



Junio 2023

COMUNICAR



Nº28

Donativo voluntario
www.fundaciongotze.org

Editorial

Revista Convivir

Número 28

Tenemos el gusto de presentaros el 28 ejemplar de Convivir y felices porque después de 2 años vamos a volver a ofrecer os dos publicaciones anuales como venía siendo costumbre.

Es un placer volver a reunirnos todos: Familias, Instituciones, Profesionales, Usuarios y Amigos de la Fundación, para celebrar juntos un día de celebración y convivencia en nuestro entorno.

Atrás dejamos tiempos difíciles de crisis sanitaria, pero con mente positiva miramos hacia delante, forjando futuro con ilusión para continuar en nuestro empeño, sin olvidar a todos los que se han ido quedando en el camino pero que siempre estarán en el corazón de la Fundación Götze.

En este número queremos expresar mucho color, alegría, dinamismo y las actividades que se han llevado a cabo durante este primer semestre de 2023.

Agradecer la acogida de la revista y la colaboración que siempre nos ofrecéis.

FELIZ VERANO 2023
EQUIPO DE REVISTA CONVIVIR



Plan de igualdad y principios que rigen

El principio de la Igualdad es un principio jurídico universal, principio fundamental también de la Unión Europea, contenido en ya numerosas directivas, y a las que finalmente esta Ley Orgánica.

El Real Decreto 901/2020, de 13 de octubre, por el que se **regulan los planes de igualdad y su registro** y se modifica el Real Decreto 713/2010, de 28 de mayo, sobre registro y depósito de convenios y acuerdos colectivos de trabajo, remarca el contenido de los planes de igualdad y fija las condiciones para crear convenientemente las comisiones negociadoras en todos los casos posibles.

Por otro lado, **el Real Decreto 902/2020**, de 13 de octubre, de **igualdad retributiva entre mujeres y hombres fija lo que debe ser el trabajo de igual valor y el principio de igualdad retributiva**.

El Plan de Igualdad es una oportunidad para cumplir criterios de igualdad de oportunidades citados en las leyes: no discriminación por razón de género, raza, nacimiento, edad o capacidad, así como poder certificar los logros y actividades iniciadas.

Los **Principios** que rigen este plan de igualdad son los siguientes:

- Se **defiende el respeto** a cualquier orientación, idea, etc. como aspecto básico.
- De **naturaleza correctora y preventiva**.
- Es **dinámico** y está **abierto a cambios** y nuevas medidas en función de las necesidades.
- **Colaboración como principio básico** de todos los colectivos sociales implicados.
- La **participación** y el **diálogo** como principio y herramienta de trabajo.

En FUNDACIÓN GÖTZE nos hemos comprometido con la igualdad efectiva. Defendemos la **igualdad de género y la diversidad**, pues creemos en que el talento no reside en el género sino en la persona.

En FUNDACIÓN GÖTZE se acordó el establecimiento y desarrollo de un plan de igualdad, mediante el escrito de fecha 7 de julio 2021 en cumplimiento del artículo 5 del Real Decreto 901/2020, de 13 de octubre por los que se regula los planes de igualdad y su registro.

Retos sociosanitarios ante el envejecimiento prematuro de las personas con discapacidad intelectual

La preocupación por el abordaje del envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual ha crecido en paralelo al progresivo envejecimiento de la población general derivada del aumento de la esperanza de vida global.

Las personas con discapacidad intelectual comienzan el proceso de envejecimiento alrededor de 20 años antes que el resto de la población lo que supone una disminución de su esperanza de vida. Diferentes estudios muestran que las personas con Síndrome de Down comienzan este proceso entorno a los 35 años, y con otras discapacidades intelectuales, a los 45.

El proceso de envejecimiento está condicionado por las situaciones acaecidas en la persona a lo largo del ciclo vital como recibir o no atención temprana o el proceso de institucionalización. Pero si hay algo que marca este envejecimiento prematuro es la falta de acceso a programas de prevención de salud. Una pescadilla que se muerde la cola puesto que el envejecimiento prematuro aumenta su exclusión sociosanitaria al sumar a las necesidades de apoyo específicas, las derivadas de la edad, agravando, aún más, su vulnerabilidad.

Algunos de estos problemas de salud se dan por la propia discapacidad, pero otros se deben a la falta de inclusión en programas de prevención. Situación ocasionada, en parte, por la necesidad de una persona que le acompañe al centro médico, un recurso con el que no pueden contar siempre, ya que la persona cuidadora trabaja, tiene otras ocupaciones o también es mayor. De hecho, es una situación cada vez más habitual: madres y padres envejeciendo al mismo tiempo que sus hijas e hijos con discapacidad, y, por lo tanto, necesitando una especial atención también por parte de los servicios sociales y sanitarios.

El envejecimiento en este colectivo comparte muchas características con el del resto de la población, pero tiene peculiaridades propias en la población con discapacidad en la que especialidades como traumatología, neurología, vascular o urología han sufrido un aumento considerable en las consultas. Si hablamos de personas con Síndrome de Down, en las que existe una mayor prevalencia de deterioro cognitivo que puede comenzar a partir de los 35 años, aumentan las posibilidades de desarrollar demencias tipo Alzheimer a una edad que, por el déficit cognitivo previo y la falta de herramientas y protocolos específicos, resulta complejo de diagnosticar e intervenir de forma precoz.

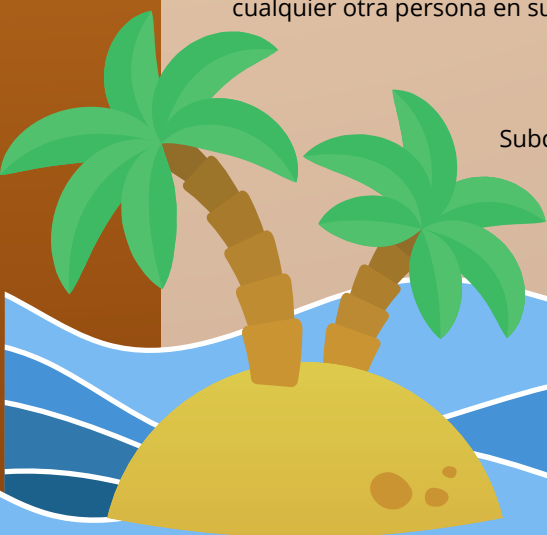
Todo esto nos lleva a concluir que es imprescindible evaluar sus necesidades, conocer su situación social y familiar concreta y su nivel de vulnerabilidad para diseñar programas adaptados a sus demandas específicas con los que garantizar la máxima calidad posible en el desarrollo de su proyecto de vida. Y esto pasa también por la inclusión de las personas con discapacidad en programas de prevención sociosanitarios que ralenticen el envejecimiento prematuro.

Al mismo tiempo, es indispensable fomentar el envejecimiento activo adaptado con programas específicos de salud, tanto a nivel cognitivo con programas de estimulación como de prevención, unidades residenciales exclusivas, programas de ejercicio físico y actividades de ocio e inclusión social para que mantengan una rutina diaria que no les desconecte de la sociedad fomentando al máximo su autonomía.

No podremos hablar de calidad de vida y autonomía si las personas con discapacidad no cuentan con las mismas oportunidades de acceso a los apoyos sociales y sanitarios de los que disfruta cualquier otra persona en su proceso de envejecimiento.

ELENA SERAL MUÑO
Médico

Subdirectora Asistencial de la Unidad Territorial III de la Provincia de España
de la Orden Hospitalaria de San Juan de Dios



Centro Educativo



Cocinamos juntos

En este artículo queremos reflejar uno de los trabajos que nos gusta más en clase de Ebo 1 y realizamos todos juntos.

Cada dos viernes al mes nos ponemos manos a la masa y preparamos entre todos succulentos manjares. Nos encanta hacer, pizzas cortando sus ingredientes y prepararlas con nuestras manos como auténticos pizzeros.

Como también somos muy dulces elaboramos nuestras tartas para celebrar nuestras fiestas de cumpleaños.

Los viernes, que es el último día de cole, es cuando mostramos al resto del cole nuestro trabajo y les invitamos a que prueben nuestras recetas.



Nuestro huerto

Os vamos a contar como trabajamos en el huerto los chicos/as de TVA del colegio.

Lo primero que hicimos cuando empezamos con el huerto fue limpiarlo de malas hierbas y de cosas tiradas desde hacía tiempo.

Después removimos la tierra para poder sembrar. Hemos sembrado tomates, berenjenas, habas, zanahorias, lechugas..... A veces, hemos tenido problemas con algún "ser misterioso" que se comía nuestras plantitas y se las comía, esto ha hecho que tengamos que volver a empezar varias veces.

Ahora nuestras plantas están creciendo mucho, nos dan mucho trabajo porque tenemos que regar, seguir quitando las malas hierbas, etc. Pero nos encanta ir al huerto y trabajar en él.

También os queremos presentar a Rober, nuestro espantapájaros, él cuida de nuestras plantas con mucho cariño.

Esperamos que os guste.



Jugar a lo grande

Con la llegada del buen tiempo y la primavera empezamos a disfrutar de nuestras maravillosas zonas al aire libre. Gracias a "Jóvenes por la Inclusión" los alumnos del Centro Educativo pasamos una mañana super divertida.

Vinieron muchos chicos de prácticas, trajeron juegos gigantes y jugamos al tres en raya, al memory, al dominó, apuntamos a una super diana... y para terminar alucinamos con las pompas de jabón gigantes.

Nos gustaría repetir el año que viene.

Fdo: Jairo y Juan David de E.B.O.3



Un mundo de sensaciones

Este curso en el colegio hemos retomado y aumentado las sesiones de la sala multisensorial.

Siendo un espacio innovador y con herramienta terapéutica muy beneficiosas para los alumnos del colegio y en especial los grupos de nivel 1 Y 2 de EBO.

La sala multisensorial es un espacio que está diseñado para que las personas con diversidad funcional o necesidades de apoyo generalizado se relacionen con el entorno a través de los sentidos, ya que reciben estímulos por los 7 sentidos: vista, oído, tacto, olfato, gusto, vestibular y propioceptivo. De esta forma, descubren una serie de sensaciones que proporcionan más conocimientos del mundo exterior y de su propio cuerpo.

Ante todo, lo que conseguimos es crear un ambiente agradable y atractivo donde los alumnos se enfrentan a situaciones que en el día a día les pueden producir ansiedad o miedo de una forma positiva, ayudando a que puedan extrapolarlo a su rutina diaria y así mejora su calidad de vida.

El uso de las luces, sonidos relajantes y ambiente tranquilo hace que entren en un momento de relajación y bien estar consiguiendo de esta forma que las conductas disruptivas sean cada vez menores y menos duraderas.

Nos encanta la sala multisensorial.



Centro de día

Actividades temáticas

Los usuarios del Centro de Día han disfrutado mucho realizando las distintas actividades que se les han propuesto, aprovechando las distintas temáticas propias del mes que se daba. A continuación, se enseñan algunos ejemplos



En el mes de enero para conmemorar el día de la Paz realizaron una corona con las siluetas de sus manos dibujadas en papel decorado, que luego recortaron y pegaron formando la corona.

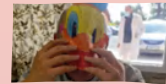
Febrero fue el mes del Carnaval. Para este mes se planificó la elaboración de caretas y antifaces. Cada usuario eligió su máscara preferida y la decoró a su gusto, para posteriormente recortarla.

Durante los meses de marzo y abril realizamos dos actividades para dar la bienvenida a la primavera.



Por un lado, se realizaron decoración de árboles: Previamente impresos, para lo cual se utilizó el fondo de botellas de plástico sumergiéndolas en recipientes con temperas de diferentes colores que dieron formas de hojas para los árboles.

Por otra parte, se hicieron piñas pintadas. Primero se recogieron del Pinar y las pintaron con pinceles para lo cual utilizaron temperas de diferentes colores.



Celebración de cumpleaños

Para nosotros como educadores y terapeuta ocupacional del Centro de Día priman el bienestar y la felicidad de los usuarios. Es por ello por lo que aparte de entre las tantas actividades que realizamos, nos encanta celebrar con ellos sus cumpleaños. Estos acontecimientos son muy hermosos, dado que, todos colaboramos con la decoración del entorno en el que se va a celebrar y también, acompañamos durante su día al cumpleañosero. Asimismo, solemos aprovechar el día para hacernos fotos con el cumpleañosero/a, compartir unas palabras con él o ella y por supuesto, aprovechamos para cantarle el Feliz Cumpleaños y tomar la tarta.

¡Los usuarios disfrutaban y se lo pasan genial! Se sienten en todo momento amados, acompañados y cuidados, no solamente por nosotros como profesionales, sino también, por el resto de los compañeros. Siempre decimos que: "una imagen vale más que mil palabras", por eso queremos compartir con vosotros las siguientes fotografías donde se expresan mejor que con palabras todas sus emociones.





Salida al Zoo Aquarium de Madrid

El día 24 de mayo realizamos el Centro de Día y el Centro Ocupacional una salida para visitar el Zoo Aquarium de Madrid.

Disfrutaron de un paseo y durante el recorrido pudieron mirar diferentes animales como: elefantes, jirafas, monos, leones, tigres, etc. También disfrutaron de la actuación de los delfines, y entraron al Aquarium donde pudieron ver una variedad de peces y tortugas.

Para terminar la excursión se hizo una parada en el merendero para tomar la comida y luego regresaron al Centro.



Salida Plantas de la amistad

El día 29 de marzo, Centro de Día junto con Centro Ocupacional, de la mano de "Madrid un libro abierto" realizamos una excursión llamada "Plantas de la Amistad" y fuimos al Parque del Retiro concretamente al "Vivero de estufas". Allí nos explicaron las diferentes partes en las que está dividido y nos enseñaron algunas de ellas pudiendo conocer muchas de las plantas que luego nos encontramos por Madrid.

Tras ello, nos llevaron a una cabaña donde todos juntos pudimos hacer una actividad. Esta consistía primero en echar abono, hacer un hueco en la tierra para luego seleccionar un pequeño madroño, sembrar y regar cada uno el suyo.

Para finalizar, nos dieron de regalo una planta a todos llamada "Crocsmia" para poder cuidarla en casa.



Centro Ocupacional



Tejiendo ilusiones

En el taller de Artes Decorativas estamos siempre a la búsqueda de nuevos métodos, actividades, innovaciones que permitan a quienes forman parte de él mantener alta la ilusión y preservar el buen nivel y la calidad de los trabajos que a lo largo de mucho tiempo hemos podido alcanzar. Es por eso que tenemos siempre presentes unos principios a los que no podemos renunciar: la creatividad, el trabajo en equipo, el respeto entre nosotros y por aquello que nos rodea. En esta ocasión esa búsqueda constante de la excelencia nos ha llevado a emprender una tarea que nos ha permitido desarrollar esos principios en plenitud, realizar la magia de, a través del reciclaje, hacer surgir de los desechos nuevas creaciones, siempre con el trabajo y la colaboración de todos nosotros.

Nuestro material de partida ha sido la gran cantidad de recortes, pequeños trozos de telas de distinto tipo que han ido sobrando de trabajos anteriores y que nosotros hemos seleccionado y guardado con mimo. Conseguimos así optimizar los recursos de que disponemos y poner en valor la importancia del uso racional y respetuoso de los mismos, del cuidado del entorno y de evitar el derroche y el despilfarro.

Con estos materiales humildes realizamos una primera labor disponiéndolos sobre una base plástica que a continuación coseremos sin usar un patrón determinado. Así conseguimos crear un tejido nuevo con atractivas cualidades plásticas de color y textura; sobre este marcamos con ayuda de plantillas y recortamos con cuidado. Posteriormente hacemos desaparecer el plástico humedeciéndolo, quedándonos con las figuras elaboradas a partir del material reciclado. Este mismo material y el proceso de trabajo seguido hacen de cada una de estas figuras una pieza única, con su personalidad propia y distinta de la de las demás de la misma familia.

En esta ocasión las figuras sobre las que trabajamos fueron las de la baraja francesa, tréboles, picas, diamantes y corazones y ello por una buena razón. La magia a la que ya nos referíamos, la de hacer surgir del desperdicio pequeñas maravillas con un valor añadido se ha diversificado en esta ocasión, pues realizar con estos materiales las figuras de estas cartas nos ha permitido elaborar, entre otras cosas, los regalos de agradecimiento a los magos y representantes de la Fundación Abracadabra por su ilusión compartida que tanta alegría nos aporta y a los participantes en la partida solidaria de canasta, esa solidaridad que es siempre una forma de la mejor magia.

No menos importante, el trabajo cooperativo de todos los componentes del taller nos permite reivindicarnos como individuos capaces siempre contando unos con otros, apreciar y valorar el aporte de todos y cada uno en un ambiente de responsabilidad y respeto mutuo.



Salidas y actividades

Durante estos primeros meses del año, hemos realizado diversas y divertidas actividades fuera de nuestra programación. Os contamos a continuación algunas de ellas:

Con motivo de la celebración del Día Mundial del Síndrome de Down (21 de marzo) la Universidad Francisco de Vitoria nos invitó a poner un mercadillo solidario, donde pudimos dar a conocer la labor que hacemos en nuestra Fundación. Tres usuarios fueron los que representaron a FG en este encuentro con otras Fundaciones y Centros de Atención a Personas con Discapacidad Intelectual, ayudando a su vez a fomentar las relaciones personales y las habilidades sociales.



Unos días después acudimos a una gymkhana deportiva gracias al programa Deporte Escolar Adaptado. En dicha actividad realizamos varias pruebas de juego cooperativo, corrimos 50 metros lisos y realizamos una actividad de crossfit con la pelota de peso. Pudimos coincidir con otros Centros Ocupacionales y disfrutar de la competición, juegos deportivos y compañerismo.



En abril, nos visitó la Fundación Abracadabra. Hicieron un taller de magia en la que nuestros usuarios aprendieron un montón de trucos gracias a las enseñanzas de un experto mago que pudo transmitirles sus muchos conocimientos sobre la magia. Tras el taller, pudimos disfrutar todos de un gran espectáculo de magia en nuestro salón de actos.

El día 24 de abril el Centro Ocupacional junto con el Centro de Día acudimos al C.C El pozo del Tío Raimundo a disfrutar, junto con otros centros, de un concierto "El club de las chicas rebeldes", durante el cual conocimos a las mujeres más inspiradoras de la historia, en el que se trató la materia de igualdad, fomentando la participación de los usuarios para despertar su interés tanto en la cultura musical como en el contenido curricular, en la que pudieron bailar y cantar al ritmo de la música.



Otro grupo de usuarios acudió a la piscina del gimnasio Gymm5 de Aravaca para realizar una gymkhana acuática denominada Acuacircuit concedida por el programa de jóvenes por la inclusión de la comunidad de Madrid ¡Estuvieron como pez en el agua!



En el mes de mayo tuvimos la oportunidad de visitar la Yeguada de Flor de Lis en un entorno natural único, disfrutando de las yeguas de distintas razas y teniendo la ocasión de conocer, de primera mano, los cuidados del mundo equino. Durante la jornada pudimos realizar una pequeña excursión para conocer las instalaciones y la dehesa natural que las rodea. Nos prepararon también un apetitoso menú que tomamos en unas mesas instaladas al aire libre. Al finalizar la agradable jornada regalamos unos detalles realizados en los Talleres del Centro Ocupacional a los responsables de la gestión de la yeguada como agradecimiento.

Para finalizar, explicamos un evento muy especial que hemos vivido en el mes de mayo. Nuestro compañero y amigo Leopoldo Valero cumplía 60 años y entre todos preparamos una jornada inolvidable lleno de gestos de afecto.

Empezamos un día tan señalado con un musical llamado La magia de los Musicales con todo un reparto de canciones conocidísimas por nuestros chicos que pudimos escuchar y bailar todos juntos. Tras el espectáculo, comimos todos juntos al aire libre, daba gusto cómo se había decorado el patio del Centro con globos, guirnaldas y manteles festivos.

Entre nosotros estuvo el cumpleaños con su familia a quien se le entregaron varios regalos y detalles elaborados por los miembros de la Fundación. Fue un día muy emotivo para todos con música, tarta y muchos gestos de celebración ¡Seguro que nuestro querido Leo tardará en olvidar este día! ¡Por muchos años más celebrándolo juntos!



Residencia



¡¡Salidas de primavera!!

Llegó la primavera y gracias a que hemos tenido muy buen tiempo, desde la fundación hemos podido realizar diversas actividades de ocio con nuestros chicos.

Desde salidas a merendar, visitas a museos, obras de teatro, actividades al aire libre y por supuesto su campamento de Semana Santa, no han parado y han disfrutado muchísimo.

Entre los sitios que hemos visitado tenemos: el **Zoo**, con un grupo de voluntarios pasando un día maravilloso, la floración de los almendros en la **Quinta de los Molinos**, lo cual les causo mucha impresión y al **mercado de motores**, además de disfrutar de los trenes allí expuestos han podido ver productos artesanales y disfrutar de un aperitivo.

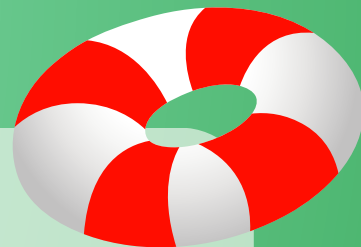
También realizamos una visita al **museo Nacional de Ciencia y Tecnología** de España en Alcobendas en la que pudieron hacer multitud de experimentos y divertirse con las actividades que nos propusieron.

Fuimos a ver la obra de teatro "El conejo blanco" en el Teatro San Pol, una obra muy divertida en la que el participaron los usuarios, y cantaron sin parar.

Lo bueno de esto, es que siempre quieren más y más, así que seguiremos trabajando para que en sus tiempos libres puedan disfrutar al máximo y elegir las actividades que más se adapten a cada uno de los residentes de la fundación.



Soledad no deseada



A través de la I y II Convocatoria de "Soledad no deseada" que convoca Plena inclusión Madrid, hemos obtenido financiación para poder facilitar apoyos a un grupo de nuestros residentes, con el objetivo de prevenir y/ o paliar situaciones de soledad no deseada en las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

La soledad no deseada es un gran reto de la sociedad actual y que aumenta por diversos factores como el envejecimiento de la población, la dispersión geográfica en algunos territorios, la pertenencia a determinados colectivos que hoy no gozan de una participación plenamente inclusiva y un modelo de sociedad que produce desvinculación y a veces, destejido de las relaciones sociales.

En este sentido, algunas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo tienen pocas oportunidades para entablar relaciones sociales sólidas y heterogéneas, ya que generalmente éstas se limitan a sus familiares, o a las personas que integran el centro o servicio al que acuden.

Las causas de esta soledad involuntaria son debida a múltiples factores: salud, entorno relacional, falta de vínculos familiares, falta de autonomía, enfermedad mental, escasez de recursos económicos. Una de cada cuatro personas con discapacidad dice no contar con amigos fuera de estos círculos; y dos de cada cinco afirma no salir de casa si no lo hace con sus familiares.

La soledad no deseada es un fenómeno invisible y muy importante por el impacto que tiene que ha de combatirse desde un enfoque comunitario, donde el objetivo a conseguir sean comunidades en las que las personas cuidan unas de otras y en las que cada persona es vista como parte de la comunidad, también las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y sus familiares.

Estas convocatorias han sido posibles gracias a la iniciativa para combatir la soledad no deseada y la acción solidaria "No te Rías Solo" que tuvo lugar el teatro EDP de Gran Vía el pasado 28 de noviembre de 2022, y que se llevó a cabo gracias al patrocinio de Fundación de Gmp y la colaboración de Fundación ONCE, Metro de Madrid, EMT, Renfe, Alsa y Yesser.

Objetivos

- Prevenir situaciones de soledad no deseada en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

- Proveer apoyos personalizados y profesionalizados para que las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo puedan llevar a cabo acciones que de participación comunitaria y eviten la soledad no deseada.

Desde este espacio Sergio S., Nacho, Isabel A., Isabel T., Mila y Pachi quieren agradecer la oportunidad de disfrutar de un ocio inclusivo y electivo que les permite disfrutar y relacionarse con otras personas y entornos.



Piso tutelado



Día a día en nuestro piso

Todos los días cuando llegan las 19:00 empiezan las tareas de nuestros chicos, antes de esa hora han llegado de trabajar, aseado y descansado para estar a punto para sus tareas comunes en el piso.

Todo empieza por hacer la lista de la compra según el menú que tengamos ese día, al chico que le toca tiene que elaborar la lista de los ingredientes que vamos a necesitar para hacer la cena y repasar si hace falta algún producto de limpieza o algo para la casa.

La dieta que ofrecemos en nuestro piso nos obligamos a que sea sana y equilibrada, y no lo decimos nosotros, sino que para que así sea los menús están sellados por médicos. Los menús varían cada semana y son rotativos, aunque intentamos que sean abiertos y que los chicos puedan participar en la elaboración proponiendo ideas o sugerencias para el menú.

Uno de los chicos baja a la compra, por suerte pilla muy cerquita el supermercado, esto nos permite hacer la compra diaria, se manejan muy bien en el super, aunque alguno todavía necesita alguna ayuda a la hora de escoger los productos. Hay poquitas intolerancias o alergias en el piso, pero todos las tienen muy claras a la hora de hacer la compra. La idea es que sean totalmente autónomos en esta actividad ya que es clave para poder desarrollar el día a día en una casa.

Cuando sube el mismo se encarga de colocar la compra, aunque los compañeros siempre echan una mano...realmente les gusta supervisar lo que se compra.

Llego la hora de ponerse el delantal y hacer la cena, nuestros chicos son auténticos chefs y les gusta cocinar, siempre se felicita al cocinero.

Durante la cena animamos a todos los integrantes del piso a que se sienten en la mesa a comer juntos para poder intercambiar opiniones y conversar de temas cotidianos, el educador también participa en esta hora. Una vez que todos acaban de comer se procede a recoger la mesa y la cocina, se ayuda a los chicos a pautar la limpieza y supervisar que lo hagan de forma adecuada.

En los últimos meses ya que nuestros chicos son bastante golosos, nos hemos animado a preparar entre todos postres un poquito mas saludables ya que hay que cuidarse la salud, aquí os ponemos dos de sus recetas preferidas:

ARROZ CON LECHE DE PACO

- 200 gramos de arroz integral
- 1 litro de leche
- 150 gramos de azúcar moreno
- Cascara de un limón y una naranja
- 1 cucharada sopera de canela en polvo
- 1 ramita de canela



BIZCOCHO DE EMILIO

- 1 yogur natural (125 gr)
- 3 huevos
- 1 medida del yogur aceite de girasol
- 1 medida del yogur azúcar
- 1 sobre levadura
- 3 medidas del yogur harina de avena integral



Viajes y Campamentos



Este año parece que nos vamos acercando cada vez más a la normalidad de antes y para recuperar todo el tiempo perdido, hemos aprovechado cualquier momento para salir y disfrutar con los compañeros y gente nueva. Los chicos han estado visitando varias ciudades de España e incluso algunos han cruzado la frontera a Francia

En Navidad disfrutamos de dos viajes, uno que se fue un poco más cerca de la capital, a Fuentidueña del Tajo, donde disfrutaron de la granja escuela y otros se fueron hasta Priego de Córdoba, donde también coincidieron en una finca con una granja familiar. En ambos sitios les hizo un tiempo extraordinario, fuera de lo normal para estas fechas.



Otro momento muy especial para celebrar es la Semana Santa. En esta ocasión, ambos grupos se fueron bastante lejos para disfrutar el tiempo de ocio cerca de la playa, unos fueron a Puntas de Calnegre (Murcia) y otros a un pueblo bastante famoso por sus chistes, Lepe. Parece que el tiempo les ha seguido acompañando en los viajes, porque algunos llegaron a la Fundación con un moreno envidiable.

El siguiente viaje que se hizo fue el de la Peregrinación a Lourdes. Este año pudimos volver a contar con las dos peregrinaciones, una fue del 5 al 8 mayo con la Orden de Malta y otra a finales de mayo del 20 al 24 con la Hospitalidad de Lourdes. Agradecemos a todos los voluntarios que han hecho posible estos días tan especiales visitando a la Virgen y disfrutando de mucha otra gente que se anima a seguir viviendo esta experiencia.



Y por último nos acercamos a los campamentos de verano, como siempre contaremos con el Padre Jorge y además con la empresa de Educnatur que nos ha estado acompañando a lo largo de este año.



Emprendemos el camino hacia la sostenibilidad

Desde la Fundación nos propusimos en el año 2022 un objetivo ambicioso dentro del Plan de gestión de la entidad, comenzar un camino hacia la eficiencia y sostenibilidad energética. En los tiempos actuales debido a la situación medioambiental la cual no es la más favorable, unido a los altos costes energéticos nos hizo plantearnos comenzar la implementación de diferentes recursos que favorezcan un autoabastecimiento energético y un consumo más responsable y eficiente, todo ello de la mano de la apuesta por energías más limpias.

Gracias a la aportación de los fondos europeos Next Generation, actualmente hemos finalizado la instalación de paneles solares los cuales nos permitirán convertir la energía solar en energía eléctrica, permitiéndonos de forma parcial un autoabastecimiento de energía para nuestras instalaciones. Esta instalación disminuirá parcialmente los costes de energéticos, además de contribuir a un medioambiente más sostenible.

Dentro de este objetivo también hemos diseñado otras acciones para seguir la línea del objetivo planteado: mejora del aislamiento de las instalaciones, dotar de más dispositivos de bombas de aire (frío/calor). Estas y otras acciones las iremos abordando poco a poco y siempre que los recursos nos lo permitan.

Tenemos el firme compromiso constante de mejorar el bienestar de los usuarios para que su estancia en nuestras instalaciones sea lo más acogedora posible y queremos realizarlo aportando nuestro granito de arena a la sostenibilidad ambiental.

#JUNTOSCAPACES.

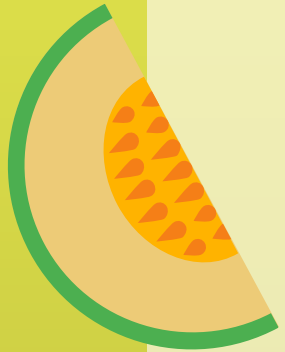
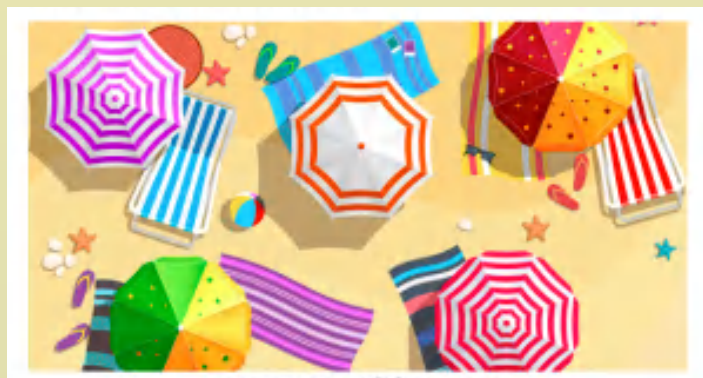


Pasatiempos

Laberinto



Encuentra las 7 diferencias





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



1 Verano

2 Piscina

3 Montaña rusa

4 Batacazo

5 Playa

6 Helado

7 Refresco



Envejecer de la Mano

La esperanza de vida es cada vez mayor y todos estamos de acuerdo en que es un gran logro, pero en ocasiones, el camino hacia la vejez puede generar fobias y recelos tanto la nuestra propia como la de nuestros familiares y allegados más queridos.

El envejecimiento de las personas con discapacidad intelectual (DI) es un hecho positivo en sí mismo ya que implica una mejoría notable en la atención a las discapacidades. Hace unas décadas las personas con Síndrome de Down tenían una esperanza de vida media de 20 años mientras que en la actualidad se encuentra en torno a los 70 años: un incremento de más de un 400% (Presson et al., 2003).

Los datos esperanzadores que se mezclan con la incertidumbre de futuro ya que en este colectivo el proceso de vejez comienza de media a los 45 años (Millán, JC., Meleiroel all., 2003). Las personas mayores con DI experimentan precozmente muchos cambios asociados a la edad: defectos cardíacos, disfunciones tiroideas, obesidad, demencia, entre otros, que actúan en sinergia impulsados por el paso del tiempo, imposibles de controlar en toda su dimensión.

Nos impacta la precocidad de patologías geriátricas, pero todavía más las neurológicas a una temprana edad. El diagnóstico de demencia puede resultar complejo en la población general, mientras que entre los discapacitados intelectuales ese proceso es verdaderamente difícil.

El paso de los años nos aporta experiencia y sabiduría que no se pueden adquirir de otra forma. También nos genera inquietudes y preguntas, a muchas de las cuales la ciencia no responde todavía.

Aunque no tengamos aún las respuestas que buscamos, y pese a que falten tratamientos por descubrir, sí tenemos ganas e ilusión de seguir juntos de la mano este camino que se nos hace tan largo para nosotros, pero tan efímero y olvidadizo para nuestros chicos.

Nos adaptaremos a su nueva realidad y la haremos nuestra, y vuestra. Desde la Fundación queremos mantener y potenciar la calidad de vida de todos los usuarios, independientemente del deterioro de cada uno, lograr su bienestar personal y preservar sus brillantes miradas en nuestra memoria.

Dice Nick Vujiic que “el miedo es la más grande de todas las discapacidades” y, si bien la senectud nos genera inquietud por lo desconocido, cogiéndole la mano a nuestros chicos podremos afrontar el desafío sin miedo y con la certeza de estar comprendidos y acompañados.



Götze : Una segunda familia para nuestro hijo.



Hola a todos: somos Carmen y José M^a, los padres de Pedro Luis Sánchez Asenjo o, simplemente, Pedro o Perico o Peri, como le llamamos y, cariñosamente, le llaman en su entorno.

Escribimos estas líneas a petición de Yolanda (Directora de Centro de Día y Trabajadora Social) para su inserción en el próximo número de esta revista. Así os contamos brevemente su "historia" o "nuestra historia".

Pedro era un niño cuando se incorporó al Centro Educativo (C.E.) de la Fundación Götze: tenía 9 años y, actualmente, va camino de cumplir los 29; todo un "chavalote" que ha pasado por distintos Centros de la Fundación: Educativo, Transición a la vida adulta (TVA), Ocupacional y, recientemente, Residencia.

Siendo un bebé, con apenas diez meses de vida padeció una enfermedad, de las llamadas raras, conocida con el nombre de "Síndrome de West", un tipo de epilepsia infantil. Recordamos aquel día de finales del verano de 1995 en que la neuróloga diagnosticó la enfermedad diciéndonos los efectos de la misma: "No sabemos si su hijo aprenderá a andar, a hablar....." "Estas crisis son muy rebeldes y difíciles de combatir con la medicación actual: antiepilépticos, corticoides, etc..." Como muchos, o algunos, de los que estéis leyendo estas líneas habréis pasado por situaciones similares no reproducimos aquí la tristeza, el desasosiego, y la caída a las profundidades abisales que tal diagnóstico impacta en unos padres.

Su primer año lo cumplió estando ingresado en el hospital. Tras casi dos meses de internamiento fue dado de alta y las crisis continuaron. Derivado de su trastorno neurológico inicio su aprendizaje en el Centro de educación especial CISEN.

En una revisión con el neurólogo que le trataba, el difunto Dr. Campos Castelló - quien tanto ayudó en su recuperación -, le preguntamos si nos podría recomendar algún Centro para continuar la educación especial de Pedro. Entonces sacó del cajón de su escritorio un folleto de la Fundación que el padre de otra niña, paciente suyo, le había llevado. Y así fue como un día de primavera concertamos una reunión con D^a Rosa Lanza y otras dos profesionales. Nos enseñaron las instalaciones y explicaron el trabajo que desarrollaban. Tras su evaluación por el C.E. decidimos la incorporación de Pedro en el mismo.

Durante las etapas en Educativo, TAV, y Ocupacional y gracias al excelente trabajo, paciencia y dedicación, realizado por sus profesoras y las especialistas en logopedia y psicomotricidad, se alcanzaron objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables. Así le enseñaron a Pedro hábitos de la vida diaria, a leer, a escribir, a utilizar el ordenador..... a mejorar el uso de sus habilidades sociales y en definitiva a ser menos dependiente, acompañado con una evolución clínica satisfactoria.

La lista de profesionales que durante todos esos años han trabajado con nuestro hijo Pedro, y a las que estamos eternamente agradecidos, es casi interminable: Rosa, Concha, Leonor, Carmen, Mari, Lola, Pilar, M^a Luisa, Toñi, Inma, David, Lara, Cristina, Belén, María, Antonio, Izaskun..... y todos los demás que en otros Departamentos (Médico, Trabajo Social, Administración, Ruta...) trabajan o han trabajado en la Fundación.

Hasta la aparición de la pandemia y el confinamiento hemos disfrutado las celebraciones de la Navidad, con las actuaciones de nuestros hijos, y las "fiestas de la paella" organizadas por la Fundación Götze en el mes de junio, los partidos de hockey hierba... compartiendo estos eventos con la gran familia que constituye la Fundación Götze.

Pedro es un chico muy cariñoso, con sonrisa espontánea, algo cabezota, no muy deportista y que cuenta con muchos amigos en la Fundación. Su hobby preferido es viajar, no importa a donde. Como dice el mismo, y nosotros también, es un chico "excepcional". Sinceramente entendemos que todos nuestros hijos no son discapacitados psíquicos sino, sencillamente, excepcionales.

Actualmente Pedro se acaba de "independizar" incorporándose a Residencia a finales del mes de marzo. Una nueva etapa de su vida que por ser especialmente importante está recibiendo el gran apoyo y ayuda de M^a Jesús (Directora de Residencia), Yolanda, técnicos, auxiliares, resto del equipo de Residencia y compañeros para su adaptación.

Ha sido una decisión compleja que como padres hemos tenido que tomar - que muchos de vosotros antes habréis adoptado - avalada por la satisfacción de que es la mejor opción para su desarrollo y principalmente su futuro.

El día de mañana la Fundación Götze seguirá siendo su segunda familia.

Con todo nuestro cariño y agradecimiento de seguir formando parte de esa Fundación os deseamos un feliz verano !!



Carmen y José M^a





La Fundación Götze es un Centro Asociado a la Red de Atención a la Dependencia con la Consejería de Familia, Juventud y Política Social de la Comunidad de Madrid.

El Centro de Educación Especial de la Fundación Götze mantiene concierto con la Vicepresidencia, Consejería de Educación y Universidades.

Agradecimientos

Agradecemos la colaboración de diferentes entidades que han contribuido con sus aportaciones a la mejora de las instalaciones, servicios y ocio para nuestros usuarios.

Privadas



CENTRO FISIOTERAPIA ATLAS



La Fundación Götze es miembro de:



"ENTRE TODOS BUSCAMOS, QUEREMOS, TRABAJAMOS
Y ESPERAMOS ESE BIEN"



Ctra.Castilla, km5 - 28023 - Madrid
Telf: +34 91 307 00 58