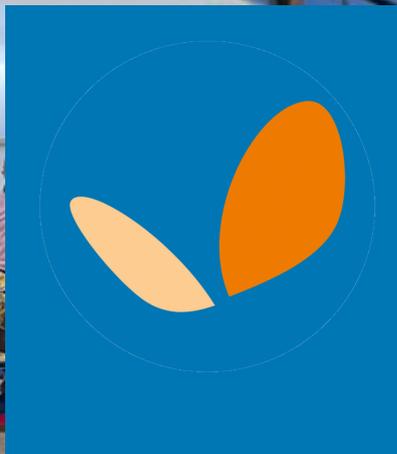




Enero- Julio 23



BOLETÍN ASPACE CÁCERES



ER-0354/2015

CONTENIDOS

03

Saludos

Lourdes González Garrido,
Psicóloga Sanitaria y Arteterapeuta de
Aspace Cáceres

04

Nuestras noticias

- Nuestro potencial asociativo.
- Acercando terapias.
- La gran aventura de nuestras vidas.
- Una final de campeones.
- Reencuentro de la Red de Ciudadanía Activa.
- Algo va a cambiar.

21

No te lo puedes perder.

- Campaña "Llamémoslo por su nombre"
- Campaña "No somos un estereotipo"
- Formaciones del Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad
- Powerlifting, cambió mi vida.
- Testimonios Laboral Diputación

25

Cocina con ASPACE

Receta Argentina
Huevos rellenos

29

Nuestras redes

COLABORA
Facebook /Instagram
Enrédate en nuestra red
Web de ASPACE Cáceres
III Concurso de fotografía

37

Quiénes somos

38

Financiadores

Lourdes González Barrido, Psicóloga Sanitaria y Arteterapeuta de Aspace Cáceres

Mi nombre es Lourdes, formo parte de esta gran familia desde que nació mi hija Marta y en el servicio de neonatología del hospital San Pedro de Alcántara nos dijeron que debíamos ir a Aspace porque Marta tenía Parálisis Cerebral Infantil a causa de su gran prematuridad.

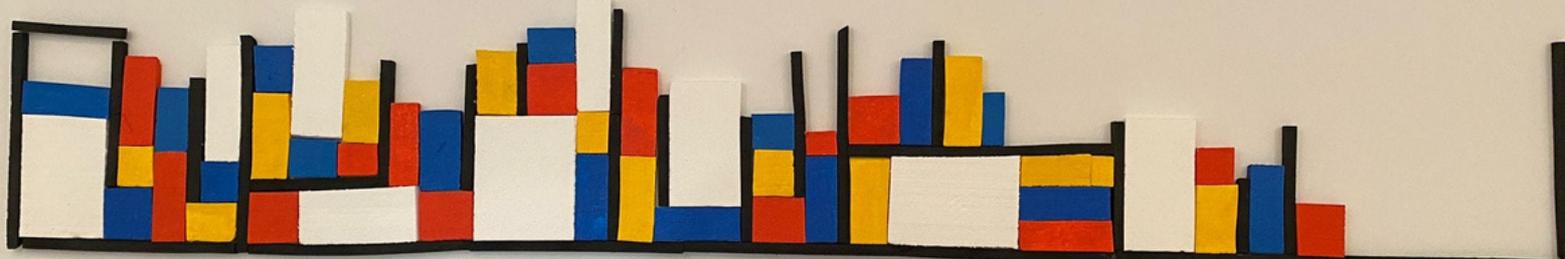
“El mundo se te viene encima, es como si te golpearan tan fuerte que no puedes reaccionar”

No te queda otra que reaccionar. Si tener hijos supone un cambio importante en tu vida, con discapacidad implica muchas más dificultades.

Cuesta mucho, ahora con la perspectiva tiempo, nombrar todos los sentimientos que invaden a una familia cuando recibes una noticia así. Lo que tengo claro es que gracias a ASPACE Cáceres todo ha sido un poco más fácil. Me han hecho **sentir que estaban cerca, acompañándome y facilitando el desarrollo integral de mi hija y de mi familia.**

Esta es mi gran motivación laboral en Aspace Cáceres, mi formación como psicóloga y mi implicación como madre, el poder acompañar a las familias. **Cada familia es única y como tal hay que atenderla, respetarla y acompañarla en esta carrera de obstáculos que se te presenta con un hijo con parálisis u otras discapacidades afines.**

Todo evoluciona alrededor de nuestra asociación: la sociedad, la administración y las familias.



La atención a las familias y a las personas afectadas en concreto está cambiando por una cuestión de lógica, todo va encajando y desde las administraciones ya se promueven modelos más Bio-Psico-Sociales. No solo hay que atender la discapacidad de nuestros hijos hay que tener una mirada más amplia; centrada en el sistema familiar, en nuestro entorno, ya que es en este dónde nos desarrollamos.

Hay servicios que evolucionan mejor y más deprisa que otros. La necesidad imperiosa en la actualidad para las familias de Aspace es poder ofrecer un servicio de Residencia que nos permita estar lo más cerca posible.

Me gustaría que las familias tuviéramos más espacio, no sólo físicos, también de tiempo, para reflexionar y debatir sobre nuestras necesidades e inquietudes. Nuestro acelerón de vida nos conduce a dejar que las cosas vayan sucediendo sin apenas darnos cuenta y sin tomar partido en ellas.

<<La asociación la formamos las familias, es nuestro lugar de respiro, es necesario que lo alimentemos y lo cuidemos entre todos.>>

Nuestros hijos crecen y nosotros también, no podemos facilitarles el vuelo sin más... necesitamos que Aspace Cáceres siga estando cerca para cubrir nuestro ciclo vital con la mayor dignidad posible.

Lourdes González Garrido,
Psicóloga Sanitaria y Arteterapeuta de Aspace Cáceres



Nuestro potencial asociativo

Unos 60 profesionales de ASPACE Cáceres llevan a cabo una formación interna a cargo de compañeros sobre dispositivos de posicionamiento con yeso, termoplástico y porexpán.



Por Marina Trinidad y Jose Acevedo. En ASPACE Cáceres siempre ha primado la calidad de su equipo terapéutico, siendo un compendio de profesionales muy formados en distintos ámbitos que hace que el **tratamiento** que se le ofrece a cualquier usuario tenga **calidad y eficacia**.

Este equipo tan joven y dinámico se interesa por mejorar día a día la atención que desde nuestra entidad ofrecemos. Pero ello no sería posible si este interés no sintiera el apoyo del equipo directivo, que facilita y fomenta la formación de cada trabajador, también de manera externa.

<< No podemos olvidar la implicación personal y humana de todos y cada uno de los que formamos ASPACE, ya que esto es un valor añadido en el tratamiento de cualquier persona que llega a cualquiera de nuestros servicios.>>

Dentro de esta juventud no faltan las ganas de aprender cosas que puedan mejorar la calidad de vida de este colectivo al que va enfocada nuestra labor profesional.

<<Es raro hablar con cualquier profesional de ASPACE Cáceres que no esté en la actualidad realizando un curso de especialización>>



Es importante también saber que la estabilidad laboral se fomenta. Hay muchos compañeros y compañeras que empezaron a desarrollarse profesionalmente desde los inicios de nuestra asociación y que todavía trabajan aquí. Esto hace que las personas usuarias a las que atendemos no sean personas con parálisis cerebral o patologías afines, sino que es un usuario determinado con su nombre, su edad, sus aficiones, su periodo vital y su entorno familiar.

<<Todo esta es determinante en la vida diaria de las personas que acuden a nuestra entidad. Todo esto mejora la atención y la relación terapéutica en todos los ámbitos>>

A lo largo del año 2023 se han ido realizando diversas formaciones internas, ésta última ha sido una formación sobre **dispositivos de posicionamiento**, tan necesarios para la mayoría de las personas a los que atiende nuestra entidad.

Los dispositivos de posicionamiento y la correcta postura de nuestros usuarios mejora la percepción del entorno, facilitando el acceso a dispositivos de comunicación, de entretenimiento y mejorando la participación a nivel educativo. También, para prevenir patologías respiratorias asociadas a nuestro colectivo, o la alimentación se hace de manera más adecuada lo que proporciona seguridad. Por otra parte evita y retrasa las deformidades musculo esqueléticas no fijadas, y en las que ya están consolidadas actúan mejorando la comodidad y el bienestar del usuario. No podemos olvidar los beneficios en la participación social dentro de su comunidad.



opiniones personales

Loli es terapeuta ocupacional y responsable del programa de ocio.

«Me gustaría añadir la importancia de que el curso fuera dirigido a todo el equipo multidisciplinar.»

Repasé un montón de contenido que aprendí en la carrera pero por haber trabajado en otros ámbitos como el geriátrico no había vuelto a necesitar, así que el curso me resultó muy interesante y completa.

La duración la vi bien ya que eran conocimientos básicos, pero además nos permitió el poder practicar con todos los materiales.

Sin duda la parte que más interesante me resultó fue la parte practica y dentro de todos los talleres el de termoplástico fue el que me pareció mas interesante además de que pueda ser el que más utilidad pueda tener para mí como terapeuta ocupacional.

Por otra parte me resultó muy enriquecedor estar en contacto e incluso conocer a otros profesionales que pertenecen a nuestra entidad.

Añadir que en mi opinión fue un curso necesario para que los compañeros que son expertos en muchos ámbitos te expliquen y sepas a dónde dirigirte en cualquier parte de tu tratamiento.

Cada vez que tenga la oportunidad de realizar otra formación interna me apuntaré ya que creo que dentro de ASPACE Cáceres hay gente muy formada y con ganas de enseñar lo que saben a los demás.



Alejandro es fisioterapeuta
y pertenece al equipo de adaptaciones

« Nuestra asociación está en constante crecimiento y esto hace que cada vez seamos más trabajadores, esta circunstancia junto con la de personal nuevo nos llevó a observar la necesidad de formar a todos esos nuevos profesionales.»

Era la primera vez que impartía un curso de dispositivos de posicionamiento a profesionales tan diversos de nuestra entidad, ya que había logopedas, psicólogos, cuidadores y terapeutas. En mi opinión salió muy bien ya que mezclaba parte teórica básica y práctica.

Este tipo de formación interna es complementaria, pero enriquece tanto a la gente que recibe la formación como a los que la impartimos, ya que nos está capacitando para otras experiencias laborales internas o externas. para dar la importancia que tiene en todos los ámbitos de la vida diaria que las personas con parálisis cerebral y patologías afines sobre todo con compromiso musculoesquelético. Creo que fue muy enriquecedor a nivel personal ya que ASPACE Cáceres cada vez cuenta con mayor número de trabajadores en los distintos centros que tenemos y me permitió conocer a estos profesionales.

El valor que yo creo que aportan todas las formaciones internas es poder aportar a la familia el mejor asesoramiento, pudiendo contactar con cualquiera de nuestros compañeros expertos en la materia o derivando a las familias directamente a nuestro centro de referencia.

Jose Acevedo, Gerente y
director técnico de ASPACE Cáceres

« Siempre apostamos por la formación de nuestros trabajadores aunque esto suponga mucho esfuerzo personal y material»

En mi opinión como gerente de ASPACE Cáceres que siempre apostamos por la formación de nuestros trabajadores aunque esto suponga mucho esfuerzo personal y material, cabe destacar la buena organización y la implicación incondicional de todos los profesionales.

Me gustaría hacer mención a todas las familias que atendemos y que se benefician de que nuestros profesionales detecten la necesidad, puedan realizar los diferentes dispositivos que requieran y les enseñen a utilizarlos de manera correcta.

Sin más añadir que es imprescindible que las familias entiendan la importancia de utilizar los dispositivos de posicionamiento que mejoran todas las funciones de su familiar, ya que de la utilización diaria depende el éxito del tratamiento y las mejoras en todos los ámbitos



Acercando terapias

ASPACE Cáceres con sede en Cáceres y centros en Pinofranqueado, Jaraíz de la Vera, Moraleja, Plasencia y Trujillo llevan a cabo este programa de Acercando Terapias financiado por la Diputación de Cáceres.



Se trata del cuarto año consecutivo en el que ASpace Cáceres en sus seis centros distribuidos por toda la provincia cacereña mantiene activo este programa de terapias en el entorno rural gracias a la colaboración de la Diputación Provincial de Cáceres.



DIPUTACIÓN DE CÁCERES

<<Acercando Terapias para el año 2023, está cumpliendo con la expectativas respecto al incremento de la población diana al doble de años anteriores. >>

Para llevar a cabo esta intervención, **hemos añadido a la financiación de 30.000 € de la Diputación Provincial de Cáceres, un 10% de financiación propia.**

Con objeto de ampliar el número de personas y la frecuencia de intervenciones.

<<Nuestro compromiso es reforzar la atención centrada en el entorno natural como metodología idónea de intervención en Atención Temprana, utilizando las sinergias de ambos propósitos>>

Valores como la economía familiar, la conciliación laboral y familiar, la permanencia en el entorno rural de las familias evitando la despoblación rural, la garantía de proveer los tratamientos de forma continua, evitando las ausencias por problemas de transporte, entre otras. Hacen de este programa un proyecto innovador. Sin duda se incrementará en años sucesivos sumando a la justificación socioeconómica y laboral los beneficios de la metodología de la atención centrada en los entornos naturales, y que garantizan mayor implicación de las familias y mejores resultados en la rehabilitación.

Gracias a la sensibilidad de la Diputación, podemos realizar <<Acercando Terapias>> y avanzar hacia modelos más inclusivos y normalizadores en la prestación de servicios a las personas con discapacidad.

Naiara Barrado es logopeda en el centro de Trujillo de ASPACE Cáceres y actualmente pertenece al proyecto de Acercando Terapias.

OBJETIVO CONSEGUIDO

Abordaje de las dificultades de participación en el entorno natural.



Cortarse el pelo y tuviese una experiencia positiva durante el proceso.

Seguiremos trabajando en otros espacios que partan de oportunidades reales, y que mejoren su calidad de vida.

Proyecto Acercando Terapias



La gran aventura de nuestras vidas

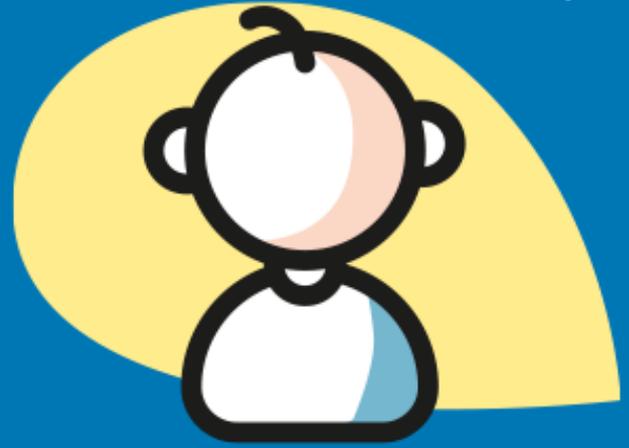
El 16 de junio se ha celebrado el día Nacional de la Atención Temprana. Conoce la gran aventura de estas vidas.

Por Marina Trinidad. Desde los equipos de Atención Temprana de la entidad de ASPACE Cáceres, queríamos hacer una mención especial al gran viaje que para nuestras familias supone, formar parte de este proceso de sentimientos encontrados, pero que con el equipo adecuado todo se hace menos cuesta arriba.

Partimos de que la Atención Temprana, según la definición actualizada de la AEIPI, en 2020, se describe, en su manifiesto.

<<Conjunto de actuaciones bio-psico-sociales, directas e indirectas, dirigidas a las familias con uno o más niños y niñas, de 0 a 6 años, con trastornos de desarrollo o riesgo a padecerlo>>

Esto conlleva la exigencia de una coordinación por un equipo interdisciplinar e implementadas de forma transdisciplinar, por su profesional de referencia, quien de forma colaborativa, asumirá un rol como apoyo facilitador para que la familia.



- Identifique y coordine todos los apoyos informales, intermedios y formales con los que cuenta en su día a día.
- Observe y aproveche todas las oportunidades de aprendizaje y desarrollo que generan sus rutinas diarias en casa, en la escuela, o en su comunidad.
- Ejecute todas las habilidades, competencias y estrategias educativas y habilitadoras que ya tenían, y generen nuevas.



Foto ASPACE Cáceres. Atención Temprana.

**<<Para optimizar al máximo,
la evolución en el desarrollo funcional
del niño o niña, y restablecer
el equilibrio familiar>>.**

Y es que, desde hace años, los servicios de Atención Temprana, a nivel mundial, están cambiando de paradigma, pasando de un enfoque tradicional, en el cual se basaban en poner remedio a los déficits o patologías, y no a las consecuencias, con el o la profesional como único experto para determinar las funciones de la persona sin contemplar la situación familiar.

El modelo actual es un modelo basado en la promoción más centrada en la familia y la persona, creando oportunidades de intervención en cada rutina del día a día.

<<La promoción del funcionamiento en positivo es ver qué hace y cómo poder potenciarlo, capacitando así a los padres, madres y/o cuidadores principales para reconocer su potencial y ayudándoles a usar esas competencias que les fortalecen.>>

Está demostrado científicamente que, aquella tarea que repites con más frecuencia, crea mayor número de conexiones neuronales, aumentando la posibilidad aprendizaje, por lo que, si nos paramos a pensar ¿qué podemos repetir más que el simple hecho de vestirnos?

¿O el momento de la comida, y/o el baño? ¿Cuántas horas pasa jugando un bebé?

Y es que, siguiendo esta línea de futuros modelos de intervención, si hay algo de lo que a día de hoy no nos queda duda, es que los expertos y expertas en sus hijos e hijas son sus propios padres y madres.

<<El papel del profesional pase a ser un agente de apoyo para que la familia desarrolle sus fortalezas y aumente sus sentimientos de capacidad. >>

Al final, este proceso parece seguir un orden más lógico de lo que nos pensamos puesto que **los padres y las madres, detectáis vuestras propias necesidades y oportunidades**, que nada tendrán que ver con las de otra familia, mejorando así, la motivación y el grado de participación e implicación, en cada una de las tareas, desarrollando al máximo vuestras competencias y fortalezas para aprovechar los apoyos con los que cuentan y los recursos que les brinda la comunidad, fomentando el aprendizaje mediado por vosotros mismos.

<<Conlleva al planteamiento de objetivos realmente funcionales en cada intervención haciéndola única.>>



ASPACE

Cáceres

Una final de campeones



Moraleja acogió los JEDES en su XXXIX edición. Mayo 2023

Cada año hay una fecha muy señalada en todas las entidades extremeñas del sector de la discapacidad. Se trata de la convivencia final de los Jedes, que son los juegos deportivos dedicados al deporte adaptado. Este año 2023 han reunido entorno a unas mil personas, entre deportistas y equipo de profesionales. Moraleja ha sido la población que ha acogido este año el evento, desde el 9 al 12 de mayo las diversas competiciones.

"No hay mejor sello, marca e impronta que nos identifique mejor con nuestra manera de entender la vida, el mundo y la igualdad de oportunidades que los Jedes"

Palabras de Fernández Vara

Arturo, coordinador deportivo en la entidad de ASPACE Cáceres afirma que la organización ha sido un éxito. La distribución de las carpas, la accesibilidad a las instancias, manutención entre otras, han hecho posible que los juegos extremeños al deporte se hayan disfrutado hasta el último momento.

<<Destacar la colaboración del voluntariado de toda la población y al Ayuntamiento de Moraleja. Hicieron una labor formidable y en todo momento han solventado cualquier contratiempo.>>

En el área deportiva ASPACE Cáceres ha participado en las semifinales de los diferentes deportes. Durante este año 2023 los deportistas han entrenado y se han esforzado, trabajando en los diferentes deportes de petanca, Slalom, Boccia entre otros.

El premio final es estar en estas semifinales y vivir esa experiencia de convivencia donde la deportividad, el compañerismo se palpan a flor de piel.

El colofón final son las actividades paralelas que se organizan y que proporcionan una diversión a tanto esfuerzo deportivo.

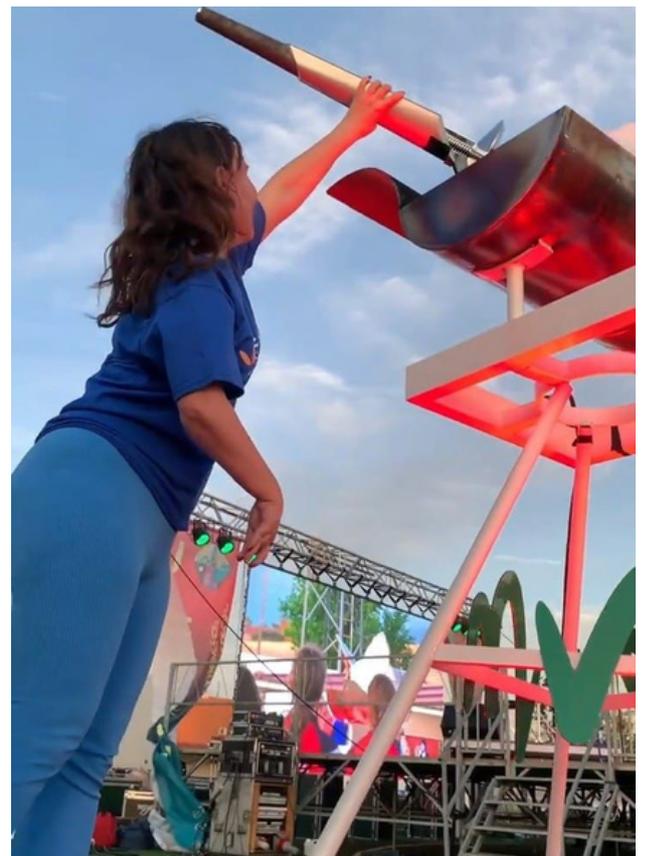
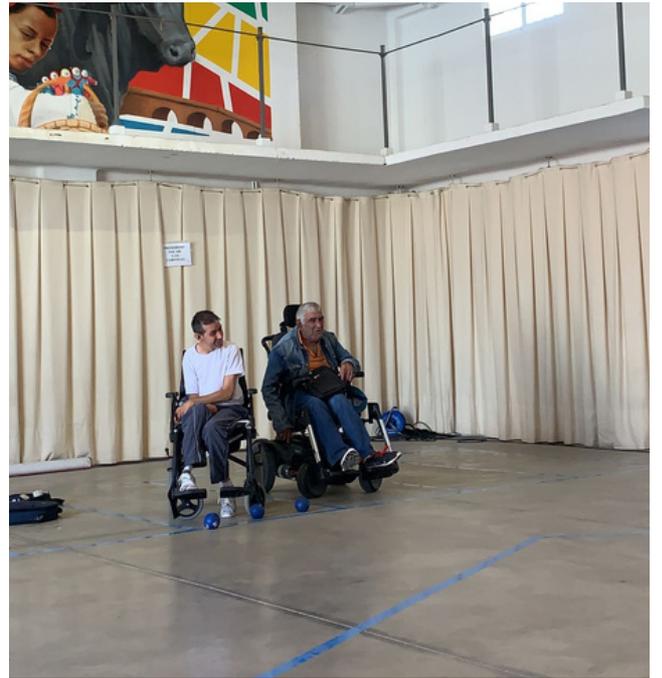
Homenaje a Arturo

Este año en los jedes se ha querido homenajear a nuestro compañero Arturo, que a lo largo de 33 años a dedicado de su vida al deporte adaptado. Arturo afirma que seguirá apoyando el deporte desde su experiencia como orientar en lo que pueda.

Destaca la evolución de los jedes en cuanto a las mejoras en la disponibilidad de las instalaciones que son cada vez más acordes a la dignidad de la participación de los deportistas. Como anécdota recuerda las primeras tiendas de campaña de los militares, que se ofrecían para acoger este evento deportivo adaptado.

Quiere agradecer a todas las personas que ese día prepararon la sorpresa y sintió el calor y reconocimiento a su trayectoria y dedicación por el deporte adaptado.





Reencuentro de la Red de Ciudadanía Activa

El resurgir de los encuentros entre los grupos de autogestores y autogestoras de los centros de ASPACE Cáceres.

Ya era una cita con fecha fija cada año, pero debido a el estado de emergencia sanitaria el grupo de autogestores ha tenido que aplazar su encuentro presencial. Es encuentro es gestionado por los profesionales junto con las personas que forman parte de la Red de Ciudadanía Activa, más conocido entre ellos como Autogestores.

<< La situación sanitaria provocó que muchas actividades se tuvieran que cambiar y en concreto nuestros encuentros. >>

Este encuentro que se ha llevado a cabo gracias a la insistencia de los propios autogestores y a la colaboración de las compañeras para que por fin, después de tres años, volviéramos a vernos de forma presencial y tener nuestro pequeño encuentro.

<<Durante estos años, no hemos pedido el contacto en ningún momento pero ya estaban cansados de tantas videollamadas o formaciones on line, simplemente querían verse y pasar un día juntos y diferente. >>



Tras tres largos años, la vida cambia y como no, nuestro grupo de trabajo también. El encuentro fue un momento de reencuentros y de conocer a nuevos integrantes del grupo.



La organización de este encuentro nos reunimos las técnicos de Autogestores de cada centro para consensuar entre todas en qué centro llevarlo a cabo, dado que en los centros de Plasencia, Cáceres y Moraleja ya se habían llevado a cabo en anteriores ocasiones. En función de los recursos, medios y la disponibilidad decidimos que era un buen momento para llevarlo a cabo en el centro de Jaraíz de la Vera.

Después se tuvieron en cuenta todas las demandas de los diferentes centros y finalmente se llevaron a cabo actividades lúdicas y de ocio, dado que esa fue su demanda.

El día del encuentro, al llegar a Jaraíz, los anfitriones tuvieron un gran detalle con todos sus compañeros, les regalaron una camiseta diseñada por una de las compañeras de Jaraíz.

Una vez que llegaron todos los centros y tras la entrega de la camiseta, nos dividimos en 4 grupos entre todos los integrantes de los 5 centros que forman parte de la Red de Ciudadanía Activa de Aspace Cáceres. Llevamos a cabo actividades lúdicas, estilo gymkana y una vez finalizada la actividad de cada grupo, éste recibía una pieza de puzle que entre todos los grupos tenían que montar y descubrir que formaba dicho puzle. Tras finalizar la gymkana, se llevó a cabo otra actividad. Para recordar el día en el cual fue el encuentro, los chicos firmaban con su huella dactilar, formando la copa de un árbol.



¡Bonito recuerdo!. Tras llevar a cabo esta última actividad, hubo un tiempo para seguir realizando actividades lúdicas y para compartir un tiempo con los compañeros.

A continuación, se procedió a la comida y después de ello cada centro regresó a su respectivos destinos, no sin antes recibir cada centro un nuevo detalle de los compañeros de Jaraíz elaborado por ellos mismos. ¡Son unos artistas y detallistas!



El encuentro fue acogido con muchas ganas e ilusión. Creo que todos los chicos se fueron muy contentos y agradecidos de pasar un día de convivencia todos juntos.

Agradecer a todas las compañeras su participación e involucración para poder llevar a cabo el encuentro y al Ayuntamiento de Jaraíz por prestarnos sus instalaciones.

Algo va a cambiar

ASPACE Cáceres junto a SOGUIBA lleva a cabo una obra de teatro social dentro del marco de un proyecto financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación (AEXCID), y que tendrá su continuidad dentro de un nuevo proyecto del IMAS.

Los inicios de colaboración entre Soguiba y ASpace Cáceres nacen en 2020 con el centro de Trujillo. El proyecto estaba enfocado a los Objetivos de Desarrollo Sostenible y sostenibilidad, financiado por Diputación de Cáceres. Con ello, Soguiba perseguía dar visibilidad al trabajo que hacen las personas en el centro ocupacional en su día a día. Posteriormente, a este proceso se unió Jaraíz de la Vera.

<<Con el paso de los años hemos intentado ir un poco más allá y darles voz para que pudieran convertirse en agentes de cambio y no en meros receptores de actividades. >>

Actualmente, en la sede cacereña hay diversos proyectos, el primero tuvo una continuidad de dos años en materia de sostenibilidad de la vida, gracias a la financiación del Instituto Municipal de Asuntos Sociales (IMAS) de Cáceres. A raíz del contacto estrecho con las personas participantes, y conociendo los gustos e inquietudes, se propuso llevar a cabo un proyecto de teatro social que se inició en 2022 en el marco de un proyecto financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación (AEXCID) y que este año tendrá su continuidad dentro de un nuevo proyecto del IMAS.

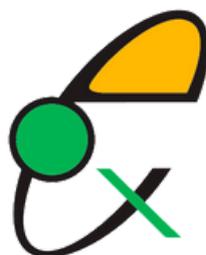
<<Nos parece fundamental establecer un proceso de diálogo y escucha con los diferentes centros y tratar de generar espacios donde se cumplan sus demandas y expectativas.>>

Desde Soguiba tiene sentido que un proyecto nazca de los propios deseos como entidad, porque no se estarían dando lugar a que realmente **favorezcan las sensibilización, reflexión, prácticas sostenibles, la generación de espacios efectivos de participación y reivindicación.**



Para organizar el teatro se ha contratado a Quercus Morales, gran profesional y con experiencia en trabajar con personas con diversidad funcional.

En la obra se visibilizan diversas escenas en las que podemos ver como el capacitismo aplasta los deseos de los protagonistas. Muestra como la sociedad infantiliza, da por hecho sus personalidades y sus deseos.



AEXCID
cooperación extremeña
JUNTA DE EXTREMADURA



<<El conjunto de esas escenas nos traslada algo básico e inherente a cualquiera: son personas con pensamientos, acciones y capacidades diversas y propias.>>

Se trata de un llamamiento a que nos repensemos cómo nos comportamos como sociedad y reivindica que el capacitismo no es una manera de hacerlo. La obra tiene por objetivo que se escuchen las voces de los y las protagonistas.



Los y las protagonistas de la obra **"Algo va a cambiar"** son los usuarios de la residencia y centro de día de ASPACE Cáceres, o el nombre por el que presentamos ahora: la compañía **ASPACERevolution**.

La obra se ha montado, de principio a fin, en base a situaciones reales que han vivido o cuestiones que les atraviesan en diferentes ámbitos de su día a día.

Aquí se remarca una vez más la importancia de escuchar y hacer algo que realmente sea de interés para las personas con las que estamos trabajando, dándoles visibilidad, voz, autonomía y capacidad de elegir y tomar sus propias decisiones.





<<La experiencia está siendo increíble. Cada sesión está llena de emociones, conocimientos y aprendizajes.

Desde los primeros pasos de idear qué es lo que quieren mostrar a cada actuación donde las personas que están viéndola comparten sus perspectivas y puntos de vista.>>

<<Es empoderamiento y deconstrucción en todas sus fases.

A nosotras nos apasiona, sus protagonistas la disfrutan al 200% y al público les encanta.>>

Los y las protagonistas de la obra **"Algo va a cambiar"** son los usuarios de la residencia y centro de día de ASPACE Cáceres, o el nombre por el que presentamos ahora: la compañía **ASPACERevolution**.

<<La obra se ha montado, de principio a fin, en base a situaciones reales que han vivido o cuestiones que les atraviesan en diferentes ámbitos de su día a día.>>

La obra está gustando tanto, que ya han salido un par de actuaciones más y se verá como gestionar porque es un trabajo muy bonito pero requiere muchos esfuerzos por parte de los y las profesionales que nos hemos metido en este 'sarao'. Por el momento, con la financiación de un proyecto del Instituto Municipal de Asuntos Sociales haremos, con seguridad, una actuación más en Cáceres. Y a partir de ahí, lo que venga y podamos asumir tanto a nivel económico como humano, afirma Lorena Andrés de Soguiba.



AEXCID
cooperación **extremeña**
JUNTA DE EXTREMADURA



Solidaridad con Guinea Bissau

No SOMOS UN estereotipo, SOMOS mucho más.



Con motivo del día Mundial de las personas con Síndrome de Down, desde ASPACE Cáceres, queremos poner voz a las familias que día a día acuden a nuestra entidad para recibir las terapias enfocadas a mejorar la calidad de vida.

La campaña de este año promovida desde Down España junto a la agencia creativa Contrapunto BBDO y a la productora Indómita trata de cambiar la forma de ver a las personas con síndrome de Down.

<<Una forma de mirarlos que a menudo está cargada de prejuicios y estereotipos que dificultan su inclusión en la sociedad.>>

Conocemos a Víctor Rojo, un chico de 16 años de edad, muy alegre, cariñoso y vergonzoso. Pero también un poco pillo, un poco vago y muy extrovertido.

<<Le gusta mucho la música, los caballos, nadar y sobre todo ir a conciertos de rock.>>

¿Qué opinas sobre el propósito de cambio en la forma de ver a las personas con síndrome de Down?

Me parece bien que se está intentando. Al día de hoy falta mucho por cambiar aún, ver las cualidades que tienen y darlos alguna oportunidad.

En el entorno de Víctor, ¿aún se encuentra con prejuicios y estereotipos que dificultan su inclusión en la sociedad?

En su entorno no, cuando sale de su entorno en ocasiones si los tiene.



Foto cedida por la familia

¿Qué aspectos destacarías para sensibilizar desde edades tempranas a la sociedad?

No destacaría nada. Al revés normalizaría la situación, son personas normales y corrientes con defectos y virtudes.

<<Todo lo que quieran hacer, con más o menos esfuerzo lo pueden conseguir. >>



Foto cedida por la familia

Ya han pasado algunos años, como madre de dos hijos mellizos ¿Qué nos puedes contar sobre la primera noticia? ¿Todavía queda mucho por trabajar?

Nacieron prematuros y la verdad es que no me enteré hasta varios días después, me dijeron que le iban hacer las pruebas, no fue una noticia que me ilusionara, pero tampoco me afectó mucho, solo sentía miedo, no sabía como le tenía que cuidar, si seríamos capaces de sacarlo adelante. En ningún momento me intentaron explicar o ayudar. Me dieron el teléfono de la asociación y que preguntara allí.

Enseguida me puse en contacto con la asociación de Down Plasencia y allí nos ayudaron mucho.

<<Si, queda mucho que trabajar. La empatía es muy difícil de conseguir.>>

Los hermanos son muy importantes en la vida de las personas con síndrome de Down. ¿Cómo está siendo este viaje también para él?

Un viaje muy largo de contar...

<<Ha sido un niño demasiado responsable siempre, maduró muy pronto y siempre pendiente de su hermano.>>

Lucha mucho por la integración, se lo lleva a todos lados, aunque le picardea un poco más de lo debido.

<<Siempre dijo una frase “donde mi hermano no le aceptan, a mi tampoco”>>

Para Aitor ha sido un camino duro pero no por tener Síndrome de Down, más por otro tipo de enfermedades que ha tenido.



Foto cedida por la familia

Por lo que me expresa, el camino más duro va a ser cuando se vaya a estudiar fuera y no pueda vivir con él el día a día.

Aitor no sería quien es sin su hermano y viceversa.

<<Aitor no sería quien es sin su hermano y viceversa. >>

Víctor acude a terapias a ASPACE Cáceres, en su sede de Plasencia. ¿Qué destacarías de esta atención?

Estoy muy contenta con las terapias y atención que recibe. El personal es bastante amable y me gusta mucho que me den la información de lo que trabajan cada vez que sale. Buscan la manera de que trabaje sin aburrirse, por ejemplo utilizan la música en el caso de Víctor para hacer más amenas las terapias.

<< Los padres tenemos muchas dudas y en ASPACE nos ayudan y explican cosas que necesitamos saber.>>



Foto cedida por la familia

Por qué es importante ser socios de ASPACE Cáceres. Qué ventajas destacarías.

En mi caso veo importante los encuentros que hacen de familias. Y las informaciones que nos mandan continuamente.

Víctor, cuéntanos qué te gustaría ser de mayor.

Musico.



Foto cedida por la familia

Qué mensaje lanzaríais a la sociedad respecto a la campaña 2023

NoSomosUnEsteriotipo;somosunomas.

Todos somos iguales , todos diferentes.

Llamémoslo por su nombre.



#LlamémosloPorSuNombre

Con motivo del día Mundial de las personas con Autismo, desde ASPACE Cáceres, queremos poner voz a las familias que día a día acuden a nuestra entidad para recibir las terapias enfocadas a mejorar la calidad de vida.

Su familia afirma que Oliver es un regalo, es un niño alegre, cariñoso y le gusta mucho estar con sus amigos, el problema es que no comunica como el resto, también tiene intereses restringidos que los demás pues no comparten con él.

<< Oliver es extraordinario superando sus barreras, es un ejemplo de lucha por superarse.>>

Cada día supera alguna situación, este año hemos ido a las procesiones como un autentico campeón sin miedo a las bandas de música. Las comidas siempre tienen que ser de la misma forma y manera.

<<Con el tiempo y la ayuda de ASPACE lo vamos a conseguir, como lo vamos haciendo con todo. >>

¿Qué opinas sobre el propósito de la campaña?

Ojala la gente que porque tengan autismo no pongan el grito en el cielo, ya que todos somos diferentes y no por ello nos vamos a encerrar como en los antepasados.

<<Tener capacidades distintas no quiere decir que no podamos hacer vida.>>

Así que ojala con esta campaña poco a poco nos vayamos concienciando de que las cosas las debemos llamar por su nombre.



Foto cedida por la familia

¿En el entorno de Oliver, ¿aún se encuentra con prejuicios y estereotipos que dificultan su inclusión en la sociedad?

Si, porque la educación empieza en casa, estamos de acuerdo en que los niños son muy crueles pero también lo que tu les inculques.

¿Qué aspectos destacaríais para sensibilizar desde edades tempranas a la sociedad?

Desde que nacemos, creo que es importante de crecer con que **todos somos diferentes**.

<<Lo mismo que si somos rubios o morenos eso es normal pues cuando tenemos capacidades distintas o percibimos las cosas de una manera diferente tendríamos que intentar normalizar. >>

Todos somos seres humanos. Las personas con autismo tienen cualidades distintas, y son tan hermosas que nos enseñen y aporten más que una persona normotípica, aprendamos de una vez que **TODOS SOMOS IGUALES**.



Foto cedida por la familia

Oliver, ¿Cuéntanos que es lo que más te gusta hacer y por qué?

Me gusta hacer legos porque puedo construir vehículos como un tren o un Quad. Con mis amigos me lo paso bien y me encanta ir al colegio porque me gusta aprender cosas nuevas.



Foto cedida por la familia

Oliver acude a terapias a ASPACE Cáceres, en su sede de Plasencia. ¿Qué destacaría de sus terapeutas?

La cercanía con nosotros y hacia Oliver.

Por qué es importante ser socios de ASPACE Cáceres. Qué ventajas destacarías.

Nos informan de todo, y además tienes ahí un apoyo no solo para Oliver, sino para nosotros. A veces las cosas se nos hace cuesta arriba y ahí sabes que hay un gran equipo para todo.

Qué mensaje lanzaríais a la sociedad respecto a la campaña # Llamémoslo por su nombre

Las cosas hay que llamarlas por su nombre, no hay nada malo en ello y reconocer las cosas es ayudar e ir con la cabeza bien alta y como dice el lema de la campaña **"LLAMAR LAS COSAS POR SU NOMBRE"**

Formaciones del Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad.



El centro trujillano de ASpace Cáceres se suma al Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad en Extremadura.

Son varios los meses que desde el centro de Trujillo llevamos asistiendo a las formaciones del **Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad en Extremadura**. Este portal de aprendizaje supone un acercamiento y una apuesta por el uso de las nuevas tecnologías **enfocadas a la empleabilidad en un ámbito rural**. Y es que estos recursos tecnológicos cada vez están más presentes en nuestro día a día.

Conocemos a Nacho Rodríguez, profesor que cada semana está enseñando por grupos a las personas usuarias de nuestro centro trujillano en ASpace Cáceres, interesadas en aprender todo lo que respecta a mejorar los conocimientos de las nuevas tecnologías.

Nacho, cuéntanos un poco sobre ti.

Estudí Comunicación Audiovisual en la Universidad de Sevilla, tengo un Máster de edición de vídeo y 3D y algunos cursos relacionados con el mundo del diseño.

Entré en a trabajar en el Centro de Competencias Digitales - NCC de Losar de La Vera en 2021, sin experiencia previa como formador que poco a poco fui adquiriendo, y a principios de este año me trasladé al centro de Trujillo.

<<La función que tenemos los técnicos de los diferentes Centros de Competencias Digitales- NCC consiste en ayudar y formar a cualquier persona -tenga los conocimientos que tenga- en diferentes cuestiones, poniendo el foco en la empleabilidad.>>

Desde personas que no tienen o tienen conocimientos básicos del entorno digital, hasta empresas que necesitan cuestiones técnicas de páginas web o configuración de equipos, entre otros. También ayudamos y enseñamos a la ciudadanía a realizar trámites con las diferentes administraciones públicas de forma telemática.



Nacho Rodríguez Cid, profesor en Trujillo para el Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad en Extremadura

Nacho, cuéntanos qué es el Plan de Competencias Digitales para la Empleabilidad en Extremadura

Es un programa que trabaja para que la ciudadanía adquiera y/o mejore sus competencias digitales de manera que puedan lograr mejores oportunidades de empleo. Además, ofrece formaciones dirigidas a empresas, personas trabajadoras autónomas o por cuenta ajena y/o emprendedoras con el objetivo de que puedan adaptarse a una economía globalizada y cada vez más digital.

<<Este año, en concreto, se ha creado una oferta formativa especialmente dedicada a colectivos con discapacidad, adaptando los contenidos y herramientas que permitan una mejora en su inclusión digital.>>

Se trata de un programa financiado por la **Junta de Extremadura -Consejería de Educación y Empleo-**, a través del **Servicio Extremeño Público de Empleo (SEXPE)**, gestionado por la **Asociación de Universidades Populares de Extremadura (AUPEX)**.



Nacho, formando al uno de los grupos de personas participantes del centro trujillano de ASPACE Cáceres.

Actualmente, **contamos con más de 70 Centros de Competencias Digitales- NCC distribuidos por toda Extremadura** donde, de forma gratuita, prestamos servicio a toda la ciudadanía. En especial, nuestra oferta está dirigida a personas en desempleo, a las que capacitamos para que aprendan a realizar de forma autónoma gestiones electrónicas con las administraciones públicas, ofreciendo formación especializada en distintas áreas (competencias digitales, currículum y búsqueda de empleo, trámites administrativos, creación de contenidos, etc.). A lo largo del año también ofertamos dos convocatorias de formación online.

Nacho, por qué es importante que se apueste desde la administración pública por este tipo de planes.

Extremadura, al ser una zona rural y tener una población muy dispersa, se encuentra con la **problemática de que tenemos una brecha digital muy grande que afecta prácticamente a toda la población.**

Esto, sumado a que hoy día tanto el mercado laboral como la sociedad en general están cada vez más inmersas en un mundo digitalizado -tanto para cuestiones administrativas y laborales como sociales- hace que nuestro trabajo sea de vital importancia, ya que formamos de manera gratuita a toda la ciudadanía, adaptándonos al perfil y el nivel de competencias digitales de las personas usuarias.



Participantes de ASPACE Cáceres aprendiendo la importancia del manejo de ratón.

Cuéntenos qué perfil de personas que se están beneficiando de estas formaciones.

Nuestro trabajo está dirigido a personas mayores de 16 años desempleadas, personas con mejora de empleo, personas trabajadoras por cuenta propia y emprendedoras. **Con especial atención a personas jóvenes entre 16 y 29 años; desempleadas de larga duración y baja cualificación; personas mayores de 45 años con baja cualificación y sin prestaciones; personas con discapacidad; y personas en riesgo de exclusión social.**

Y cómo están organizados los grupos, fechas de las próximas formaciones.

Cada técnico o técnica que trabaja en un centro NCC es quien organiza los grupos y las fechas de las formaciones de forma más o menos autónoma, ya que la realidad de cada localidad es distinta, siempre ofreciendo la misma oferta formativa en todos los Centros de Competencias Digitales - NCC.

<<La propuesta del programa está alineada con las distintas líneas estratégicas marcadas por el SEXPE, y las acciones formativas se van actualizando de acuerdo a la realidad que marca la actualidad tecnológica. >>

Todo en base a los planes de competencias digitales desarrollados a nivel regional y nacional, así como en consonancia con entidades europeas que trabajan en la misma materia.

Qué expectativas tiene, de manera general, las personas que acuden a estas formaciones.

De manera general, las expectativas que tienen nuestros usuarios y usuarias son adquirir las competencias digitales básicas necesarias para poder manejarse en el día a día dentro de un entorno digital.

Desde el uso del ordenador y el móvil, correo electrónico, certificado digital, etc., a cuestiones más avanzadas.

Qué nos puedes contar sobre la importancia de este tipo de formaciones de cara al futuro laboral.

Bajo mi punto de vista, son imprescindibles para personas que tienen un bajo nivel de competencias digitales porque el mercado laboral ha cambiado muchísimo en los últimos años y la forma de enfrentarse a él es totalmente diferente.

En el pasado, era suficiente hacer un currículum con tu experiencia y formación, y entregarlo negocio por negocio, pero esto hoy día es totalmente obsoleto, ya que vivimos en un mundo digital y globalizado.

Por otro lado, las personas que ya tienen algo de nivel también pueden beneficiarse mejorando y practicando sus competencias digitales, aumentando las probabilidades de encontrar empleo.



Nacho, formando al uno de los grupos de personas participantes del centro trujillano de ASPACE Cáceres.

ASPACE Cáceres, sede Trujillo ha llevado a cabo formaciones. Qué nos puedes contar sobre tu experiencia.

<<Para mí ha sido una experiencia muy enriquecedora y con la que he aprendido muchísimo, ya que nunca había trabajado con este tipo de colectivos.>>

Solo tengo palabras de agradecimiento, en primer lugar al equipo de ASPACE que ha acompañado en todo momento a los usuarios y usuarias por su buen hacer, la gran ayuda que me han prestado y los consejos sobre formación para este tipo de colectivos y por otro lado a los usuarios y usuarias, de los que creo que he aprendido yo más de ellos que ellos de mí. Ya estamos preparando la siguiente formación con ASPACE.



PLAN DE COMPETENCIAS DIGITALES PARA LA EMPLEABILIDAD EN EXTREMADURA

nccextremadura.org

Powerlifting cambió mi vida

Con motivo del 8 de marzo hemos entrevistado desde ASpace Cáceres a Loida Zabala, deportista paralímpica en halterofilia.



Natural de la localidad de Losar de la Vera, Loida Zabala es una chica alegre que vive con mucha energía. Es amante del deporte y cuando era pequeña ya empezó a practicar el kárate.

Con tan solo 11 años estuvo ingresada varios meses en un hospital debido a una Mielitis Transversa.

En su página web hemos descubierto que es una amante de los videojuegos, le encanta conducir y vivir la vida al máximo.

<<Poder ser libre y salir a la calle, notar la brisa en la cara, el olor del café recién hecho, los sonidos de la naturaleza... Son regalos de la vida que antes no apreciaba.>>

Desde pequeña te gusta practicar cualquier deporte, y comenzaste con el karate. ¿Cómo descubriste el deporte una vez que saliste del hospital?

Empecé haciendo mancuernas para tener más fuerza y poder ser independiente lo antes posible. A los 18 años volví al Hospital Nacional de Paraplégicos de Toledo para sacarme el carnet de conducir, y allí me hablaron de la halterofilia paralímpica. Probé la competición y desde entonces **llevo 17 años enganchada a este deporte.**

Has vivido 9 años en Oviedo perfeccionando la técnica de la mano de Lodario Ramón, ¿Qué recuerdas de esta experiencia?

Fue una experiencia muy necesaria en mi carrera deportiva, ya que los primeros años son esenciales para adquirir los conocimientos y la técnica.



Foto cedida por Loida Zabala

<<Además siempre me sentí muy arropada por los asturianos, me han hecho sentir en familia.>>

Comenzaste a competir y tu logros te han llevado a Pekín, Londres, Rio de Janeiro, Tokio...¿Qué recomendaciones darías a jóvenes que se encuentren en tu misma situación?

Les diría que el deporte te hace sentir con mucha energía y te ayuda física y psicológicamente. Que eligieran el deporte que más les guste y van a notar una gran mejoría en su día a día en varios ámbitos.

En tu página web tiene un Podcasts <<Hablando con mi Yo del pasado>> es una conversación que tienes contigo misma en diferentes etapas de tu vida. ¿Se trata de una superación o de una reconstrucción de tu vida?

Es un podcast muy especial para mí, ya que es lo que me hubiese gustado que alguien me dijese para que pudiese entender lo que me depararía la vida en aquellos meses de cama de hospital.

<<Es una reflexión muy personal que quise hacer pública para quizás poder ayudar a quien lo escuche.>>



Accede al Podcast pinchando en la imagen.

Y detrás de Loida, qué hay.

Hay una persona que vive la vida con mucha intensidad, valora todo lo que le rodea, le encanta jugar a videojuegos, conducir, disfrutar de la compañía de amigos y familiares, pero sobre todo ayuda a los demás.

<< En ocasiones lleva a cabo conferencias donde le gusta compartir sus estrategias y herramientas que han sido importantes en su vida, tanto personal como laboral.>>

Cuéntanos por qué es importante apostar por el deporte adaptado.

El deporte es la herramienta perfecta para llevar a cabo una completa inclusión social y aporta muchos valores humanos a quien lo practica.

Qué mensaje te gustaría lanzar a la sociedad respecto a la importancia de apoyar económicamente al deporte paralímpico.

Apostar por el deporte paralímpico es impulsar la **igualdad, la cultura y la integración social.**

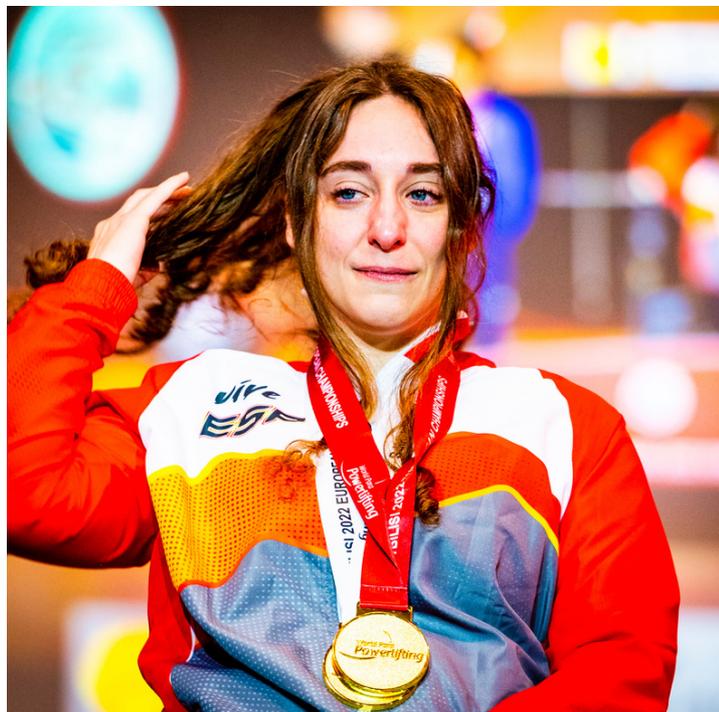


Foto cedida por Loida Zabala

Como te ves en un futuro.

En el futuro me veo como a día de hoy, disfrutando de todo lo que hago y ayudando a los demás.

Para terminar: Podrías aportar alguna reflexión a todos los deportistas que compiten en los JEDES

Es importante ponerse metas a corto y largo plazo para seguir motivado y motivada.

<<Pero es más importante aún disfrutar de cada día de entrenamiento, independientemente de los resultados que se obtengan.>>

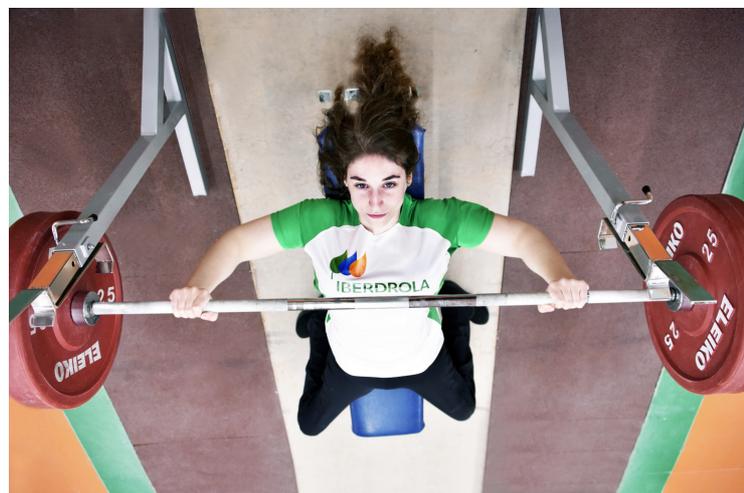


Foto cedida por Loida Zabala

EMPLEABILIDAD

Conocemos la experiencia de Alexandru realizando su trabajo en una Imprenta que es propiedad de la excelentísima Diputación de Cáceres,



Por Mamen Arroyo. Desde la entidad de ASPACE Cáceres como parte de uno de sus objetivos para mejorar la vida de las personas a las que atendemos, y observando la importancia de las actividades instrumentales de la vida diaria a las que entre otras pertenece el desarrollo personal en el área laboral.

<<Gracias a la Diputación Provincial de Cáceres llevamos trabajando para favorecer la Inclusión Laboral de las personas que acuden a nuestros centros. >>

Este tipo de programas pone en valor las implicaciones positivas que consiguen las personas con diversidad funcional y que afortunadamente cada vez encontramos con más políticas sociales que favorecen el empoderamiento de nuestro usuarios. r al puesto de trabajo.

Desde ASPACE Cáceres se trabaja para que se cumplan los derechos básicos, que permitan un desarrollo personal, así como el acceso de los recursos y servicios disponibles, para formar parte activa de la sociedad.



Alexandru Bogda Timofte Timofte

Es un chico de 20 años que trabaja en una Imprenta propiedad de la excelentísima Diputación de Cáceres, donde su responsabilidad recae en conocer y utilizar el funcionamiento de los diferentes materiales y maquinarias que tiene la imprenta. Se define como una persona responsable, puntual y muy atento para llevar a cabo las tareas que se le indican al inicio de la mañana.

¿Cómo te sentiste y te sientes en tu puesto de trabajo?

Desde el primer momento me sentí muy bien y bastante cómodo, intento ser muy responsable en el uso del material sobre todo de la guillotina que al principio me daba mucho respeto.

¿Qué estabas haciendo antes de que empezara tu experiencia laboral?

Estaba en el segundo año de un grado medio de informática, pero pensé que tener la oportunidad de trabajar durante unos meses era muy bueno, ya que casi siempre piden experiencia laboral para contratarte en algo.

¿Cuáles son alguna de tus funciones en la imprenta?

Además de imprimir documentos que es lo que yo pensaba que se hacía en una imprenta, pues veo documentos los maqueto todo esto a través del ordenador, los mando a la impresora, los guillotinos si es necesario, los encuadernamos, también hacemos carteles, programas, trípticos, pegatinas y un montón de cosas que requieren conocimientos de informática, así que estoy muy contento.

Además de estas funciones, también tengo a un compañero a cargo, este chico tiene síndrome de Down, yo le guio siempre desde el compañerismo en las cosas que él puede hacer y le explico las cosas las veces que él necesite.

**<<En este trabajo he aprendido a trabajar en equipo,
ya que el buen resultado final
consiste en que todos hagamos bien nuestra parte.>>**

¿Cuáles son tus planes de futuro?

Intentar acabar el grado medio de informática, irme a Badajoz a realizar el módulo de diseño gráfico.

**<<Quiero agradecer esta oportunidad laboral
que ha hecho posible entender lo importante que es la formación.
Resaltar que otro ámbito laboral que siempre me ha llamado la atención
es el deportivo ya que soy jugador de fútbol
en el equipo PC Extremadura pero no ha nivel profesional.>>**

Para terminar, cuéntanos qué tal tus primeras vacaciones como trabajador.

Me han sentado muy bien los 5 días que he ido a Punta Umbría. Allí fui a un festival de música con siete amigos, nos hemos alojado en un hotel. Vengo con las pilas recargadas.

Elena, madre de Alexandru.

Pues como madre de Alexandru un chico de 20 años con discapacidad, el ver cada paso que ha ido dando en la vida y poder acompañarlo en todos los momentos me llena de alegría y el verle enfrentarse al mundo laboral como cualquier otro chico. Sin duda creo que es un sueño hecho realidad. Se le ve contento cada vez que acude al puesto de trabajo y es responsable con los horarios sobre todo a la hora de entrar. En este periodo ha madurado, responsable y es capaz de organizar mejor su tiempo libre.

Amor, trabajadora social.

Este Proyecto recibe el nombre de Subvención Laboral Nominativa para la Inserción Laboral de personas con Diversidad Funcional de la Excelentísima Diputación de Cáceres.

Es un proceso largo, pero como en este caso nos interesa sobre todo la historia de Alexandru que es el protagonista de esta aventura positiva.

Un conjunto de profesionales visitamos las instalaciones para valorar que el acceso sea adecuado al perfil del usuario, las labores que va a tener que realizar durante su jornada laboral, que maquinaria va a utilizar y si esta requiere alguna adaptación.

**<<Mario Marín, es nuestro referente y
nos ha acompañado a lo largo de 5 años
para llevar a cabo este tipo
de inserción laboral.>>**



DIPUTACIÓN DE CÁCERES



Taller de cocina
R.A.E.
Jaraíz de la Vera



PASTA FROLA de Dulce de Leche

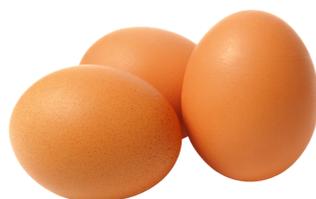




INGREDIENTES



800 gr.
harina bizcocho.



3 huevos grandes
(1 entero, y dos yemas).



250 gr. de azúcar



200 gr.
mantequilla s/sal.



Esencia de vainilla
(1 cucharita)



Dulce de membrillo
800 gr aproximadamente

ELABORACIÓN

Paso 1:

Hacer una mezcla homogénea de mantequilla con el azúcar.
Ir agregando de uno en uno los huevos y la esencia de vainilla.
Este proceso puede realizarse con la batidora.

Paso 2:

Se agrega la harina tamizada a esta mezcla poco a poco.
No se debe amasar, se mueve con una espátula .
Se deja reposar mínimo 30" en la nevera (taparlo con plástico film).



ELABORACIÓN

Paso 3:

Rellenar la masa de las empanadillas doblándolas sobre sí misma y sellar bien con la ayuda de un tenedor.

Pincelar con huevo batido.

Hornear a 220 °C (horno ya precalentado) durante unos 5 minutos o hasta que estén bien doradas.

Paso 4:

Hacer pequeñas bolas de masa y estirar con un rodillo (o con la mano).

Cubrir el molde con la masa (no más de 3mm).

Apartar unas bolas de masa para decorar con tiras después de rellenarla.

Paso 5:

Precalentar el horno a 170°.

Rellenar con el dulce de leche y hornear durante 20 o 25 minutos.

¿TIENES UN EVENTO Y
QUIERES QUE SEA SOLIDARIO?



PREGUNTANOS



Pincha en la imagen para acceder al
catálogo



Con TU AYUDA podemos seguir mejorando los servicios de Atención a las Personas con Discapacidad y la de sus familias

¿COLABORAS? Tu ayuda es necesaria

Desde Aspace queremos ayudar a personas con discapacidad y sus familias.



Haz una donación

Puedes colaborar haciendo un donativo puntual.

[DONAR AHORA](#)



Hazte Socio Aspace

Elige la mejor opción según tus posibilidades.

[ASOCIARME](#)



¿Sabes que puedes deducir tu donación en la declaración de la renta?

Desde mayo de 2020 las ventajas fiscales para las donaciones de particulares son mayores. Ahora la deducción para la declaración de la renta es del 80% para los primeros 150 euros donados. Es decir, si donas 150 euros, te devuelven 120 en tu declaración de la renta. Si donas 100 euros, te devuelven 80. Si donas 50 euros, te devuelven 40. A partir de 150 euros, el importe que exceda de esa cantidad, desgrava un 35% (40% si ya es tu tercer año donando). La deducción es en la "cuota íntegra", con el límite de un 10% de tu "base liquidable". Te enviaremos un certificado para que puedas solicitar esa deducción en tu declaración de la renta de este año.



Cáceres



Síguenos en Facebook

(Haz clic en el logo de ASPSPACE)





Cáceres



Síguenos en Instagram

(Haz clic en el logo de ASPSPACE)





ASPSPACE

Cáceres

Blog Autogestores

Síguenos en la WEB

(Haz clic en el logo de ASPSPACE)





visita nuestra

WEB

www.aspacecaceres.es

(Haz clic en el logo de ASPACE)



DEJA TU HUELLA VOLUNTARIO EN ASPACE CÁCERES

www.aspacecaceres.es

(Haz clic en el logo de ASPACE)





III CONCURSO DE FOTOGRAFÍA ASPACE CÁCERES

BASES DEL CONCURSO

1 Podrán participar:

- Niños y niñas
- Edad: 2 a 12
- Usuarios/as de ASPACE Cáceres

2 Foto:

Cocinando
tu receta
favorita



3 Envío:

658.34.27.56

- Indica el nombre y apellido del concursante.
- El nombre de la foto

4 Fecha finalización:

Hasta el 15 de
Septiembre 2023

5 Votaciones:

Octubre 2023

6 Premios

Noviembre
sabremos los finalistas

Animate y participa

La convocatoria de los mayores de 13 años
saldrá en septiembre



ASPACE

Cáceres

Quiénes Somos



Cáceres

CERCA DE TI



Jose Acevedo

Director-Gerente de ASPACE Cáceres
mail: gerencia@aspacecaceres.es
jose.acevedo@aspacecaceres.es



Cristina Burgos

Coordinadora de Comunicación de ASPACE Cáceres
mail: comunicacion@aspacecaceres.es
cristina.burgos@aspacecaceres.es



Mamen Arroyo

Responsable de Comunicación en centro de Cáceres
mail: mamenarroyo.aspacecaceres@gmail.com



Sandra Denche

Responsable de Comunicación del centro de Trujillo
mail: sandra.denche@aspacecaceres.es



Fátima Rodríguez

Responsable de Comunicación del centro de Moraleja
mail: fatima.rodriguez@aspacecaceres.es



Virginia Gómez

Responsable de Comunicación del centro de Jaraíz
mail: virginia.gomez@aspacecaceres.es



Sandra Llorente

Apoyo de Comunicación del centro de Jaraíz de la Vera
mail: sandra.llorente@aspacecaceres.es



Elvira Benito

Responsable de Comunicación del centro de Plasencia
mail: elvira.benito@aspacecaceres.es



Belén Franco

Responsable de Comunicación del centro de
Pinofranqueado
mail: belen.franco@aspacecaceres.es

ASPACE

Cáceres

Financiadores



Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

