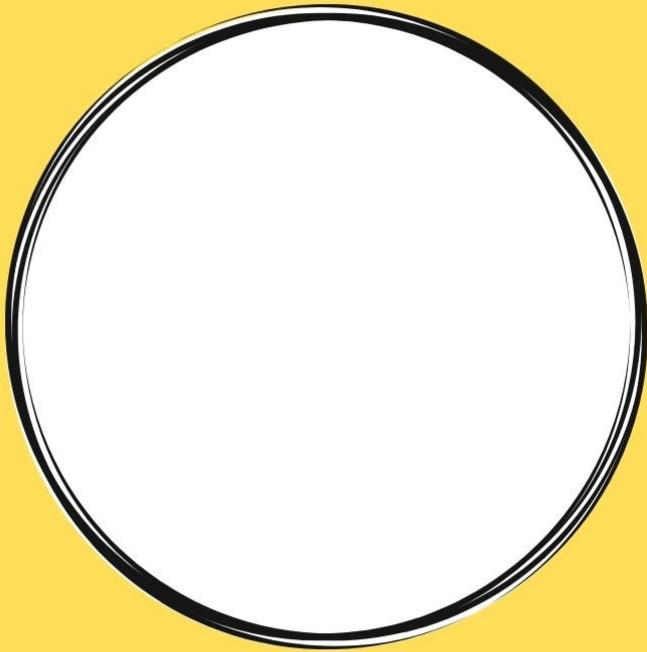
Empoderamiento



Es el "principio de igualdad de derechos de la mujer y el hombre" y el "movimiento que lucha por la realización" de esa igualdad.

INCLUSIÓN

INTEGRACIÓN



¡HABLEMOS DE INCLUSIÓN!

Cuando una persona está dentro de la sociedad y participa como las demás personas en igualdad de condiciones

¿CÓMO PRACTICAMOS LA IGUALDAD?

Las mujeres tienen más dificultades que los hombres en el trabajo y en la vida.

Por eso es importante poner la igualdad en nuestra vida.

Algunas ideas que nos ayudarán a poner en práctica la igualdad son:

- No tratar a otra persona como un ser débil, por ser mujer o por tener discapacidad.**
- Respetar la independencia y confianza en sí misma.**
- Respetar a las mujeres y los hombres.**
- Aprender a ver comportamientos de igualdad o discriminación.**
- Relacionarse con otras mujeres y hombres desde la igualdad.**
- Pedir que se hagan medidas de acción positiva; dirigidas a eliminar las desigualdades existentes.**



¿QUÉ SON LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE?

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible son una serie de medidas para proteger el planeta y garantizar el bienestar global de las personas. Estos objetivos se han decidido por parte de los 193 países que forman la Organización de Naciones Unidas (ONU) debiéndose cumplir antes del año 2030.

1 FIN DE LA POBREZA

Poner fin a la pobreza en todas sus formas en todo el mundo

La pobreza significa:

Que además de que las personas no tienen dinero, ni trabajo digno, no pueden tener una casa con agua, desagüe, luz... no pueden comer bien ni abrigarse, o no pueden tener una buena educación, ni salud.

Aunque hay menos personas pobres en el mundo, todavía debemos crear más empleos y oportunidades para que tengan una vida digna.

Para el 2030 se espera:

Que las personas que viven en pobreza sean cada vez menos.

Que las personas puedan tener acceso a agua, desagüe, luz (servicios básicos).

Que también tengan acceso a la tecnología y a pequeños préstamos de dinero para mejorar sus vidas.

Que las personas puedan tener una mejor educación, salud, mejores empleos y estén más protegidos



2 HAMBRE CERO

Poner fin al hambre, mejorar la nutrición y promover la agricultura sostenible

Los países necesitan más conocimientos para mejorar su manera de producir alimentos y distribuirlos mejor. También los países deben aprender a cuidar los suelos donde se siembra, los océanos y las especies que sirven como alimento; entonces las personas tendrán más acceso a los alimentos y habrá menos hambre.

Para el 2030 se espera:

Que las personas conozcan cómo cuidar mejor los terrenos donde siembran, los mares y los animales que sirven de alimentos.

Que las personas accedan a semillas y pequeños préstamos para poder producir más alimentos.

Que mejore la calidad de lo que comen los niños, niñas y adolescentes para que no estén malnutridos y puedan crecer mejor. Que aprendan de alimentación sana.



3 SALUD Y BIENESTAR

Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos



Las personas tienen derecho a una vida saludable y poder cuidar su salud. Aunque muchas enfermedades ya se pueden curar, no todas las personas pueden conseguir medicinas o médicos cuando están enfermas. Además, debemos cuidar nuestra propia salud para no enfermarnos y cuidar la salud de los demás.

Para el 2030 se espera:

Que las personas puedan acceder a servicios de salud de calidad; con médicos, medicinas y vacunas seguras.

Que cada día mueran menos personas por causa de las enfermedades que se pueden evitar.

Que se puedan evitar enfermedades por la contaminación del aire, del agua y del suelo.



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

Garantizar una educación de calidad que promueva oportunidades de aprendizaje permanente para todos

El acceso a la educación ha ido mejorando, pero aún falta hacer más. Muchas personas que viven en el campo; las personas con discapacidad; las mujeres y niñas; y otros grupos tienen dificultades para acceder a la escuela, o no reciben una buena educación. Las personas con discapacidad no deberían estudiar separadas del resto.

Para el 2030 se espera:

Que todas las personas puedan leer, escribir y usar los números.

Que las personas que ahora no acceden a una buena educación puedan recibir una buena enseñanza, y que los niños y niñas con discapacidad estudien en las mismas escuelas incluidos con todos.

Que la educación ayude al desarrollo sostenible; es decir, que ayude al cuidado del medio ambiente, a la mejora de la economía y el respeto por los derechos..

5 IGUALDAD DE GÉNERO

Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas

Todavía vemos que las mujeres y las niñas sufren violencia y discriminación, y que no acceden a las mismas oportunidades que tienen los hombres, como la educación, salud y trabajo. Hace falta valorar más a las mujeres y que el trabajo en el hogar sea compartido, y no solo lo haga la mujer.

Para el 2030 se espera:

Tener mejores leyes que protejan a las mujeres y niñas y les faciliten el acceso a mejores condiciones de salud, educación y trabajo.

Que las mujeres tengan las mismas oportunidades que los hombres y más participación en la política y la economía.

Que acabe la violencia sexual y otras formas de discriminación y maltrato.



6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO

Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos

El agua va a ser más escasa si no la cuidamos. El cambio del clima de la tierra está afectando la cantidad de agua disponible. Debemos aprender a no desperdiciar el agua. Se necesita que el agua que consumen las personas sea limpia y que no tengan que ir a buscarla lejos de sus casas. También se necesita que las casas tengan tuberías para que el agua sucia se vaya, y que llegue a lugares donde pueda ser reciclada, por ejemplo, para regar

Para el 2030 se espera:

Que las personas cuiden mejor el agua.

Que la tecnología ayude a tener otras maneras de tener más agua, como por ejemplo, quitarle la sal al agua del mar para que se pueda consumir.

Que cuidemos mejor el agua para que no se ensucie con basura o que las empresas no echen productos que la contaminen.



7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE

Garantizar el acceso a una energía asequible, segura, sostenible y moderna para todos

La energía es necesaria para que funcione la luz, las máquinas y los coches. Pero se necesita producir energía sin contaminar el ambiente con humos y gases, y que no cause más calor. También se necesita una forma de energía que no sea cara y esté al alcance de todos.

Para el 2030 se espera:

Que todas las personas puedan usar energía que no contamine.

Que tengamos una forma de energía barata, segura y renovable (que no se acabe), como la energía solar.



8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el empleo pleno y productivo y el trabajo



Una manera de salir de la pobreza es que las personas puedan acceder a un trabajo que los respete como personas y reciban un pago justo. Para eso, primero se necesita que estudien y se preparen para trabajar. Hay muchas formas de abusos como el trabajo infantil, el pago injusto a las personas, o los trabajos inseguros en donde las personas se pueden enfermar. Hay pocos trabajos para las personas con discapacidad. Además, existen formas de trabajo que ponen en riesgo la seguridad, la salud y la vida de las personas.

Para el 2030 se espera:

Eliminar el trabajo infantil, los trabajos mal pagados o inseguros.

Promover el turismo porque es una manera de crear trabajos.

Que los derechos de los trabajadores estén protegidos y que las mujeres no ganen menos dinero que los hombres.

Promover la creación de empresas a través de pequeños préstamos para iniciarlas.

9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRASTRUCTURA

Construir infraestructuras resilientes, promover la industrialización inclusiva y sostenible y fomentar la innovación

Las infraestructuras son las construcciones que sirven para vivir mejor o para ofrecer servicios útiles, por ejemplo, el transporte. Se necesita investigar para encontrar formas nuevas de construir, con menos costo y más seguridad. La tecnología permite el progreso. Por eso todos deberíamos poder acceder a ella. El internet permite acceso a la información y la mejora.

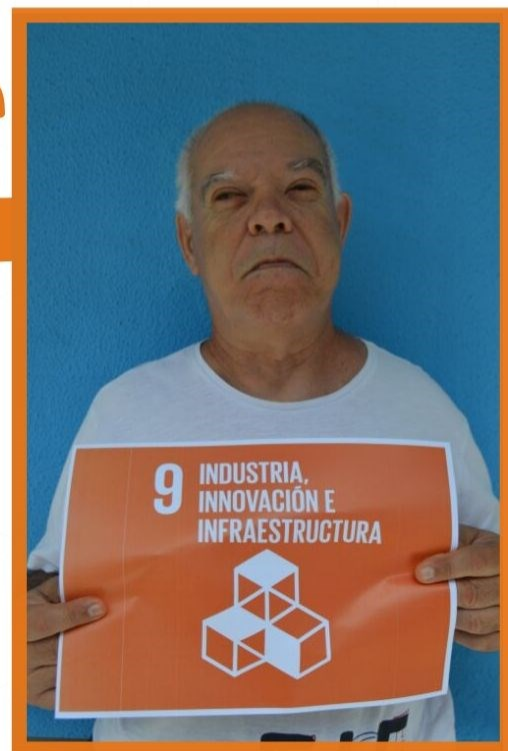
Para el 2030 se espera:

Que las infraestructuras sean más seguras y accesibles para todos.

Que las pequeñas industrias tengan acceso a préstamos bancarios para mejorar.

Que aumente la investigación para que mejoren las industrias.

Que el internet se extienda para mejorar la investigación.



10 REDUCCION DE LAS DESIGUALDADES

Reducir la desigualdad en y entre los países

Todavía hay muchas desigualdades entre los países. Una desigualdad es cuando hay diferencias. Hay países muy ricos que han avanzado mucho, y otros países menos desarrollados, más pobres. En los países pobres hay menos oportunidades de educación, hay menos empleo. También hay un trato diferente hacia las personas con discapacidad, pues hay discriminación y menos oportunidades para mejorar sus habilidades.

Para el 2030 se espera:

Mejorar la inclusión de las personas con discapacidad y de todas las personas sin importar su edad, raza o género.

Que los países más desarrollados (más ricos) apoyen y ayuden compartiendo sus conocimientos para que los países menos adelantados (más pobres) se desarrollen.

Facilitar las migraciones ordenadas, que es cuando las personas de países muy pobres van a países más desarrollados para quedarse a vivir allí y tratar de mejorar su situación.



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES

Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles

Cada vez hay más personas en el planeta. Por eso es necesario que las ciudades también crezcan de manera ordenada, con servicios accesibles a todas las personas. Se debe evitar destruir la naturaleza al construir y hacer crecer las ciudades. Lo nuevo que se construya debe ser accesible y tener todo lo que TODAS las personas van a necesitar para desplazarse y llegar a donde necesitan.

Para el 2030 se espera:

Que se tome en cuenta la accesibilidad para personas con discapacidad, personas mayores y niños en las ciudades e instituciones. Que las nuevas viviendas tengan todos los servicios básicos (agua, desagüe, luz) y que permitan una vida digna y confortable a las personas con discapacidad. Que se respete la naturaleza o los restos culturales y no se construya en estos lugares, ni en los espacios verdes que ayudan a combatir la contaminación. Que haya transporte menos contaminante y que pueda ser usado también por las personas con discapacidad.



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles

El consumo responsable busca el uso y reúso de lo que tenemos. El reciclaje y la reutilización son formas de consumo responsable. Hace falta que las personas tomen conciencia que el mayor consumo contamina más. Algunas empresas promueven que los consumidores cambien sus hábitos. Por ejemplo, las campañas para no usar bolsas plásticas.

Para el 2030 se espera:

Que más personas sepan cómo consumir sin desperdiciar y que se reduzca el consumo de productos que contaminan. Que el reciclaje y la reutilización sean prácticas comunes. Que las mismas empresas promuevan el consumo responsable.

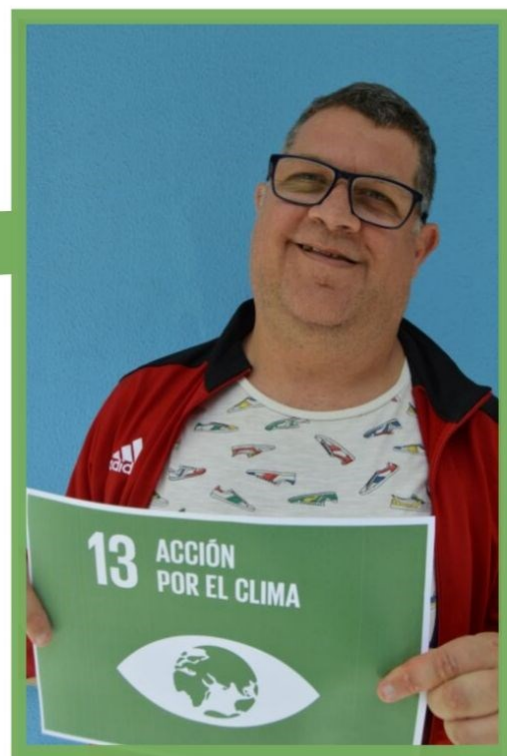
13 ACCIÓN POR EL CLIMA

Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos

La contaminación está haciendo que el clima varíe. La temperatura en la tierra ha cambiado. Hace mucho frío o mucho calor. Los icebergs se derriten por el calor y el exceso de agua puede provocar inundaciones. Ya no se forma hielo en las montañas y por eso hay menos fuentes de agua para beber.

Para el 2030 se espera:

Que los países se preparen mejor para prevenir los desastres naturales relacionados con los cambios climáticos y que así la gente esté más preparada para afrontarlos. Que con educación se pueda prevenir más daños y que todas las personas cuiden el medio ambiente. Que ya no usemos productos que dañan la capa de ozono pues eso influye en el clima, en nuestra piel y nuestra salud.



14 VIDA SUBMARINA

Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible

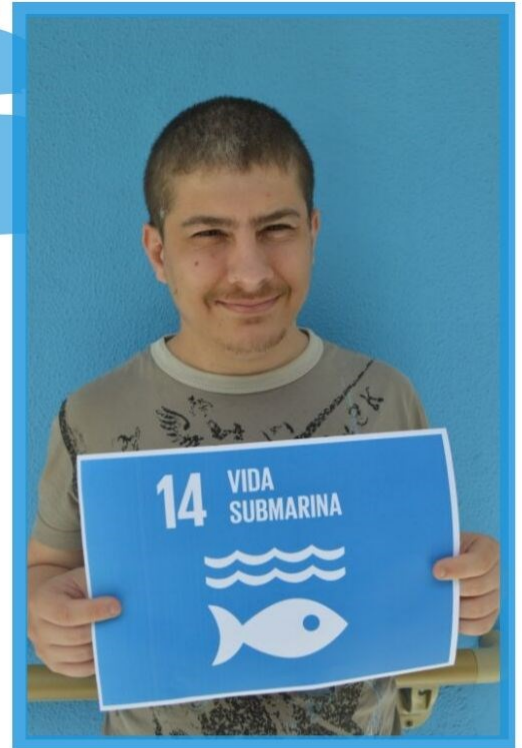
La vida marina está amenazada por la alta contaminación de plásticos en los mares. Hay que cuidar que las especies tengan el tiempo de reproducirse antes que sean tomadas por los pescadores. Para ello, las autoridades determinan un periodo en el que no se puede pescar esa especie. A ese tiempo se le llama veda.

Para el 2030 se espera:

Que nuestros mares estén más limpios de contaminación.

Que las personas tomemos conciencia de que los peces y otras especies marinas sufren con esa contaminación.

Que sigamos cuidando las especies y no las pesquen antes de haberse reproducido.



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

Promover el uso sostenible de los ecosistemas terrestres, luchar contra la desertificación, detener la degradación de las tierras y frenar la pérdida de la diversidad biológica

Los bosques están en peligro cuando se cortan los árboles sin ningún control para obtener madera y fabricar papel. Cuando usamos papel, sin que sea necesario, afectamos a los bosques. En los árboles viven otras especies que también peligran. El árbol nos da oxígeno. Cuando se cortan los árboles, nuestro aire ya no es tan puro.



Para el 2030 se espera:

Que cuidemos los bosques y otras áreas que necesitan los animales para vivir. Las aves necesitan los humedales.

Que cuidemos los terrenos porque cuando ya están muy secos no se puede volver a sembrar.

Que protejamos a los animales para que no desaparezcan para siempre.



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y crear instituciones eficaces, responsables e inclusivas a todos los niveles

Las guerras y la violencia nos afectan a todos. Sin paz no es posible el desarrollo. Las personas con discapacidad muchas veces están más expuestas a situaciones de violencia e injusticias. La justicia no llega para todos. Todos debemos ser iguales ante la ley y los derechos se deben cumplir para todos. Hay corrupción y mucha desigualdad. Se necesita que las organizaciones busquen estar más fuertes y la justicia, la equidad y la paz lleguen a todos

Para el 2030 se espera:

Que la violencia se reduzca considerablemente en todas sus formas.

Que las decisiones que se tomen sean inclusivas, donde todos sean consultados y participen.

Que todos podamos ejercer nuestros derechos.

Que se eliminen la corrupción y el soborno.

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

Fortalecer los medios de ejecución y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

Para alcanzar nuestras metas es importante trabajar unidos, en equipo, porque así nos hacemos más fuertes. Los grupos pueden buscar trabajar juntos y no hacerlo solos. Las personas se pueden organizar para trabajar en un tema y buscar otros grupos para unir fuerzas. Es importante medir para saber si se está avanzando.

Para el 2030 se espera:

Que se hagan más alianzas para conseguir los objetivos.

Que se compartan los conocimientos para que todos mejoren.

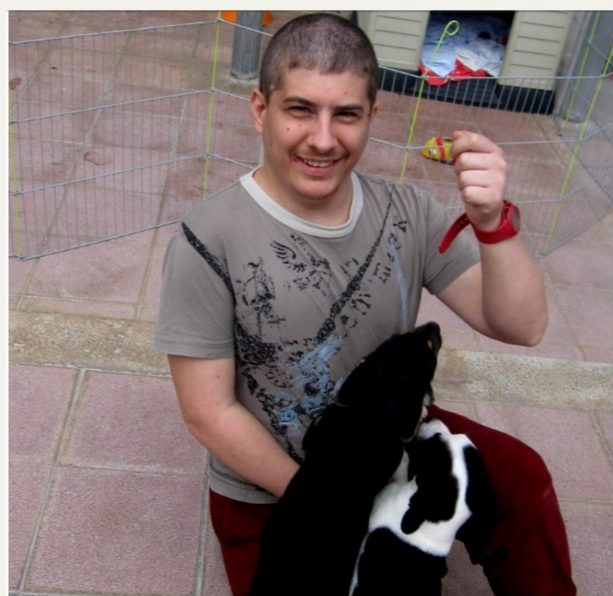
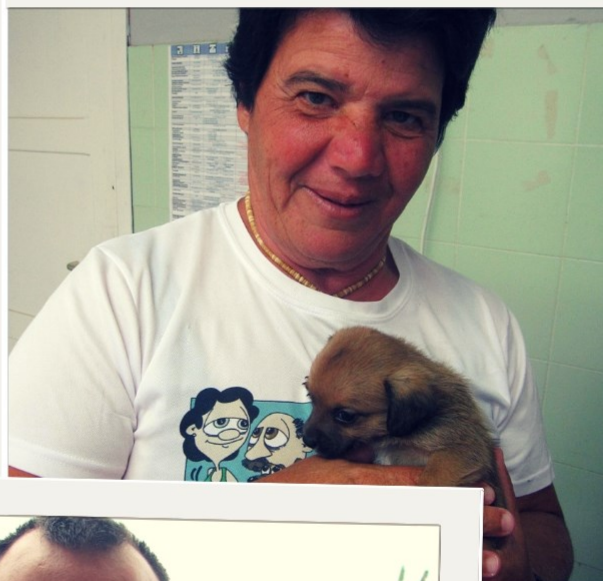
Que tengamos datos más precisos para poder tomar acciones sobre grupos por edad, sexo, raza, y datos sobre personas con discapacidad.



Voluntariado con Animales



Albergue Insular de Bañaderos



PLANIFICACION CENTRADA EN LA PERSONA (PCP)



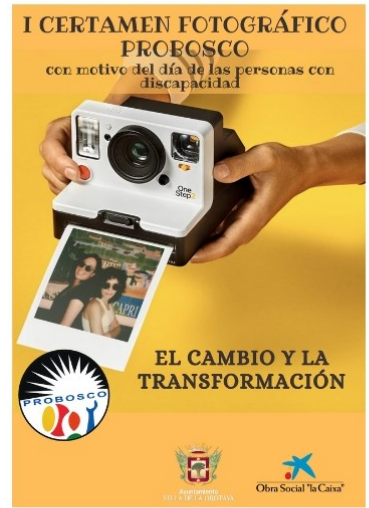
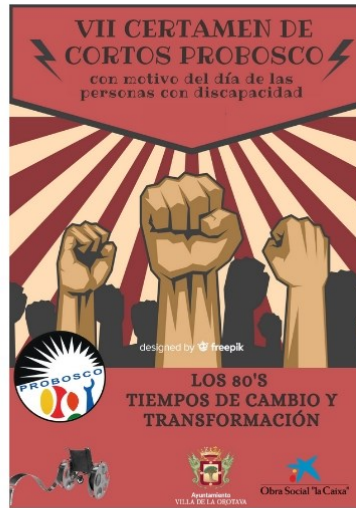
El Servicio de PCP (Planificación Centrada en la Persona) da un gran paso y ya cuenta con dos profesionales en plantilla: Jéssica y Nuria como facilitadoras del proceso.

La Planificación Centrada en la Persona (PCP) tiene como objetivo principal, apoyar a personas con diversidad funcional, ya que ofrece estrategias, basadas en valores y en el empoderamiento de las personas, para ayudarlas a construir su propio proyecto de vida plena, para que cada una haga sus deseos realidad, así como fomentar su crecimiento personal.



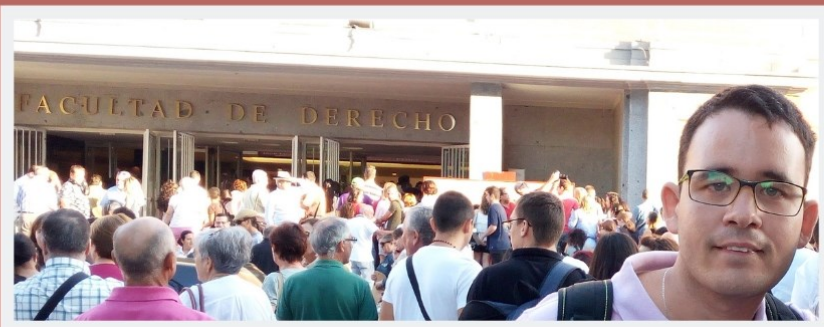


Desde la Asociación APROSU nos presentamos al VII Certamen de cortos organizado por el Centro de Atención Terapéutica PROBOSCO con la temática de los 80's tiempo de cambio y transformación.



Desde la Revista el Revuelo de APROSU animamos a todas las personas a presentarse a este certamen. Además, hay una categoría fotográfica, en la que las personas con discapacidad intelectual podrán plasmar su forma de ver el entorno, el cambio... Los trabajos presentados no requieren de una calidad ni edición profesional, sólo ganas, entusiasmo y un poco de creatividad. No deben excederse de los 4 minutos. Si tienen cualquier duda, pueden consultar a través del correo electrónico: informatica@probosco.es

Marco Alberto



Nuestro compañero Marco Alberto, tras aprobar las oposiciones en Madrid, ha conseguido su plaza como personal laboral fijo en Las Palmas de Gran Canaria.

Estamos muy contentos por él y queremos darle las felicitades por haber conseguido con un gran esfuerzo e ilusión su deseo.

COLABORA CON APROSU

PUEDE HACERLO DE
VARIAS MANERAS:



- Para más información puede
- dirigirse a nuestra página web:
- www.aprosu.com
- o llamando a los siguientes teléfonos:
- 928 320 861 / 928 321 266

1

ASOCIÁNDOTE

2

UNIÉNDOTE A
NUESTRO
VOLUNTARIADO

INFÓRMATE

En caso de emergencia:

112



Explicar emergencia

Renovar DNI

Cita médica

Renovar cartilla
del Paro

060



012



012



Foto DNI

Dinero correspondiente

www.gobiernodecanarias.com

Saber nombre completo
Fecha de nacimiento



www.gobiernodecanarias.com

Saber número DARDE



www.gobiernodecanarias.com

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



- Protección Civil: 928.361.444
- Ambulancia: 061
- Renovar DNI: 060
- Bomberos: 080



ASOCIACION PROTECTORA DE PERSONAS
CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL
DE LAS PALMAS

Calle Málaga, 1 Vega de San José
35016 Las Palmas GC
Tel. 928.320.867 - 928.322.661
FAX: 928.320.824
MAIL: aprosu@aprosu.com
www.aprosu.com