

## COÑECE A ACTIVIDADE ACUÁTICA EN SARELA

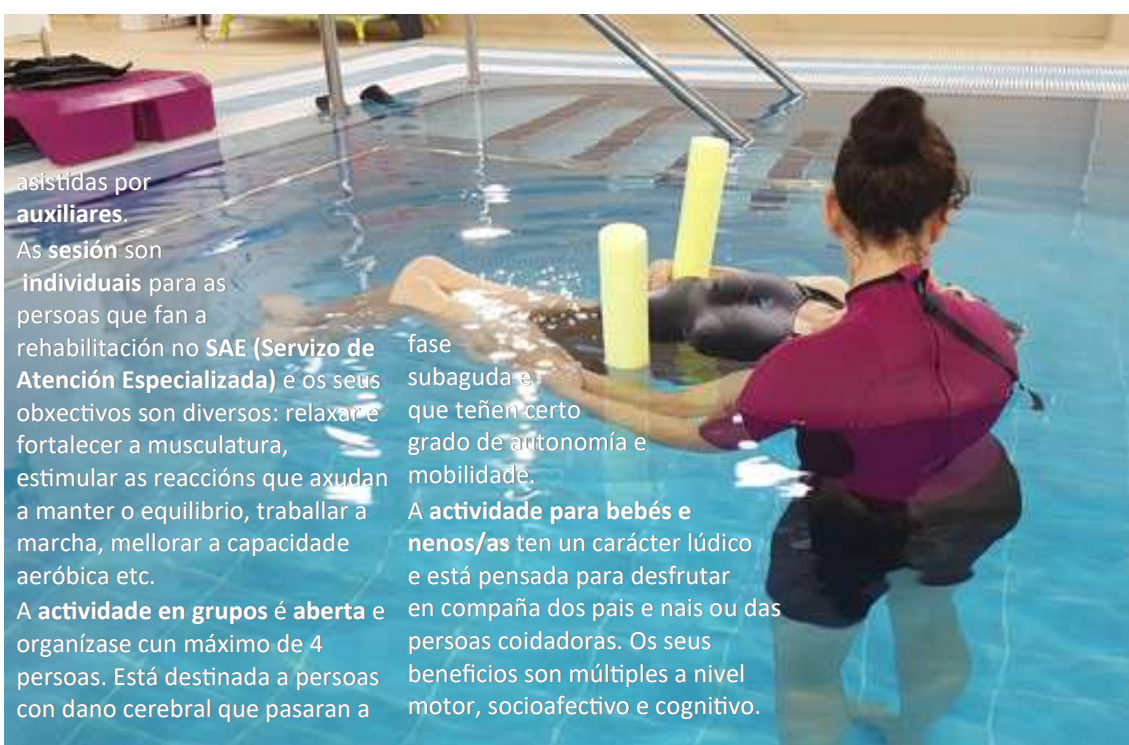
Ademais das persoas usuarias do SAE (Servizo de Atención Especializada) para tratamentos de rehabilitación, calquera persoa con DCA pode aproveitar a piscina accesible participando nas actividades en grupo. Tamén hai actividade lúdica para nenos/as.

Unha das dotacións máis destacadas da sede de Sarela é a **piscina accesible**.

Deseñada especificamente para as persoas con problemas de mobilidade está equipada cunha grúa que permite chegar ao vaso directamente desde o vestiario.

A **actividade acuática** é un complemento terapéutico e lúdico ao proceso de rehabilitación da persoa con DCA e con trastornos funcionais e sensitivo-motores.

As sesións prográmanse en función das necesidades da persoa, tanto dentro como fóra da auga. Valoramos o seu potencial e estímulanse as capacidades nun entorno diferente. As actividades son dirixidas por **Fisioterapeutas e terapeutas ocupacionais**,



asistidas por **auxiliares**.

As sesións son **individuais** para as persoas que fan a rehabilitación no SAE (Servizo de Atención Especializada) e os seus obxectivos son diversos: relaxar e fortalecer a musculatura, estimular as reaccións que axudan a manter o equilibrio, traballar a marcha, mellorar a capacidade aeróbica etc.

A **actividade en grupos** é **aberta** e organízase cun máximo de 4 persoas. Está destinada a persoas con dano cerebral que pasaran a

fase subaguda e que teñen certo grado de autonomía e mobilidade.

A **actividade para bebés e nenos/as** ten un carácter lúdico e está pensada para desfrutar en compañía dos pais e nais ou das persoas cuidadoras. Os seus beneficios son múltiples a nivel motor, socioafectivo e cognitivo.

### VÍDEOS EXPLICATIVOS

Podes ver os vídeos explicativos na web [sarela.org](http://sarela.org) e na canle de YouTube [youtube.com/user/asociacionsarela](https://youtube.com/user/asociacionsarela)



## DÍA DO DCA 2017 “PERSOAS CON DCA E AS SÚAS FAMILIAS: REALIDADES INVISÍBEIS”



Este foi o lema deste ano para celebrar o Día do DCA o **26 de outubro**. Esa xornada, reivindicativa e festiva á vez, organizamos unha **andaina** desde o parque da **Alameda** até a **Praza do Obradoiro**. Fronte á Casa do Concello persoas con DCA e familiares leron o **manifesto**, que como cada ano redacta **FEDACE** para todo o movemento asociativo. Unha vez máis reclamamos a necesidade

de dar visibilidade ao DCA e, entre outras medidas, crear unha **estratexia nacional para o DCA** que garanta unha atención axeitada e integral. Nos actos estivemos **acompañados** por persoas asociadas, familiares, voluntarios/as así como representantes dos grupos municipais do Concello de Santiago (na última imaxe realizando o xesto simbólico que se popularizou este Día do DCA).

# NOVIDADES NO PROGRAMA DE INFORMACIÓN E APOIO

Este ano fixemos un esforzo importante para dinamizar o *Programa de información, orientación e apoio a familias*. Accións consolidadas como é a **información e formación especializada** que no centro dan as profesionais das distintas especialidades, tiveron un impulso. Nos últimos meses organizamos charlas sobre mobilización de persoas con DCA, coidado físico, recursos e prestacións, específicos para familias con nenos/as etc. Trátase de compartir información de utilidade para mellorar a calidade de vida.

As/os familiares son os responsables tamén de

desenvolver dúas actividades novas. Co obxectivo de tecer unha rede social de apoio as persoas asociadas crearon seu sistema de **intercambio de axuda para facilitar o día a día**. Deste xeito axúdanse á hora de facer trámites administrativos, acompañar en tempos á persoa con DCA etc.

Outro **intercambio, o de coñecementos**, busca que estas persoas intercambien información que sexa de utilidade. Pode ser para organizar un curso (como por exemplo o impartido de informática básica), compartir experiencias vitais etc.



Clase de informática e formación sobre mobilización, e recursos e prestacións.

## 86 VISITAS A CONCELLOS, CENTROS DE SAÚDE E HOSPITAIS

Nos últimos meses as **traballadoras sociais de Sarela** visitaron **43 servizos sociais municipais, 39 centros de saúde, o CHUS e o Hospital do Barbanza** así como **outros organismos**. Seus obxectivos son, por un lado dar a coñecer Sarela e os seus servizos, pero sobre todo favorecer a eficacia da atención ao DCA grazas á coordinación con outros profesionais, a actualización continua de información sobre recursos, prestacións etc e planificar campañas de sensibilización. Así, o seguinte paso é organizar charlas nos concellos da área sanitaria de Santiago para falar do DCA e dos servizos e prestacións que as familias teñen.

## FEDACE

### PLAN ESTRATÉXICO PARA IMPULSAR OS DEREITOS DAS PERSOAS CON DCA



FEDACE (Federación Española de Dano Cerebral) celebrou o 9 de xuño en Madrid a súa asemblea xeral. Nela, ademais doutros asuntos, aprobouse por unanimidade o **Plan estratéxico 2017-2021**, un documento que busca fortalecer ao movemento asociativo. Na súa presentación, Luciano Fernández (presidente de FEDACE e secretario de Sarela) afirmou que “as persoas con DCA necesitan que formulemos obxectivos que impulsen os seus dereitos e o seu sentido de cidadanía”.

## FEGADACE

### 10 ANOS DA VOZ COMÚN DO DANO CEREBRAL EN GALICIA



FEGADACE fixo 10 anos no mes de xullo de 2017. A federación, que naceu como voz común de **Sarela** e das outras asociacións galegas **ADACECO (A Coruña), ADACE Lugo, Alento (Vigo) e Renacer (Ourense)**, conmemorou esta década de vida baixo o lema “**Pasiño a pasión faise o camiño**”. Actividades como a **xuntanza de familias** celebrada en Santiago en xuño e o repaso aos fitos informativos máis destacados son algunha das accións para lembrar un tempo no que o número de persoas asociadas se duplicou.



#### RELACIÓNS INSTITUCIONAIS

Visitáronnos **Borja Fanjul** (D. X. de Políticas de Apoio á Discapacidade do Min. de Sanidade), **Fabiola García**, (D. X. de Persoas con Discapacidade) e **Alfonso Alonso** (Subdir. de Planif. Asistencial). Tamén coñeceron Sarela **Goretti Sanmartín** (Vprta da Dep. da Coruña) xunto a **Ánxela Franco**, responsable de Benestar Social.



#### CONCELLO DE SANTIAGO

En xuño o presidente de Sarela, **José Balboa**, asinou o **convenio** de colaboración (2.000 euros) para actividades vinculadas á piscina do centro. O Concello tamén aprobou en outubro a **cesión do terreo** anexo para a creación dunha zona de xogo infantil adaptada.



#### PREMIO NA ESTRADA

O **centro de saúde da Estrada** recoñeceu en maio o labor de Sarela polo labor que facemos no referido á información e prevención do DCA. O pdte de Sarela, **José Balboa**, e **Eugenia Veloso**, traballadora social, recolleron o diploma da man de Juan Sánchez Castro, xefe de servizo do centro.



#### TEATRO

O grupo de teatro de Sarela regresou o pasado 7 de xullo ao Auditorio de Galicia coa súa última obra “**Amar en tempos de Sarela**”. Un ano máis a Sala Mozart encheuse para pasar unha boa tarde cunha obra ambientada nas festas da Ascensión dos anos oitenta.

# MELLORAR A AUTONOMÍA GRAZAS Á TECNOLOXÍA

*“Facilyta o movemento “ e “Les facilyta” son os nomes dos dous proxectos que Sarela lidera para toda España dentro dunha iniciativa da Fundación Vodafone. O seu obxectivo é empregar os móbiles e tabletas como apoio para realizar actividades que, debido a problemas de memoria, planificación etc, non poden realizar.*



Momento da sinatura do convenio coa empresa de aluminios SEFER de Padrón para a realización de prácticas.



## “Facilyta el movimiento”

### Práctica de deporte e actividade física

Este proxecto procura salvar unha barreira á que se enfrontan as persoas con DCA á hora de **practicar deporte e actividade física**. Unhas das **secuelas** habituais son **problemas de memoria, planificación** ou **execución**. Isto fai que unha **tarifa cotiá** como prender un aparato no ximnasio ou seguir unha táboa de exercicios se volvan difíciles se non tes unha axuda persoal.

Grazas ao uso da aplicación **Mefacilyta** queremos normalizar estas situacións sobre todo porque as persoas con DCA teñen a recomendación de manterse fisicamente activos.

As terapeutas ocupacionais **personalizan** a app e, unha vez cargada no teléfono, serve de guía para, por exemplo, seguir a táboa de exercicios, empregar os aparatos do ximnasio, lembrar horarios e normas a seguir na instalación deportiva etc.



## “Les Facilyta”

### Apoio ao voluntariado

**Harry e Jesús** foron ata hai unhas semanas usuarios do **Servizo de Atención Diúrna Ocupacional** (SADOC) no que buscaban, entre outros obxectivos, mellorar a súa autonomía. Un foi que realizaran actividades no seu entorno, aspecto esencial para normalizar a vida dunha persoa con discapacidade. Así, **Jesús** quería colaborar coa **residencia** José Otero-Carmela Martínez axudando ás **persoas maiores** no tempo de **lecer** e **Harry**, pola súa banda, nun **albergue** de peregrinos no Milladoiro, onde reside. Debido aos problemas de memoria, ambos precisan axuda para determinadas rutinas. A **aplicación**, adaptada por unha **terapeuta ocupacional**, marcáballes e lembráballes aspectos como o traballo a facer, obrigacións como asinar nos rexistros, os horarios etc.

## Ilusionante balance do SADOC

O Servizo de Atención Diúrna Ocupacional comezou a súa andaina en novembro de 2016 e implicou un traballo intenso ao non existir ata ese momento un centro orientado ás persoas con dano cerebral adquirido que buscaban normalizar a súa vida sociolaboral. Foron meses de axustes e de dar a coñecer o servizo pero tamén de éxitos.

Nestes meses, once persoas foron usuarias do servizo e houbo seis insercións en sectores como a administración, servizos ou transporte, e unha persoa mellorou as súas condicións na empresa familiar. Ademais do traballo personalizado, para acadar esas insercións houbo contacto coordinación coas empresas contratantes para, por exemplo, realizar a adaptación do posto onde foi preciso e unha comunicación fluída para facer o seguimento.

Dúas persoas tamén recibiron apoio nos estudos (unha preparando oposicións e outra para o título da ESO) asumindo desde o SADOC a coordinación co Servizo de orientación e profesorado así como cos responsables dunha academia.



### AROUSA MAN 2017

En xullo volveu ArousaMan, un reto de nado entre O Grove e Ribeira que naceu en 2015 por iniciativa de Manolo Martínez, unha persoa con DCA, que busca simbolizar o esforzo e superación persoal. Sarela agradece o apoio da organización coa asociación é á difusión do DCA.



### VISITA Á CORUÑA

En outubro un grupo de persoas usuarias dos servizos de Sarela fixeron unha excursión á Coruña. Estiveron no acuario, na Torre de Hércules e no paseo marítimo. Acompañáronos varias profesionais que tamén desfrutaron desa xornada lúdica.



### ARTIGOS ESPECIALIZADOS

Na **web** estamos a publicar unha serie nos que a través da **experiencia acumulada** polas persoas que forman Sarela, desde as familias até o persoal ou voluntarios da asociación, imos analizando a súa realidade e obxectivos e reflexionando desde un punto de vista técnico sobre o DCA.



### BOLETÍN DIA A DIA

**Día a día** é a nova forma de informarse do que facemos no SADT. A **redacción** son as persoas usuarias e nel contan as actividades ou as saídas culturais que realizan, fan entrevistas e dan a súa opinión sobre diferente temas. Cada mes publicamos un novo número na web.

## De interese ...

### Atención preferente para persoas con DCA



O **Servizo Galego de Saúde** ten entre os seus servizos a **Tarxeta Sanitaria AA** e que está pensada para favorecer a **accesibilidade** e o **acompañamento** (de aí seu nome) a persoas con determinadas discapacidades.

O/a titular desta tarxeta, ao presentala nos servizos sanitarios, ten un **tratamento preferente** para **evitar esperas** e facilitar que

sexa **acompañado** por outra persoa (familiar, cuidadora/r etc). Podémola empregar nos **centros de saúde**, **consultas externas**, servizos de **urxencia** e **hospitalización** etc, excepto que houbera algunha circunstancia médica que o impedisese.

A súa **solicitud** faise no **centro de saúde** onde a persoa interesada ten o seu médico de familia. Alí informaranos do procedemento.

Desde **Sarela** recomendamos que se faga un **uso responsable** deste servizo e que o soliciten aquelas persoas para as que as esperas supoñen un problema e incluso son contraproducentes á hora de pasar consulta.

### É-Saúde: acceso á túa información médica nun clic



**É-Saúde** é a plataforma de información para a cidadanía do Sergas que permite o acceso, a través do ordenador e dispositivos móbiles na web [esaude.sergas.es](http://esaude.sergas.es), a servizos e contidos de saúde personalizados.

Hai contidos de acceso libre como consulta de centros, listaxe de asociación etc e outros de carácter persoal como é a historia clínica, citas, tratamentos etc. É por iso que existen diferentes tipos de accesos para garantir a seguridade e privacidade das comunicacións.

Para acceder cun nivel de seguridade alto, imprescindible para consultar datos persoais, existen tres opcións: ter **CHAVE365**, o sistema de identificación ante a Xunta de Galicia [info en [sede.xunta.gal/chave365](http://sede.xunta.gal/chave365)], o DNI electrónico e o Certificado Dixital da FNMT.

## ANÍMATE A COLABORAR CON SARELA

Se colaboras ou queres colaborar con Sarela é bo saber que haberá maiores deducións polas **cotas e doazóns** realizadas en 2017. Isto quere dicir que, se o socio/a incrementa a cota que achega, Sarela pode recibir máis fondos pero esa persoa pagará o mesmo ao recuperar a diferenza na **declaración da renda**. As aportacións até 150 € poden deducir o 75%. Tomando un **exemplo práctico**, unha persoa que **doe 80**

**euros recuperará 60 euros** polo que paga efectivamente 20 euros. Para unha achega de 150 € o socio/a pagaría só 37,5 €. No caso das persoas **xurídicas**, deducirán o 35% das cotas e donativos íntegros no imposto de sociedades. Isto permitiría aumentar a **estabilidade** da asociación e poder continuar e comezar novos **proxectos**. Para **máis información** non dubides contactar con **Sarela**.



Asociación de Dano Cerebral de Compostela



**Rúa Pedro Cabezas González, 3**  
**15702 Santiago de Compostela**  
**981 577 037**

[sarela@sarela.org](mailto:sarela@sarela.org)

[www.sarela.org](http://www.sarela.org)



**Somos 587 persoas socias**

### XUNTA DIRECTIVA

<b>Presidente</b>	José Balboa Ayán
<b>Vicepresidenta</b>	Concepción Otero Sigüeiro
<b>Secretario</b>	Luciano Fernández Pintor
<b>Tesoureiro</b>	Carlos González Nieto
<b>Vogal</b>	Lino José Castro Daponte
<b>Vogal</b>	María Asunción Iglesias Prieto
<b>Vogal</b>	María do Mar Caamaño Valle
<b>Vogal</b>	Marina Ordóñez Lustres

**Certificación de calidade** do *Servizo de atención diúrna terapéutica* segundo a norma ISO 9001:2008

**Declarada de Utilidade Pública** segundo a O.M. 19/06/ 2008

**Membro da Asociación de pacientes e usuarios do CHUS**

**Asinante do Pacto Mundial da ONU**

## COLABORAN CON SARELA



## ESTAMOS FEDERADOS EN

