ASPAYM

COMUNIDAD VALENCIANA

Revista Informativa

Mayo 2020

#ASPAYMCVCuarentena

ASPAYM
Comunidad Valenciana

Asociación de personas con lesión medular y otras discapacidades físicas de la CV
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA - DESDE 1982

REVISTA MAYO 2020

REVISTA REDACCIÓN Y MAQUETACIÓN:

TERESA SARTI

COLABORAN:

PACO FLORENTINO
RAQUEL RODRÍGUEZ
JOSÉ MARÍA MONTESINOS
PATRICIA MARCH
JULIO BELTRÁN
URQUIABAS
PADEL EN SILLA VALENCIA
SANDRA CRESPO

JUNTA DIRECTIVA

PRESIDENTE: Francisco Florentino.

VICEPRESIDENTA: Yolanda Ruiz.

SECRETARIA: Lara Oltra.

TESORERA: Mª Jesús Navarro.

VOCALES: Daniel Montesinos.
Teresa Navarro.
Javier Guardiola.
Juan Bautista Benlloch.

REVISTA INFORMATIVA DIGITAL

La Revista ASPAYM CV es el órgano de difusión de nuestra asociación y pretende ser un vehículo de información para todos los interesados en los diferentes aspectos de las discapacidades, tanto médicos como de interés general.
Los artículos que se publican son responsabilidad de los firmantes.
Los editores, al aceptar los trabajos, regulan unas normas básicas acordes con la ética de la publicación.
Damos las gracias a todas las personas que han hecho posible la edición y difusión de esta Revista.

C/FRESAS. 10 (BAJO 3 IZQ.) VALENCIA / 963664902
WWW.ASPAYMCV.COM

ÍNDICE

REVISTA MENSUAL INFORMATIVA ASPAYM CV
MAYO 2020

MARCA LA CASILLA 106 EN LA DECLARACIÓN DE LA RENTA PÁG. 6
Y asociaciones como ASPAYM CV nos veremos muy beneficiadas de ese 0,7%.

VIDEOCONFERENCIA SOBRE TELEREHABILITACIÓN PÁG. 12
¡¡Os esperamos a todos!! Será este jueves, a las 19:00 y conectarse es facilísimo.

VIDEOCONFERENCIA ORTOPEDIA PALAU PÁG. 13
Justo después de nuestro Terapeuta, y habrá un sorteo para todos los asistentes.

EQUIPO ASPAYM CV EN YOUTUBE PÁG. 16
Consulta nuestros horarios de atención al socio y datos de contacto.

ALIMENTACIÓN Y CUARENTENA PÁG. 19

ASESORÍA JURÍDICA DE ASPAYM CV PÁG. 20, 21, 22, 23
Nuestra abogada resuelve dudas legales y burocráticas sobre la legislación actual.

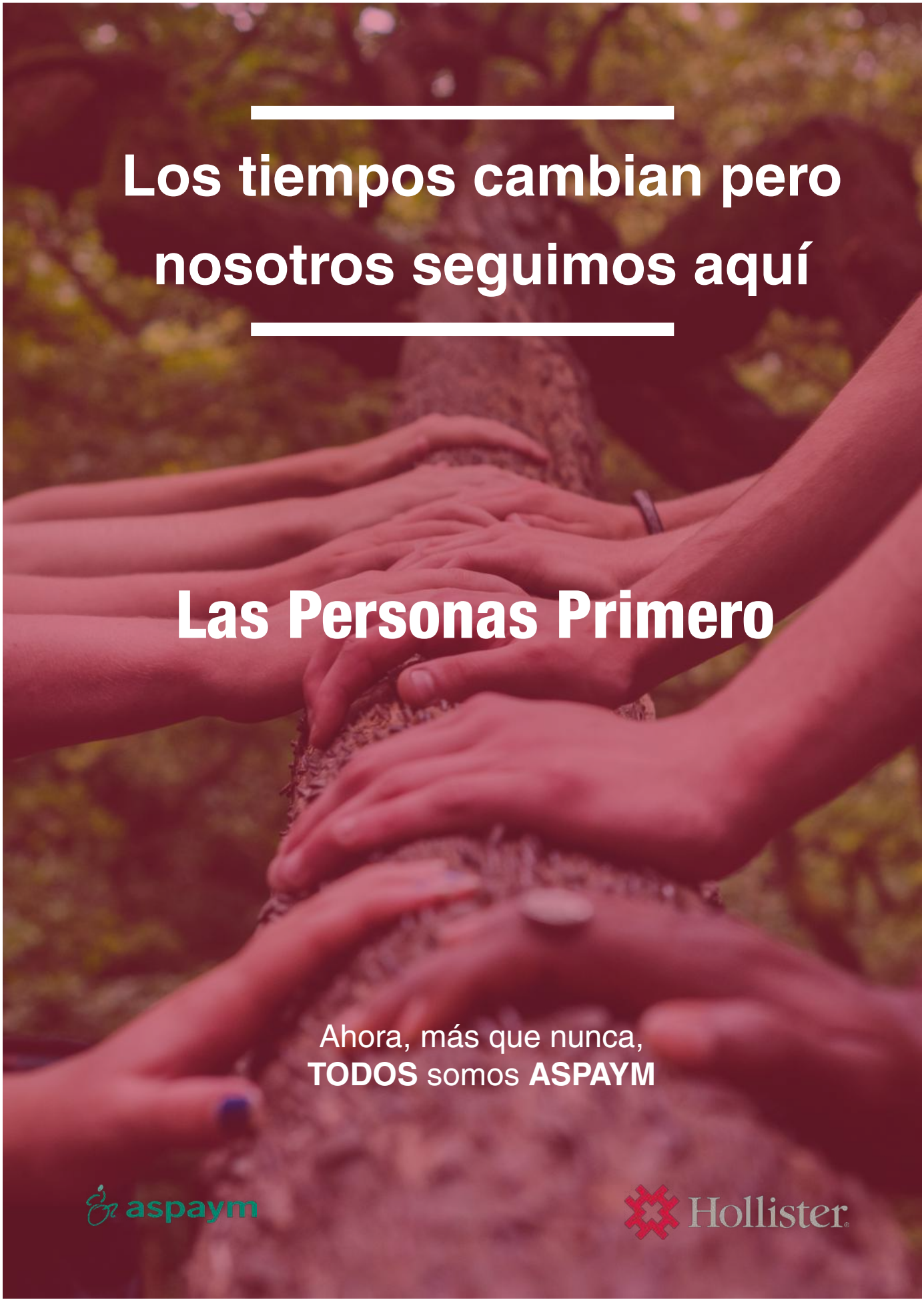
#ASPAYMCVCUARENTENA PÁG. 27
Vídeo oficial con las mejores fotos.

YOGA Y CONFINAMIENTO PÁG. 30, 31, 32
Ejercicios a realizar en casa para buscar la relajación y la meditación.

VÍAS VERDES DESDE CASA PÁG. 36

ASPAYM CV DEPORTE: PÁDEL EN SILLA DE RUEDAS PÁG. 39, 40

CLUB DE LECTURA PÁG. 41


Los tiempos cambian pero nosotros seguimos aquí
Las Personas Primero
Ahora, más que nunca,
TODOS somos ASPAYM
aspaym
Hollister

SERLIANA

VIVIENDAS ADAPTADAS

Asesoramiento completo
Nos ocupamos de todo lo necesario para tu vivienda, desde el proyecto a todos los trabajos necesarios para que tu hogar quede totalmente adaptado

TURISMO INCLUSIVO

Apartamentos adaptados para que disfrutes de tu estancia en Valencia

96 322 56 15

www.serliana.es

serliana@serliana.es

@serliana_rehab_const

ASPAYM CV atiende a más de 70 personas gracias al 0,7% de la declaración de la renta

La entidad dedica esta asignación del IRPF al desarrollo del proyecto APVA (Atención personal y vida autónoma), al Programa de fortalecimiento asociativo a través de la comisión de terapeutas ocupacionales y al programa de inversiones de la Entidad.

ASPAYM Comunidad Valenciana se suma un año más a la campaña de la '**X Solidaria**' y anima a la ciudadanía a practicar la "**rentaterapia**", es decir, a señalar la **casilla 106 de 'Actividades de Interés Social', que destina el 0,7 % del IRPF a la realización de programas desarrollados por entidades y ONG del ámbito de la Acción Social, la Cooperación al Desarrollo y la Protección del Medio Ambiente.**

Gracias a esta casilla, nuestra Entidad ha conseguido que aproximadamente 70 usuarios y 8 profesionales sean beneficiaros de los proyectos ejecutados en 2019, a través de la convocatoria del IRPF. El objetivo de esta campaña es concienciar a la sociedad de la necesidad de marcar la casilla de fines sociales, sobre todo al 46% de contribuyentes que todavía no lo hacen, bien porque marcan solamente la casilla de la iglesia católica (11%), bien porque no marcan ninguna (35%) dejando en blanco su asignación.

¿Por qué marcar la 'X Solidaria'?

- Porque al marcarla haces que se destine un 0,7 % de tus impuestos a programas que realizan las ONG.
- Porque se benefician las personas en situación de vulnerabilidad, sin ningún coste económico para ti.
- Porque NO marcarla es tomar una actitud pasiva y dejar que sea el Estado quien decida el destino de esa parte de tus impuestos.
- Porque marcándola te conviertes en una persona contribuyente, activa y solidaria.
- Porque si ya marcas la casilla de la Iglesia marcando las dos podrás ayudar el doble. 0,7 % + 0,7 % = 1,4 % del IRPF.

En 2019 se recaudaron 360 millones de euros, aumentado en más de 277.000 las personas contribuyentes que en 2019 sí marcaron la casilla solidaria, superando los 11 millones.

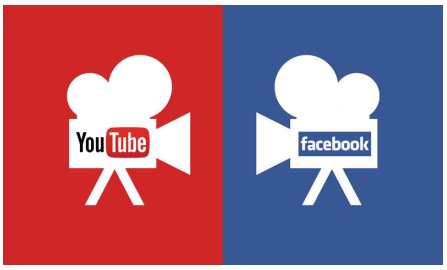
IDOL TOURS

CON EL TURISMO ACCESIBLE

El Turismo Accesible en DIRECTO

Queridos compañer@s sabemos que son momentos difíciles, pero esta situación, aunque no lo parezca nos hace más fuertes, más creativos y nos genera un mayor espíritu de lucha para salir adelante, es cuando sacamos el instinto de supervivencia. En nuestras manos está nuestro destino y por supuesto que lo vamos a aprovechar.

Es por ello que ahora más que nunca IDOL TOURS va a estar ahí con vosotros de forma continua para darnos todo nuestro apoyo. **¡¡Vamos a crear un canal en YouTube!!** Donde vamos a transmitir en directo **todos los viernes** por la tarde a las **18:00**, invitando cada semana a gente especializada en la accesibilidad y en diferentes sectores, dándonos consejos, presentando productos, servicios, destinos turísticos y mucho más, de forma exclusiva donde vosotros seréis los protagonistas, ya que podréis intervenir en todo momento para poder hacer preguntas, hacer recomendaciones e incluso peticiones de temas los cuales os gustaría que tratásemos.



Idol Tours

BUSCA IDOL TOURS EN YOUTUBE, FACEBOOK E INSTAGRAM

SIGUENOS, DALE LIKE Y SUSCRIBETE

ACTIVA LA CAMPANA EN YOUTUBE PARA RECIBIR LAS NOTIFICACIONES

ESTRENO DEL PRIMER DIRECTO

TODOS LOS VIERNES

A LAS 18:00

Todas las semanas publicaremos en nuestras redes sociales los invitados y el tema que vamos a tratar, así que asegúrate de que nos sigues para no perderte ningún directo, pero si por cualquier motivo no has podido…NO TE PREOCUPES, quedara grabado y así verlo a tu mejor conveniencia y tantas veces como quieras.

Te invitamos a que nos envíes un correo electrónico, mensaje o WhatsApp dándonos tu opinión y sugerencias. Creemos que con esta iniciativa ayudaremos a todas esas personas que tienen problemas de atender presencialmente a conferencias, reuniones y demás charlas; ya que al hacerlas online os resultará mucho más fácil atender y así enteraros de las ultimas novedades sin barreras.

Idol Tours

ALEJANDRO YEPES YERA
TEL: 647 025 614
EMAIL: INFO@IDOL-TOURS.COM

SIGUENOS EN

ÚLTIMOS DÍAS
Hasta el 31 de mayo

10% descuento

ORTOPRONO
ORTOPEDIA TÉCNICA

cama articulada eléctrica elevable

para incorporarse y levantarse fácilmente

Contacta con Ortoprono
y te informaremos
¡TE LLEVAMOS LA CAMA A CASA!

Promoción válida hasta 31/05/2020
Oferta no acumulable a otras promociones

somier + colchón + barandillas

Financiación hasta 12 meses sin intereses

CENTROS ORTOPRONO EN LA COMUNIDAD VALENCIANA con promoción

ALICANTE
Alicante El Corte Inglés Maisonnave
Benidorm Avda. Los Limones, 1
Denia Paseo del Saladar, 1C

CASTELLÓN
Castellón C/ San Luis, 19

VALENCIA
Aldaia C/ Doctor Fleming, 7
Alzira C/ Méndez Núñez, 1
Pto.Sagunto Avda. Camp Morvedre, 153
Requena Avda. Arrabal, 58
Xàtiva C/ Académico Maravall, 7

Valencia ***C/ Félix Pizcueta,10 (Central)***
El Corte Inglés Av. de Francia
C/ Pintor Vilar, 1

www.ortoprono.es
902 30 50 70 - 96 353 03 09

COMUNIDAD VALENCIANA - COMUNIDAD DE MADRID
CASTILLA LA MANCHA - ARAGÓN - ANDALUCÍA

Material sanitario que debemos utilizar y sus recomendaciones

En estos días difíciles que estamos viviendo de crisis sanitaria recibimos sobreinformación y debemos prestar atención únicamente a la información oficial pero ¿qué es realmente importante saber para protegernos frente al coronavirus y no contagiar a otras personas?.

Además del distanciamiento que debemos mantener entre personas, existe en el mercado diferente **material sanitario** que debemos hacer uso teniendo en cuenta las acciones que realizamos durante nuestra vida diaria y en función de nuestra vida laboral.

El gobierno de España recomienda el uso de **mascarilla** a la población, especialmente cuando se está en sitios concurridos, de momento no se considera obligatorio su uso.

Recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS):

¿Cuándo debe usarse la mascarilla?

- Si está usted sano, solo necesita llevar mascarilla si atiende a alguien en quien se sospeche la infección por el 2019-nCoV.
- Lleve también mascarilla si tiene tos o estornudos.
- Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón.
- Si necesita llevar una mascarilla, aprenda a usarla y eliminarla correctamente.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla:

- Antes de ponerse una mascarilla, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y no reutilice las mascarillas de un solo uso.
- Para quitarse la mascarilla: quítesela por detrás (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.

¿Dónde podemos comprar mascarillas? Actualmente se venden principalmente en farmacias y algunas ortopedias como Ortoprono. Existen diferentes tipos de mascarillas: las quirúrgicas desechables (tres capas), las FFP2 con o sin válvula de exhalación, las FFP3, las higiénicas, etc. Incluso se pueden fabricar en casa, pero éstas no están homologadas y por tanto la eficacia no está testada.

También es de especial interés para la población en general, disponer de **gel hidroalcohólico** para la limpieza de manos. En las ortopedias Ortoprono tenemos a la venta el bote pequeño de 100ml muy útil para llevar con nosotros cuando salgamos a la calle. También es recomendable el envase de 500ml para tener en casa o en el lugar de trabajo.

Referente al uso de **guantes desechables**, no es preciso su uso para salir a la calle para protegerse del coronavirus, se recomienda utilizarlos durante poco tiempo y principalmente cuando se va a realizar la compra. La adecuada y frecuente higiene de manos es más eficaz que el uso de guantes porque existe el riesgo de contagiarse si se toca la cara con guantes infectados pensando que está totalmente protegido al llevarlos puestos. Además, quitarse los guantes correctamente no es fácil, por eso mismo se deben lavar las manos siempre después de su uso.

Si necesita material sanitario puede ponerse en contacto con Ortoprono, le informaremos del material disponible y el punto de venta donde puede adquirirlo. Si desea que se lo envíen a casa, el centro Ortoprono más cercano realizará la gestión oportuna para que le llegue el material al domicilio con la mayor brevedad.

Teléfono de contacto Ortoprono: 96 353 03 09. E-mail: ortoprono@ortoprono.es

ORTOPEDIA TÉCNICA
ORTOPRONO
www.ortoprono.es - 902 30 50 70

aspaym
comunidad valenciana
¡TE ESPERO!
JUEVES 14 A LAS 19:00
VIDEOCONFERENCIA
PARA HABLAR Y DEBATIR SOBRE
TELEREHABILITACIÓN
VENTAJAS, BENEFICIOS, TESTIMONIOS
CONECTARSE ES MUY FÁCIL
COPIA ESTE ENLACE PARA UNIRTE A LA REUNIÓN
HTTPS://MEET.JIT.SI/ISLASIRENA

Palau
ORTOPEDIA TÉCNICA
aspaym
comunidad valenciana
Y A CONTINUACIÓN
JUEVES 14 A LAS 19:30
VIDEOCONFERENCIA
ORTOPEDIA PALAU
HABRÁ UN SORTEO FINAL PARA TODOS LOS ASISTENTES
¡¡OS ESPERAMOS!!
CONECTARSE ES MUY FÁCIL
COPIA ESTE ENLACE PARA UNIRTE A LA REUNIÓN
HTTPS://MEET.JIT.SI/ISLASIRENA

Palau ORTOPEDIA TÉCNICA

Revoluciona el campo de la sedestación

Ortopedia Palau pone en manos de sus clientes un nuevo producto revolucionario.

Se trata de un **moderno y revolucionario** sistema de Cojines de Aire para uso diario y **fabricados por la empresa española OKM.** El sistema se presenta en tres versiones diferentes: uno estático y dos dinámicos.

Cojín Nubolo Cell permite regular las presiones de cada una de las cuatro zonas de forma personalizada para prevenir las ulceras por presión.

Cojín Nubolo Pro cuyo modelo ofrece una consola que produce un efecto masaje y previene la aparición de ulceras por presión.

Cojín Nubolo Med en el que se aumentan las zonas corporales de cuatro a ocho siendo totalmente personalizable. Este modelo está indicado para personas con alto riesgo de sufrir úlceras por presión.

El sistema ofrece la ventaja de poder reparar cualquier tipo de pinchazo en cuestión de segundos.
Ortopedia Palau mantiene su apuesta por las nuevas tecnologías y avances en el sector ortopédico a fin de mejorar el bienestar de sus clientes.

Estamos a tú disposición

www.ortopediapalau.com

ESPECIALISTAS EN MOVILIDAD Y SEDESTACIÓN

Palau ORTOPEDIA TÉCNICA

Te Esperamos en nuestros centros especializados de Servicio Técnico Sanitario ubicados en...

Ortopedia Palau Burjasot
D. c/ Beniferri nº4
46100 Burjassot (VLC)

T. 96 390 22 47
M.607 268 272

Ortopedia Palau Valencia
D. c/ Álvaro de Bazán,23
46010 (VLC)

T. 96 070 14 15
M.607 268 272

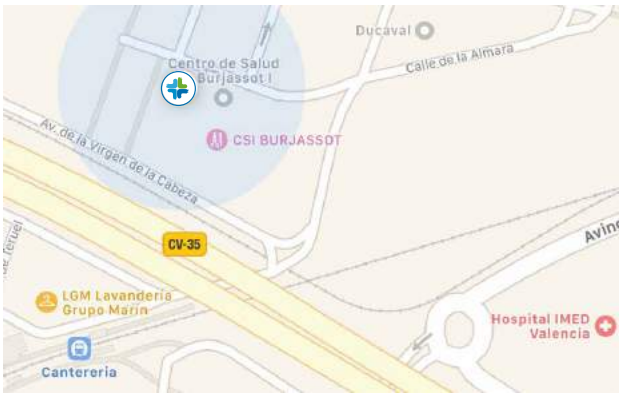
Palau

ORTOPEDIA TÉCNICA

ESPECIALISTAS EN MOVILIDAD Y SEDESTACIÓN

- Estudio para la mejora de la calidad de vida en el domicilio
- Valoración de la sedestación y la movilidad personalizada
- Servicio integral de ortopedia

www.ortopediapalau.com



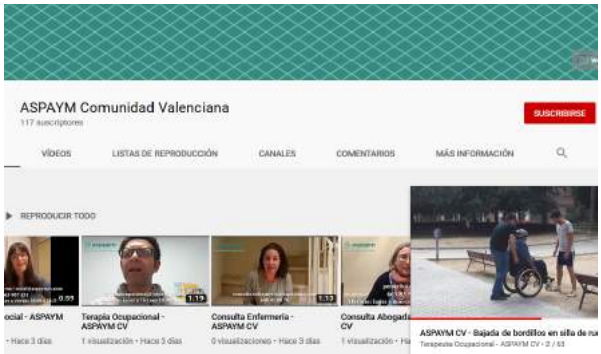
Ortopedia Palau Burjasot
D. c/ Beniferri nº4 46100 Burjassot (VLC)
T. 96 390 22 47
M.607 268 272

Ortopedia Palau Valencia
D. c/ Álvaro de Bazán,23 46010 (VLC)
T. 96 070 14 15
M.607 268 272

Equipo ASPAYM CV

TELETRABAJO, ATENCIÓN AL SOCIO/A, SEGUIMIENTO, REHABILITACIÓN, ATENCIÓN DOMICILIARIA, DUDAS LEGALES Y MÉDICAS, ACTUALIDAD DE NUESTRA ASOCIACIÓN

Pincha en cualquiera de los vídeos para acceder al canal YouTube de ASPAYM CV y conocer a nuestros trabajadores y sus áreas respectivas



Sobre la autonomía y movilidad funcional

Empleamos el término de **Actividades de la Vida Diaria (AVD)** para referirnos a todas las acciones que realiza una persona desde que se levanta hasta que vuelve a levantarse al día siguiente. Dentro de estas actividades encontramos: **actividades básicas** (vestirse y desvestirse, alimentación, movilidad funcional, uso y cuidado de productos ortoprotésicos, etc.); **actividades instrumentales** (cuidado de otras personas, uso de herramientas de la comunicación, cuidado de la salud, etc.); **descanso y sueño**; **educación**; **trabajo**; **juego**; **actividades de ocio**; **y actividades de participación social**. El desempeño satisfactorio de las AVDs está relacionado con el bienestar personal ya que, **a mayor nivel de independencia personal y autonomía** en el desarrollo de estas actividades, se entiende que **la persona disfruta de un mayor grado de bienestar y calidad de vida**.

Si nos centramos en **la movilidad** (nuestra capacidad de desplazamiento para poder realizar las actividades de la vida diaria), **se trata de una actividad básica** y, además **necesaria para desarrollar muchas de las actividades instrumentales a las que nos enfrentamos cada día**. También la necesitamos para acudir al trabajo y poder realizar obligaciones de carácter productivo, en muchas ocasiones es esencial para desarrollar actividades de ocio y es imprescindible para la participación activa en la sociedad. **Cuando la capacidad para mantener la bipedestación y la deambulación se ven alteradas por cualquier afectación, se hace necesario el uso de un producto de apoyo como es la silla de ruedas**. Su uso aporta a la persona la posibilidad de moverse según su voluntad, facilitando la participación en actividades y el mantenimiento de los roles adquiridos.

La silla de ruedas suele prescribirse en tres tipos de casos: **personas que únicamente pueden caminar distancias cortas** (por ejemplo, lesiones medulares bajas incompletas), **personas cuya disfunción física fluctúa en el tiempo** (enfermedades degenerativas) **o cuando la disfunción física impide por completo deambular** (lesiones medulares completas, parálisis cerebral, espina bífida, distrofia muscular, etc.). Es importante tener presente que el objetivo a la hora de adquirir una silla de ruedas es conseguir una movilidad eficiente, que lo convierta en una actividad funcional y como un objetivo productivo. **La persona con movilidad reducida debe poder desplazarse sin demasiado coste energético y reservar esta energía para el resto de actividades que desee hacer durante su día**.

Puedes leer el artículo completo en el Blog de Rodem:

https://rodem.es/blog/sobre-la-autonomia-y-movilidad-funcional/

rodem
Ortopedia y Movilidad

Información y servicios durante el Estado de Alarma

· Nuestro horario de atención al público será de **Lunes a Viernes de 9:00 h. a 15:00 h.**

· Por seguridad y para vuestra comodidad **realizamos envíos a domicilio**.

En Rodem estamos preparados para poder seguir trabajando para vosotrxs en estos días de confinamiento. Si necesitáis cualquier producto o tenéis cualquier duda contactad con nosotrxs:

i Servicio de Asistencia Técnica:
Teléfonos: 96 110 00 74 y 687 46 27 75 // Whatsapp: 687 46 27 75 // eMail: sat@rodem.es

i Atención al Cliente:
Teléfonos: 96 110 00 74 y 629 11 99 19 // Whatsapp: 629 11 99 19 // eMail: info@rodem.es

i Comunicación y Redes Sociales:
Teléfono: 601 98 27 48 // Whatsapp: 601 98 27 48 // eMail: comunicacion@rodem.es

Servicio Oficial:

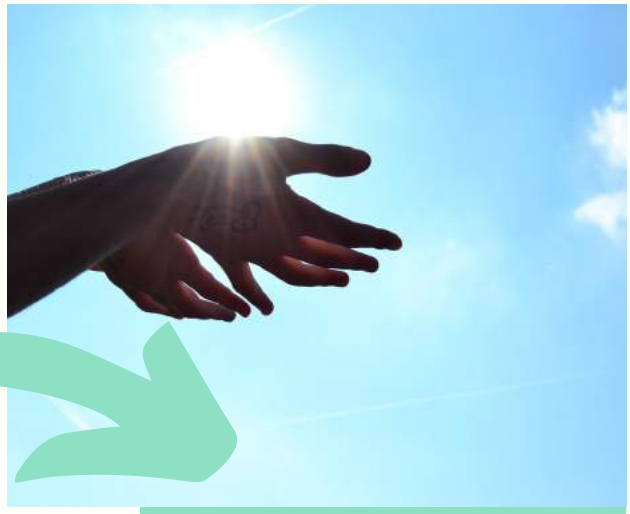
STRICKER · INVACARE Yes, you can. · SUNRISE MEDICAL · VERMEIREN · REHAGIRONA
VIPAMAT · TumbaRoller · EasyStand · FreeWheel · tecnimoem

RODEM ORTOTEC S.L.
C/ San Juan de Dios, 3
46011 Valencia

96 110 00 74
info@rodem.es

ALIMENTACIÓN EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Por José María Montesinos, Nutricionista de ASPAYM CV



Aunque somos un colectivo que en nuestro día a día tenemos la movilidad reducida, en esta temporada sufrimos aun más la inmovilidad. Consejos sobre alimentación en cuarentena:

- Organiza y planifica la compra de la semana para no salir tanto.
- Disminuye o elimina productos procesados: bebidas azucaradas, alcohólicas y alimentos muy calóricos como los aperitivos (papas, cacahuetes...).
- **Aumenta el consumo de frutas, hortalizas, verduras y legumbres hasta un total de 5 al día**. Por ejemplo: 1R de fruta en el desayuno, 1R en la comida y otra ración en la cena. 1R de verdura en la comida y otra en la cena.

Si consumes estos alimentos no dejas sitio para los alimentos perjudiciales. Además, son ricos en vitaminas que ayudan a mantener fuertes nuestras defensas.

- Consume alimentos con **fibra** ya que, además de ser más sanos, la fibra es saciante.
- Utiliza métodos de cocción como asado, plancha, horno, microondas y evita las frituras.
- Realiza ejercicio en la medida de lo posible.

Recuerda que PESO= lo que comemos + la actividad física. Debido a que ahora tenemos menos actividad, hay que disminuir la ingesta. Pautas para disminuirla:

- Utiliza platos más pequeños.
- Mastica más cada bocado. Masticar nos hace producir leptina (es la que le dice a tu cuerpo que ya estás lleno). Si comes más lento, le das más tiempo a tu cuerpo a que la leptina haga su efecto.

VITAMINA D

Es muy importante tomarla para el sistema inmunológico.

Los pescados como sardina, atún, salmón, etc. son los alimentos que más concentran vitamina D. Otras fuentes son los lácteos (leche, queso, yogurt).

Lo más importante no es consumir alimentos ricos en Vitamina D, sino que realices el proceso por el cual hace efecto esa vitamina en nuestro cuerpo (*aunque consumas alimentos ricos en Vit. D; ésta no la acepta, el cuerpo tiene que sufrir un proceso de síntesis para que haga efecto*). Lo importante es que puedas llevar a cabo el proceso por el cual hace efecto la Vitamina D. Es decir, que la Vitamina D se acumule en la piel por exposición directa a la luz solar. Se activa con los rayos UVA.

Por lo tanto, nos debe dar el sol directamente en la piel unos 10-15 minutos al día, aproximadamente. Con ese tiempo ya es suficiente, para evitar quemarnos con la luz solar. Lo recomendable es abrir el balcón o ventana y que tomar el sol directamente en la piel, sin loción protectora.

Asesoría Jurídica de ASPAYM CV

Por Patricia March Aguilar

En este artículo queremos repasar las principales medidas en vigor, de una manera sucinta, y sin que se hayan incluido las medidas que se han adoptado en mayor o menor medida respecto al aplazamiento de pago de cuotas de la seguridad social, o el aplazamiento de impuesto como el IVA en los profesionales y pequeñas empresas que ha trasladado del 20 de abril al 20 de mayo.
No obstante, hay que analizar en cada caso concreto las circunstancias personales para poder dirimir y solicitar las ayudas pertinentes, estando desde ASPAYM CV a vuestra disposición para cualquier duda que queráis compartir.

1. Vivienda Habitual

Para los contratos vencidos podrá aplicarse una prórroga extraordinaria del plazo por un periodo máximo de 6 meses, que necesariamente tiene que ser aceptada por el arrendadador.
En el supuesto de que el arrendador sea una empresa pública o un gran tenedor (más de 10 inmuebles exceptuando trasteros y garajes) se puede solicitar el aplazamiento temporal del pago de la renta que se aplicará automáticamente, siempre que no se hubiera alcanzado acuerdo voluntario y el arrendador tiene un plazo de 7 días para optar entre una de estas dos opciones: reducir la renta un 50% o una moratoria en el pago de la renta, siendo el plazo máximo de la misma 4 meses.

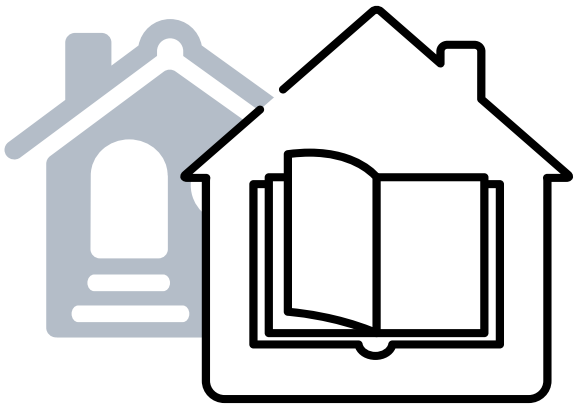
PROGRAMA DE AYUDAS VIVIENDA:
Se incorpora al Plan Estatal de la Vivienda 2018-2021 un nuevo programa llamado "Programa de ayudas para minimizar el impacto socio-económico y social del COVID-19 en los alquileres de vivienda habitual".
La ayuda concedida puede ser revisada con posterioridad a su concesión por la Administración para comprobar si se cumplen los requisitos necesarios o, en caso contrario, exigir su devolución o reintegro.

AYUDAS URGENTES AL ALQUILER GENERALITAT VALENCIANA:
Tiene por objeto el pago del alquiler a personas físicas que tengan alquilada una vivienda habitual, con problemas para asumir transitoriamente el pago del alquiler como consecuencia de la crisis provocada por el COVID-19, y que se encuentren en situación de vulnerabilidad económica sobrevenida.
Se entiende que existe vulnerabilidad económica sobrevenida en los siguientes casos:
1.- Ingresos por debajo del limite de 3 veces del IPREM, y en el supuesto de que el titular del contrato tenga parálisis cerebral, una enfermedad mental o discapacidad intelectual igual o superior al 33%, una discapacidad física o sensorial igual o superior al 65%, o enfermedad grave que incapacite actividad laboral a la persona o su cuidador, y ello teniendo en cuenta:
- Situación de desempleo.
- Expediente Temporal de Regulación de Empleo (ERTE).
- En caso de ser empresario, que haya reducido su jornada por motivo de cuidados u otras circunstancias similares que supongan una perdida sustancial de ingresos.
2.- La renta del alquiler más los gastos y suministros básicos resulte superior o igual al 35% de los ingresos netos percibidos por el conjunto de la unidad familiar.
3.- Para determinar la vulnerabilidad económica, se tendrá en cuenta los miembros de la unidad familiar.
4.- La cuantía de la ayuda oscilara entre el 40 % y el 100 % de la renta del alquiler, pero siempre hasta un importe MÁXIMO de 650 euros, dependiendo el porcentaje de ayuda en el grado de vulnerabilidad de la unidad de convivencia.
5.- El plazo de solicitudes de estas ayudas, se inicia el 5 de mayo a las 9.00 h y finaliza el 30 de junio a las 12.00 h.
6.- La tramitación podrá realizarse telemática o presencialmente, siendo conveniente efectuarla telemáticamente con certificado electrónico, para evitar la atención presencial.

2. Suministros esenciales

Mientras esté en vigor el estado de alarma, no podrá suspenderse el suministro de energía eléctrica, productos derivados del petróleo, incluidos los gases manufacturados y los gases licuados del petróleo, gas natural y agua a los consumidores personas físicas en su vivienda habitual, por motivos distintos a la seguridad del suministro, de las personas y de las instalaciones aunque conste dicha posibilidad en los contratos de suministro o acceso suscritos por los consumidores de conformidad con la normativa sectorial que les resulte aplicación en cada caso.

Para acreditar ante el suministrador que el suministro se produce en la vivienda habitual, el consumidor podrá emplear cualquier medio documental que acredite de manera fehaciente dicha circunstancia.



3. Derecho a bono social

Se amplía el colectivo de potenciales perceptores del bono social eléctrico a los autónomos y empresas. Por lo que con carácter excepcional, podrán solicitar el bono social:

- Los trabajadores autónomos que hayan cesado su actividad en una fecha posterior al 14 de marzo, cuando entró en vigor por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
- Y los trabajadores autónomos que, tras la entrada en vigor del estado de alarma, hayan visto reducida su facturación del mes anterior al que se solicita el bono social en, al menos un 75% en relación con el promedio de facturación del semestre anterior.

Aunque para poder acceder al bono social, es preciso que además cumplan con alguno de los siguientes criterios:

- Que la renta anual del usuario o su unidad familiar no sea superior a 18.799 euros, si no hay menores en el hogar.
- Que la renta anual de la unidad familiar no sea superior a 22.559 euros si hay un menor.
- Que la renta anual de la unidad familiar no sea superior a 26.318 euros, en el caso de que haya dos menores en la unidad familiar.

4. Efectos de los contratos en los consumidores y usuarios

Resolución contractual: Los consumidores y usuarios que como consecuencia del estado de alarma se vean afectados en el cumplimiento de sus contratos, podrán resolver el contrato sin penalización por ello o bien recibir un bono o vale sustitutorio a su elección.

Respecto a los contratos de viaje combinado, que hayan sido cancelados con motivo del COVID19, el organizador o, en su caso el minorista, podrán entregar al consumidor o usuario un bono y transcurrido el periodo de validez del bono sin haber sido utilizado, el consumidor podrá solicitar el reembolso completo de cualquier pago realizado.

El reembolso deberá realizarse en el plazo de 60 días.

5. Ayudas a trabajadores infectados de COVID19 o en aisalmiento preventivo

Los trabajadores con COVID-19 o en aislamiento preventivo, tienen la consideración de personas de baja laboral por accidente de trabajo, lo que implica que tienen derecho a cobrar una prestación del 75% de la base reguladora desde el día siguiente a la baja y es la Administración la que se hace cargo de este coste.

En este caso, cuando te encuentres en situación de aislamiento del COVID-19 hay que comunicarlo al Centro de Salud que por zona te corresponda, y éste lo comunica a las inspecciones médicas de atención primaria, y ellos al INSS, así como los partes de baja se emiten vía electrónica, para evitar desplazamientos innecesarios.

6. ERTE's por causa de fuerza mayor

Para los trabajadores afectados por ERTEs, se pagará una prestación por desempleo y podrán acceder incluso aunque no hayan cotizado el periodo mínimo requerido para ello.

Además, esta prestación no se tendrá en cuenta para el cálculo de posibles prestaciones futuras por lo que será como si no se hubiera producido, esto es, se considera que no se ha gastado esta presentación durante el ERTE por coronavirus.

7. Prestación extraordinaria por cese de actividad para los trabajadores autónomos

Esta prestación puede solicitarla cualquier trabajador por cuenta propia que se vea afectado por el cierre de su negocio debido a la declaración del Estado de Alarma o cuya facturación haya caído en el mes un 75% respecto a la media mensual del semestre anterior.

La cuantía de esta prestación gestionada por la Seguridad Social es el equivalente al 70% de la base mínima de cotización en el Régimen Especial de Trabajadores Autónomos.

Además, los autónomos y autónomas que la perciban estarán exentos de pagar las cotizaciones del mes y se les computará como si hubieran cotizado. Si al serles concedida la prestación ya han pagado las cuotas, la Tesorería General de la Seguridad Social las reintegrará de oficio.

Para pedirla no se exige periodo mínimo de cotización y sólo es necesario estar en alta en la Seguridad Social y hallarse al corriente de pago de las cotizaciones sociales.

Como regla general, la gestión de esta prestación corresponderá a la mutua colaboradora con la Seguridad Social a la que esté adscrito el trabajador o trabajadora.

8. Subsidio extraordinario para empleadas del hogar

Esta prestación está destinada para las personas dadas de alta como empleadas de hogar antes de la entrada en vigor del Estado de Alarma que hayan dejado de prestar servicios en uno o varios domicilios, total o parcialmente. También las que hayan sido objeto de despido o desistimiento de contrato durante la crisis sanitaria.

El nuevo subsidio es compatible con otros ingresos por cuenta propia o ajena, siempre que no superen, en conjunto, el Salario Mínimo Interprofesional de 950 euros, siendo incompatible con la situación de Incapacidad temporal.

9. Acceso a prestación de desempleo

1. Trabajadores cesados en el periodo de prueba computado a partir del 9 de marzo de 2020, y ello con independencia de la causa por la que se hubiera extinguido la relación laboral anterior.
2. Los trabajadores que hubieran cesado voluntariamente a partir del 1 de marzo de 2020, por tener un compromiso firme de contratación con otra empresa, si ésta hubiera desistido del mismo como consecuencia de la crisis derivada del COVID-19.

10. Reducción de jornada por cuidados

Dirigida a quienes no pueden trabajar porque deben atender a las personas a su cargo ya sean menores (por el cierre de centros educativos), mayores o dependientes. Tienen derecho a que la empresa adapte o reduzca su jornada, incluso hasta el 100% aunque la reducción de jornada supone también la reducción de sueldo en la misma proporción.

Es compatible el percibo del subsidio por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave, con la percepción de la prestación por desempleo que como consecuencia de la reducción de la jornada, afectada por un expediente de regulación temporal de empleo, pudiera tener derecho a percibir.

Durante el tiempo que permanezca el estado de alarma no existirá obligación de cotizar, teniéndose el periodo por cotizado a todos los efectos.

Esta compatibilidad también se aplicará a los trabajadores autónomos que vinieran percibiendo el subsidio por cuidado de menores afectados por cáncer u otra enfermedad grave a 14 de marzo de 2020.

11. Plazos administrativos

Los plazos comenzarán a computarse desde el día hábil siguiente a la fecha de finalización de la declaración del estado de alarma, con independencia del tiempo que hubiera transcurrido desde la notificación de la actuación administrativa objeto de recurso o impugnación con anterioridad a la declaración del estado de alarma.

Consulta legal ASPAYM CV
Abogada Patricia March Aguilar
pmarch@aaat.es
663 83 55 27
Lunes y miércoles de 17:00 a 19:00h.

PM

Patricia March

ABOGADOS

ESPECIALIDADES

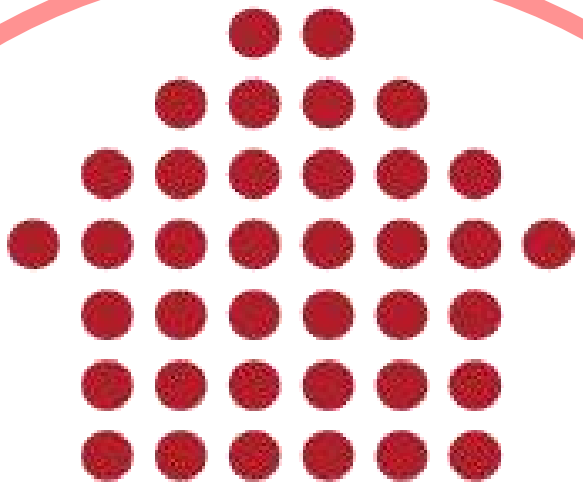
Accidentes de tráfico
Derecho Sanitario
Derecho laboral y de la Seguridad Social
Accidentes de trabajo
Responsabilidad civil en general

- Visita gratuita y asesoramiento gratuito continuado a los socios/as de ASPAYM CV.
- Defensa integral de los grandes lesionados.
- Especialista en tramitar y revisar prestaciones de invalidez y discapacidad.
- Abogados especialistas en conseguir la máxima indemnización.

La misión de **PATRICIA MARCH ABOGADOS** es ayudar a los lesionados a obtener la mejor indemnización y pensión posible por las lesiones, secuelas, invalidez derivado por el accidente ya sea de tráfico, laboral o de cualquier índole.
El despacho profesional que represento, se compromete a ofrecer sus servicios con gran sensibilidad ante las consecuencias derivadas de un accidente o enfermedad, con la calidad, comunicación personal directa y continua desde la experiencia de mas de 18 años en la atención integral del lesionado medular y grandes discapacitados tanto desde el punto de vista profesional como personal.

pmarch@aaat.es / 663 83 55 27

JIMÉNEZ & MARCH S.L.P



ADMINISTRACIÓN DE FINCAS Y ABOGADOS

CALLE POETA FERNÁNDEZ HEREDIA, 1 (BAJO)
VALENCIA - 46009
TELÉFONO: 96 332 19 14
CORREO ELECTRÓNICO:
administracion@jimenez-march.es

Wellspect®
A REAL DIFFERENCE
MÁS TIEMPO
PARA LA VIDA
En Wellspect nos esforzamos apasionadamente por mejorar la vida de las personas. Ofrecemos soluciones inteligentes para el control de la vejiga y el intestino, soluciones seguras para el cuerpo y para el medio ambiente. Nuestros productos apoyan las funciones naturales del cuerpo, sin medicación, proporcionando la independencia y la confianza que todos necesitamos para explorar la vida que queremos vivir, en los lugares donde queremos vivirla. Con más de 30 años de experiencia, Wellspect se dedica a hacer una diferencia real ahora y para las generaciones venideras. Wellspect. A real difference.
wellspect.es

¡¡Mil gracias por todas las fotos que habéis enviado estas semanas de cuarentena!! Ahora entramos en la desescalada. Recordar usar siempre guantes y mascarilla y mantener las distancias de seguridad.
¡TODO IRÁ BIEN, NOS VEMOS PRONTO!

PINCHA AQUÍ PARA VER NUESTRO VÍDEO
Canción interpretada por Vicent Xai
'Sant Rock and Roll'

YouTube

ESTE VERANO TE MERECES DISFRUTARLO

EN KALDEVI TE AYUDAMOS

MÁS DE 20 AÑOS SIENDO PIONEROS Y ESPECIALISTAS EN PLAYAS Y BAÑO ACCESIBLE

SILLA PLATAFORMA TODOTERRENO FREEDOM TRAX PARA PASEAR POR LA ARENA, LA ORILLA DEL MAR, LOS PASEOS...
MULETAS ANFIBIAS APTAS PARA LA PLAYA Y EL BAÑO
KIT DE RUEDAS ACOPLABLE A TODO TIPO DE SILLAS

Y AHORA:

Mascarillas desechables
Mascarillas FFP2
Pantallas de protección facial
Termómetros de frente

KALDEVI

NUESTRAS ORTOPEDIAS, A TU LADO

TE LO PONEMOS FÁCIL
TÚ NOS DICES QUÉ NECESITAS Y TE LO LLEVAMOS A CASA GRATIS

KALDEVI VALENCIA
C/ ALMÁCERA, 5
VALENCIA
+ 34 963 77 58 93
610 20 68 07
INFO@KALDEVI.ES

KALDEVI ATB BURJASSOT
PLAZA CONCORDIA, 11
BURJASSOT
+ 34 963 90 47 48
672 62 35 09
ATB@KALDEVI.ES

SÍGUENOS EN REDES

YOGA, DISCAPACIDAD Y CONFINAMIENTO

Por Julio Beltrán

En estos tiempos del "quédate en casa", me he puesto a reflexionar sobre si las personas con discapacidad con movilidad reducida estamos o no vacunados contra restricciones de movilidad tan severas como las que nos han sido impuestas. Si podemos tolerar mejor o peor que otros esta situación de confinamiento, dada nuestras propias limitaciones de movilidad. Y considero que no, que **no estamos vacunados contra el confinamiento** pues, tardemos quince segundos o quince minutos en salir a la calle; salgamos una vez al día o un día a la semana, la sensación de libertad que se experimenta es la misma, las necesidades de contacto social son las mismas para el discapacitado que para el andante. Si hemos perdido la libertad de salir a la calle, al bar, al cine, etc. ahora debemos buscar la libertad de elegir qué hacer y que no hacer al quedarnos en casa. **Yo he decidido dedicar al yoga algo de ese tiempo libre extra sobrevenido**.

Practico yoga desde 1982, y **lo que siempre me ha fascinado de esta actividad es la posibilidad de poder practicar en cualquier circunstancia o condición**. Si envejecemos, si engordamos, si adelgazamos, si nos encierran en la cárcel o en casa, incluso si nos atan y amordazaban, podríamos practicar yoga. En 1988 sufrí una lesión medular y quedé parapléjico y, en efecto, seguí practicando yoga igual que cuando era andante.

Muchas veces se piensa que el yoga es algo muy complicado, donde hay que tener algún tipo de espiritualidad, o de flexibilidad o capacidad de concentración, o de lo que sea. No es así. El yoga está abierto a cualquiera que lo quiera conocer. O mejor dicho, todo el que quiera conocerse a sí mismo tiene la opción del yoga a su alcance. Y cuando digo conocerse a sí mismo, no lo digo en sentido filosófico sino en sentido físico, de sensaciones. Aprender cómo respiramos; hasta dónde podemos estirar un brazo, una pierna o nuestra espalda; cuanto tiempo podemos aguantar inmóviles en una posición; que sensaciones nos llegan de nuestros músculos y articulaciones en cualquier posición; en qué pensamos o cómo podemos reducir el flujo de nuestros pensamientos. En el yoga se trabaja todos los aspectos que nos define como humanos, nuestros huesos, nuestras articulaciones, nuestros músculos, nuestra respiración, las pulsaciones de nuestros corazones, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras acciones, nuestro sentido espiritual. Cada vez que hacemos un movimiento, o respiramos o pensamos en algo, podemos decir que esa acción se puede trabajar mediante la práctica del yoga.

YOGA significa unidad

La palabra yoga, en sánscrito, significa unidad. Y esta unidad se refiere a que el ser humano tiene una faceta física, mental y espiritual que hay que trabajar como un todo. He insisto en que todos podemos trabajar estas tres caras de nuestro ser independientemente de nuestra condición física o mental.

Desde 2015 he dirigido un taller de Yoga Inclusivo con población muy diversa, y puedo decir que los problemas de movilidad, de "bipolaridad", de "seropositividad" o de edad no han supuesto impedimento alguno para esta práctica. Durante este curso, hasta que se decretó el cierre de actividades, he estado trabajando con población con TEA (Trastornos del Entorno Autista) y, a pesar de las enormes

metodológicas que supone el trabajo con este tipo de población, la actividad ha tenido buena acogida. En la práctica esto demuestra esa universalidad del acceso al yoga de la que hablo. **Todos -sin excepción- podemos practicar yoga. Otra cosa bien distinta es que queramos. La voluntad en definitiva**. Como sucede con todo, sin voluntad no hay actividad, ni de yoga ni de nada. La persona sin voluntad es como un coche sin gasolina. No se mueve.

Dada la situación de confinamiento en la que nos encontramos, **quisiera animaros a que aprovecharais parte de vuestro tiempo para realizar algún tipo de ejercicio simple de yoga que pudiera acercaros a conoceros mejor a vosotros mismos. Se trata de probar esa mirada interior que os lleve a observar vuestros cuerpos y vuestros pensamientos con vuestra atención consciente**.

1 PRIMERA ACTIVIDAD

La primera actividad que os propongo es la de tomar consciencia de vuestra respiración. Se trata simplemente de respirar tal y como lo hacemos siempre, solo que esta vez nos fijamos en cuando inspiramos y cuando expiramos. Se trata de tomar el control de nuestra respiración y decidir cuánto dura cada inspiración y cada expiración. Podemos detener nuestra respiración por varios segundos después de inspirar y/o después de expirar, de manera que seamos plenamente conscientes de que nosotros y sólo nosotros tenemos el control de nuestra respiración. Como ejercicio podemos plantearlo así: nos sentamos -o nos acostamos- manteniendo la espalda lo más recta posible, si nos acostamos tratamos de evitar la almohada, y en caso de estar incómodos sin almohada, ponemos una toalla plegada las suficientes veces como para que nuestra cabeza quede a una altura en la que nos sintamos a gusto; cerramos los ojos; sentimos el aire entrar frío a través de nuestras fosas nasales y salir caliente; nos fijamos en ese cambio de temperatura según tomamos o exhalamos el aire; al inspirar llevamos el aire a nuestro abdomen y notamos como se hincha cada vez que inspiramos, y cómo se deshincha cuando expiramos, tal y como si fuera un globo. **Esto es lo que se llama respiración abdominal.** Es una respiración muy simple que nos relaja y facilita el descanso. Practicando este simple ejercicio de respiración estamos practicando yoga, en concreto ***pranayama***. Como veis no tiene ningún tipo de complicación y cualquiera puede practicarlo.

Una vez adquirida la propiocepción necesaria para controlar nuestra respiración abdominal, ya estamos listos para meditar.

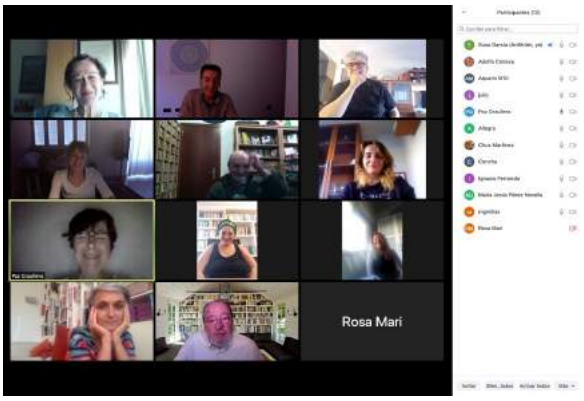
2 SEGUNDA ACTIVIDAD

La meditación consiste en una serie de métodos para apagar la radio interior. **Normalmente, aunque no queramos, no paramos de pensar en todo el día**: en algo

que tenemos que hacer, algo que nos han contado, algo que hemos recordado, una película o un libro que estamos viendo o leyendo, etc. Nuestra mente se comporta de manera similar a las manecillas de un reloj, todo el rato está trabajando aunque no seamos conscientes de ello. Cuando tomamos consciencia de ese flujo continuo de pensamientos, nos sorprende lo difícil que es pararlo. Meditar no es pensar intensamente en algo. No es pensar en la mejor manera de organizar una fiesta, la lista de invitados, cuanta bebida hay que comprar, qué cuota se ha de poner. **Meditar es hacer que ese pensamiento desaparezca.** Para ello disponemos de diversas herramientas. Una vez hemos practicado el ejercicio de la respiración abdominal, sólo tenemos que dar un pequeño paso para realizar un ejercicio de meditación. Concentrados y tomar conciencia de nuestra respiración abdominal, de ese aire que cambia su temperatura al entrar y al salir de nuestras fosas nasales, de ese abdomen que se proyecta adelante al inspirar y atrás al expirar; ahora, al meditar, simplemente -sin abrir los ojos- miramos hacia delante, al interior de nuestra cara, e imaginamos ahí una pantalla. Nos fijamos en esa pantalla y la observamos. Pensamos que esa pantalla es negra, luego la pensamos granate, luego rojo, luego naranja, luego amarilla y finalmente blanca.

En este proceso seguro que os asaltan pensamientos que intentan llevaros fuera de los colores. En ese momento retomamos la toma de conciencia de nuestra respiración y dejamos que el pensamiento pase. Cada vez que nos asalte un nuevo pensamiento, hacemos lo mismo. Esta es una meditación muy simple.

Meditación por colores se llama. Haciendo este simple ejercicio podéis decir que habéis meditado. Como veis no es nada complicado, ni esotérico, ni se necesitan especiales cualidades ni capacidades para practicar la meditación.



MEDITACIÓN EN LÍNEA

Durante este confinamiento he descubierto la meditación en línea y he quedado gratamente sorprendido. Un compañero de ASPAYM CV, Jesús García Bañegil, que medita todas las semanas con unos amigos desde hace años, al decretarse la cuarentena abrió una sala en una aplicación de Internet para mantener la actividad con todos los participantes conectados desde sus casas. **Parece mentira, pero la sensación de grupo compartiendo se mantiene pese a que la presencia es virtual y no física**. Aunque uno no necesita de nadie para meditar, es indudable que el hacerlo en grupo es mucho más agradable.

Así pues insisto, **el yoga se puede practicar en cualquier circunstancia, y por cualquier persona.** Os animo a que probéis estos dos sencillos ejercicios que os he propuesto en este artículo y lo descubráis por vosotros mismos. Espero disfrutéis. Gracias.

panthera
U3 LIGHT
info@rhodmedical.com
medical R
Te gustaría probarla?

La **evolución** *de un* **compromiso**

Coloplast

Desde Coloplast queremos transmitirte que somos una compañía con un fuerte compromiso: con los usuarios de nuestros productos, con los profesionales sanitarios y contigo.

Un compromiso por ofrecer las mejores soluciones a quienes necesitan de un cateterismo intermitente, para que su día a día sea más fácil a pesar de sus circunstancias.

En **Coloplast** tenemos un fuerte compromiso con la innovación.
Por eso, y aunque contamos con un amplio portfolio de productos en el **área de Continencia**, seguimos desarrollando nuevas y mejores soluciones para todas aquellas personas que necesiten un cateterismo intermitente y **muy pronto volveremos a sorprenderos.**

Por eso te presentamos

La **evolución** de un **compromiso**

Con esta campaña pretendemos reforzar la estrecha relación que mantenemos tanto con los usuarios como con los profesionales sanitarios y darles las gracias ya que ellos también forman parte de este compromiso por mejorar las vidas de los productos del **área de Continencia de Coloplast.**

Coloplast

DISFRUTAR DE LAS VÍAS VERDES DESDE CASA ES POSIBLE

REPORTAJE PUBLICADO EN BLOG URQUIABAS

¿Qué posibilidades tenemos de disfrutar de Vías Verdes sin salir de casa durante el confinamiento?

Las posibilidades son muchas porque hay gran cantidad de material para poder disfrutar de las Vías Verdes desde casa. Pero, sobre todo, porque podemos mantener la ilusión planificando con detalle viajes y nuevas aventuras, consultando mapas, viendo fotos, buscando rutas, pueblos, montañas o valles y alojamientos... y soñando con el momento en el que todo eso lo hagamos realidad ¡porque volveremos a salir!

A veces, no tenemos mucho tiempo para preparar los viajes o deleitarnos con nuestros próximos destinos. En cuanto llega el momento, en muchas ocasiones, salimos corriendo... ¡Pues aprovechemos estos días para disfrutar de la preparación de las próximas escapadas!

En España hay más de 2.800 kilómetros de infraestructuras ferroviarias en desuso, reconvertidas en itinerarios cicloturistas y senderistas en el Programa Vías Verdes, coordinado por la Fundación de los Ferrocarriles Españoles. Y, lógicamente, info sobre los 2.800 km de Vías verdes en la web www.viasverdes.com

Incluso, en estos días en los que muchas personas hacen ejercicio en casa ¡qué mejor manera de acompañarlas que con un móvil, tablet o cualquier otra pantalla y hacer ejercicio mientras rodamos de manera virtual por estas Vías Verdes! Seguro que nos estimulará mucho más que mirando una pared de nuestra casa... y viviremos la primavera a través de las Vías Verdes.

Sobre el 'Proyecto Greenways4All'. ¿De qué trata y por qué tenemos que visualizarlo?

Greenways4All significa 'Vías Verdes para Todos', y es una iniciativa dirigida, especialmente, a las personas con discapacidad. Las Vías Verdes, al desarrollarse sobre antiguas plataformas de ferrocarril, son muy accesibles, pues tienen escasas pendientes, amplios anchos de curva, son fáciles, seguras, los túneles y viaductos están rehabilitados... Pero este proyecto europeo que lideró la FFE quiso ir un poco más allá...

Dado que las personas con más necesidades requieren también de más información y tiempo para preparar sus viajes, este es un momento idóneo para dedicarse a ello mientras se viaja virtualmente.

MÁS DE *50* **AÑOS** DE EXPERIENCIA

Dedicados al servicio de las Personas con Movilidad Reducida, para promover y facilitarles el acceso a una mayor autonomía en el transporte y conducción ya sea en su propio vehículo o como pasajeros.

Trabajamos con la mejor marca en dispositivos para conducción y transporte GUIDOSIMPLEX, siendo distribuidores oficiales y en exclusiva de ellos y contado con la certificación de la UCA (Unidad de Certificación del Automóvil).

Contamos con un vehículo de demostración y una zona de exposición donde nuestros clientes podrán conocer cuáles son los dispositivos y ayudas que instalamos previamente a que se realicen las adaptaciones en sus propios vehículos.

TUS SUEÑOS SON NUESTRA META

NO LO DUDES MÁS Y VEN A VISITARNOS.

TALLERES C.O.D.A

TALLERES CODA VALENCIA

C/ MARQUES DE SAN JUAN 8

96 347 47 51 / 645 91 82 05

TALLERES C.O.D.A

Contáctanos:

963 474 751

654 918 205

tallerescoda.es

En Talleres CODA nos ponemos a tu disposición para adaptar tu vehículo.

Con más de 30 años de experiencia

¡Adapta ya tu coche!

Bosch Car Service

BOSCH Service

PÁDEL EN SILLA, ¿JUEGAS?

La escuela de pádel en silla arrancará el próximo otoño

Pádel en Silla Valencia

Es un club deportivo sin ánimo de lucro dedicado a impulsar y promocionar el pádel en silla de ruedas, un estilo de vida saludable y la integración de las personas con discapacidad en la provincia de Valencia.

El club nace en enero 2017 para canalizar el creciente éxito del pádel entre los usuarios de silla de ruedas. El atractivo y facilidad para practicarlo hace que cada día atraigan a personas con una reciente discapacidad y deportistas de otras disciplinas de deportes adaptados.

Actualmente, bajo la denominación de Pádel en Silla Valencia, cuentan con 26 jugadores de la Comunidad Valenciana, que participan en diferentes pruebas autonómicas y nacionales.

A través de la escuela de iniciación, fomentan la inclusión de nuevos discapacitados y otra de competición para los torneos autonómicos y nacionales.

El objetivo del club es integrar al mayor numero de personas con discapacidad en el deporte adaptado. El deporte en las personas con discapacidad es una forma de rehabilitación que te hace ver el día a día de una forma mas positiva.

OBJETIVOS

- Disponer sanamente del tiempo libre y de ocio
- Promover el deporte como estilo de vida
- Fortalecer las terapias de rehabilitación neuromotora
- Desarrollar cualidades físicas que favorezcan la indepedencia funcional
- Impulsar el deporte adaptado competitivo a nivel autonómico, nacional e internacional

¿Qué es el pádel en silla?

El pádel en silla de ruedas es una disciplina de deporte adaptado para personas con discapacidad física, que desarrolla en España desde hace unos ocho años y que se encuentra actualmente en periodo de expansión y crecimiento a nivel nacional.

Surge de la necesidad de adaptar una disciplina, como es el pádel, para hacerlo accesible a personas con discapacidad física tanto en su entrenamiento y práctica como a nivel competitivo.

El reglamento del pádel en silla de ruedas se basa en el del pádel convencional en cuanto a instalaciones, reglas del juego y puntuación con una única salvedad; el pádel en silla se diferencia con el de "a pie" en que el de "a pie" sólo puede dar un bote antes de golpear la bola, y en el pádel en silla son dos botes.

Esta regla se aplica para compensar de alguna manera en el juego la ausencia de posibilidad de movimientos laterales debido a que jugar en silla dificulta y hace imposible estos desplazamientos.

En cuanto a las instalaciones, se juega en pistas convencionales. Si bien es cierto no todos los complejos deportivos son hoy en día accesibles, por lo que la práctica de esta disciplina y su expansión también contribuye a la sensibilización en este sentido para que cada vez se encuentre con más instalaciones adaptadas y accesibles para cualquier ciudadano.

Actualmente el Club Pádel en Silla Valencia entrena en 7 Pádel y Family Sport Center, ambos centros son accesibles.

Con la creación de este club deportivo nos permite competir a nivel tanto autonómico como nacional, a todos nuestros deportistas federados del Club Pádel en silla Valencia.

¿TE GUSTARÍA PROBAR A JUGAR AL PÁDEL EN SILLA?

Contacto para cualquier duda o aclaración que necesites:
padelsinlimitesvalencia@hotmail.com

CLUB DE LECTURA ASPAYM CV

LIBROS RECOMENDADOS PARA MAYO

SANDRA CRESPO RECOMIENDA...

ANTE TODO, MUCHO KARMA

Al comienzo de esta novela, Sara se encuentra justo al principio de su cuento de hadas: un trabajo apasionante, un esposo apasionado y un hijo de anuncio. Pero a pesar de esta mano ganadora, ¿es feliz? Pregunta retórica donde las haya: si no tiene motivos para torturarse, Sara los buscará hasta debajo de las piedras, y los encontrará, ¡vaya si los encontrará!. Si creías que con 'No kulpes al karma...' te habías reído todo lo que había que reírse, estás muy pero que muy equivocado...

RAQUEL RODRÍGUEZ RECOMIENDA...

EL MONJE QUE VENDIÓ SU FERRARI

Trata de cómo cambian las personas al desprenderse de las cosas materiales. 'El monje que vendió su Ferrari' es una fábula espiritual que, desde hace más de quince años, ha marcado la vida de millones de personas en todo el mundo. A través de sus páginas, conocemos la historia de Julian Mantle, un abogado de éxito que, tras sufrir un ataque al corazón, debe afrontar el gran vacío de su existencia. Inmerso en esta crisis existencial, toma la decisión de vender sus pertenencias y viajar a la India. Es en un monasterio del Himalaya donde aprende las sabias y profundas lecciones de los monjes sobre la felicidad, el coraje, el equilibrio y la paz interior. Esta historia nos enseña, paso a paso, una nueva manera de enfocar la vida personal, profesional y familiar. Nos muestra lo importante que es emprender un recorrido vital con una dirección clara, con pasión y armonía interior.

Si tú también quieres ver tu reseña publicada en las páginas de nuestra REVISTA, sólo tienes que enviarnos el título del libro y porqué lo aconsejas a nuestro correo
comunicacion@aspaymcv.com

sigma
TRACCIÓN CENTRAL
CONTACTA CON NOSOTROS
Vermeiren Iberica, s.l.u
Carretera de Cartellà, Km. 0,5
Sant Gregori Parc Industrial - Edifici A
17150 Sant Gregori (Girona)
Tel. +34 972 42 84 33
vermeiren.es
info@vermeiren.es
Síguenos en:
VERMEIREN

Publicidad

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

TE ATENDEMOS EN HORARIO REDUCIDO DE 09:30 A 14:00 Y DE 16:00 A 18:00

CITA PREVIA LLAMANDO AL 961210126

consultas@ortopediasdelmediterraneo.com

HACEMOS ENVÍOS A TODA ESPAÑA Y NOS DESPLAZAMOS A DOMICILIO, CON LAS MÁXIMAS MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA NUESTROS CLIENTES Y NUESTRO PERSONAL

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, TU CENTRO ORTOPÉDICO EN VALENCIA

Publicidad

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

DISPONIBLE

MASCARILLA LAVABLE Y REUTILIZABLE DE DOBLE CAPA

Mascarillas

Pediátricas

Desechables

Reutilizables

FFP2

Guantes

Consúltanos

Seguimos adaptándonos para cubrir las necesidades que van surgiendo en los nuevos escenarios que se plantean. Por esta razón, ponemos a vuestra disposición **mascarillas higiénicas infantiles en diferentes tallas para un perfecto ajuste.**

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO, TU CENTRO ORTOPÉDICO EN VALENCIA

ORTOPEDIAS DEL MEDITERRÁNEO

Nos movemos contigo

Av/ Maestro Rodrigo, 18
Valencia Telf. 96121 01 26

síguenos: www.ortopediasdelmediterraneo.com