LAR

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

MEMORIA 2022

PROGRAMA TERMAL Balneario LAIAS CALDARIA, Orense

Programa Termal anual en el Balneario de Laias Caldaria, en Orense.

Salud y Ocio se combinan a la perfección: Relax, Naturaleza, Gastronomía, Cultura, ...
todo ello en buena compañía.

ÍNDICE

- 1. PRESENTACIÓN.
  - 1.1. ¿Quiénes somos? .....Pág. 3
  - 1.2. Objetivos .....Pág. 6
  - 1.3. Logros .....Pág. 9
  - 1.4. Delegaciones .....Pág. 10
  - 1.5. Recursos .....Pág. 11

- 2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022
  - 2.1. Reuniones .....Pág. 14
  - 2.2. Eventos que organizó L.A.R. .....Pág. 17
  - 2.3. Eventos en los que participó L.A.R. .....Pág. 20
  - 2.4. Programa de ocio y tiempo libre .....Pág. 23
  - 2.5. Servicios a Socios .....Pág. 24
  - 2.6. Convenios de Colaboración .....Pág. 29
  - 2.7. Campaña Divulgativa .....Pág. 32

1. LA LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA.

1.1. ¿QUIÉNES SOMOS?

La *Liga Reumatológica Asturiana*, **DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA**, es una asociación que **inició su andadura en el año 1998,** ante las carencias que en esos momentos sufrían las personas afectadas por reumatismos en Asturias, debido tanto a la falta de especialistas como a la falta de recursos adecuados para cubrir las necesidades de este colectivo.

La Liga Reumatológica, que cuenta ya con **cerca de 2.500 socios y socias**, pretende adherir a todas las personas con enfermedades reumáticas del Principado de Asturias, con el fin de informarles y asesorarles tanto a nivel asistencial, como laboral, psicológico o social, además de ofrecerles actividades terapéuticas y de reivindicar sus derechos y necesidades.

Conferencia celebrada en Avilés en conmemoración del Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas, el 13 de octubre en Avilés.

La Liga Reumatológica Asturiana es **socia de destacadas organizaciones nacionales e internacionales**:

- **IAPO (Alianza Internacional de Organizaciones de Pacientes**), alianza mundial única que representa a pacientes de todas las nacionalidades para promover un modelo de atención de salud en todo el mundo centrado en el paciente.

- **SED (Sociedad Española del Dolor**), asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, fundada en 1990 con la intención de promover trabajos científicos sobre los mecanismos y el tratamiento del dolor, sensibilizar a la sociedad sobre esta problemática y fomentar la mejora constante en la valoración y la terapia de los pacientes que sufren dolor.

- **SEFIFAC (Sociedad Española de Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica),** asociación científica de ámbito estatal, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, que tiene por objeto fomentar el estudio, la investigación, el diagnóstico y tratamiento de estas enfermedades, ayudando a la difusión del conocimiento y la interacción entre profesionales.

En el **área de la investigación**, la Liga Reumatológica Asturiana conocedora de la investigación realizada durante los últimos años por el **Área de Inmunología de la Universidad de Oviedo en colaboración con el Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Central de Asturias**, sobre diversos aspectos de la Artritis Reumatoide, viene apoyando desde el 2013 los proyectos llevados a cabo por este equipo investigador. Los resultados derivados de este proyecto sin duda serán de gran interés para el conocimiento de esta patología y contribuirán a mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Las asociaciones son muy importantes para lograr el reconocimiento y la integración de los enfermos y enfermas. Surgen de la necesidad de estas personas y sus familiares de compartir experiencias, problemas comunes y buscar soluciones todos juntos. El conocer a más gente con los mismos problemas y poner en común su propia experiencia es de gran ayuda para los afectados y afectadas. A partir de ahí, la agrupación de los pacientes en las distintas asociaciones, permite luchar con un mayor apoyo a la hora de concienciar y sensibilizar a la sociedad respecto de su enfermedad.

Miembros de la Junta Directiva de LAR en el stand de la Feria de la Salud de Castrillón. De izda. a dcha: Toño Morán, Julia Martínez, Mª Jesús García e Isabel Martín.

El no sentirse solo, recibir apoyo y comprensión de otras personas con problemas similares, es una ayuda importantísima, que raramente puede recibir de nadie más, puesto que el médico, por muy buena voluntad que tenga, no tiene tiempo.

Gracias a las confederaciones, federaciones y asociaciones, las voces y quejas de los pacientes llegan hasta los foros científicos, donde iba siendo necesario que llegaran las opiniones de las personas enfermas. Son estas organizaciones las **responsables de velar para que las personas afectadas estén representadas y su voz se escuche** y para que dispongan de la mejor información posible para que puedan adoptar decisiones de calidad.

1.2. OBJETIVOS.

La Liga Reumatológica Asturiana, tiene como objetivo principal **mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por reumatismos y sus familias,** lo que lleva a cabo a través del **SERVICIO DE ATENCIÓN INTEGRAL ESPECIALIZADO,** dividido en los siguientes programas de actividades:

- PROGRAMA "INFORMACIÓN, ASESORAMIENTO Y APOYO": se ofrece **asesoramiento y apoyo social, psicológico, legal y laboral**, mediante atención personalizada desde nuestras seis delegaciones.

- PROGRAMA "PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR REUMATISMOS": se organizan actividades terapéuticas, de prevención y/o rehabilitación, física y psicológica, como **Charlas-Taller de Terapia Psicológica, Programa de Ejercicio Físico Adaptado, Baile adaptado, Programa Termal en Balneario, Fisioterapia Acuática, Pilates terapéutico, Taller de Tai Chi adaptado, Grupos de Autoayuda**.

- PROGRAMA "SENSIBILIZACIÓN Y CONCIENCIACIÓN": se organizan **charlas y conferencias** informativas, sobre las enfermedades reumáticas, últimos estudios e investigaciones, tratamientos alternativos, hábitos de vida saludables, etc., con la participación de destacados especialistas en estas patologías, y se lleva a cabo una campaña divulgativa constante, mediante la elaboración y difusión de numeroso **material divulgativo,** la colaboración de los **medios de comunicación,** la página **web** de la asociación y las **redes sociales.**

- PROGRAMA "OCIO Y TIEMPO LIBRE": conocedores de lo positivo de las relaciones sociales en personas afectadas por estas enfermedades, que por ser incapacitantes conllevan un importante aislamiento social, se organizan diversos **viajes, excursiones y encuentros** a lo largo del año, y se organizan **talleres artísticos,** como costura o baile.

Charlas-Taller de Terapia cognitiva-conductual

Finalmente, **representamos los intereses de todas las personas afectadas por reumatismos** de Asturias (más de 200.000), ante la Administración Local, Autonómica y Nacional. Nuestras **demandas** son:

- Formación de los Médicos de Atención Primaria en las enfermedades reumáticas. Esta sería la forma de obtener una **correcta derivación al especialista** correspondiente, evitando diagnósticos tardíos y riesgos de hospitalización por la toma masiva de antiinflamatorios.

- Mayor coordinación de Atención Primaria con las Unidades de Reumatología. Esto ayudaría a la obtención de un **diagnóstico precoz y a un seguimiento adecuado** del enfermo/a, aumentando así su calidad de vida.

- Equipos Multidisciplinares para tratar estas patologías: Reumatología, Psicología, Trabajo Social, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Medicina interna y Enfermería.

- Reducción del tiempo de espera para la realización de pruebas diagnósticas.

- Creación de Unidades de Reumatología en las Áreas Sanitarias de Asturias que aún no cuentan con este Servicio.

- Creación de Unidades de Reumatología Pediátrica en todos los Hospitales asturianos.

1.3. LOGROS.

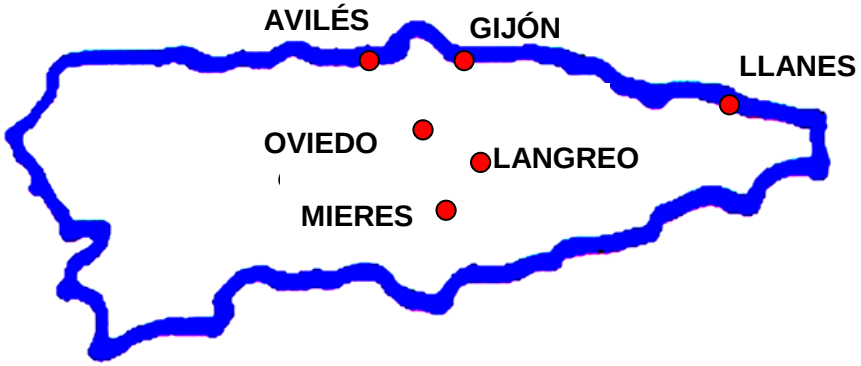
Más de 15.000 personas han sido atendidas este año 2022, desde nuestras seis delegaciones, en persona, por teléfono, mail o a través de las redes sociales, reflejo de la necesidad que tiene este colectivo de ser atendido e informado adecuadamente.

Gracias al esfuerzo y empeño de nuestros voluntarios y voluntarias, hemos alcanzado destacados logros, como conseguir el **aumento de la plantilla de reumatólogos** en esta Comunidad Autónoma, pasando de 3 a 17, con la recogida de más de 100.000 firmas. Continuamos trabajando para **que se cubran todas las Áreas Sanitarias** que aún carecen de Servicio de Reumatología.

L.A.R., junto a la Asociación Española contra la Osteoporosis (AECOS), durante su legislatura como miembros de la Junta Directiva de CONFEPAR (Confederación Española de Personas Afectadas por Reumatismos), y tras varias reuniones con el Ministerio de Sanidad, lograron la puesta en marcha de un **Plan Estratégico Nacional de enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas**, **aprobado por el Pleno del Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, el 20 de diciembre de 2012**.

Grupo de socios y socias de LAR, durante una de las clases de Tai Chi, en el Parque Ferrera de Avilés.

1.4. DELEGACIONES.



La Liga Reumatológica Asturiana ofrece a sus socios y socias, y a toda persona interesada, una atención personal desde su sede central, en Avilés, así como desde sus delegaciones en Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes:

LOCALIDAD	DIRECCIÓN	TFNO.	HORARIO
AVILÉS (sede)	C/Gutiérrez Herrero, 4 – Bajo.	985.51.23.09 684.60.75.71	Lunes a Viernes, de 10 a 14 h.
OVIEDO	Centro Social de Ventanielles Pza. Lago Enol, s/n (Edif. Principal)	985.51.23.09 684.60.75.71	Jueves, de 17 a 19 h.
GIJÓN	Hotel de Asociaciones Avda. de Galicia, 62. Local 11	985.51.23.09 684.60.75.71	Martes, de 17 a 19 h.
LANGREO	Hotel de Servicios Sociales Pza. La Barquera, s/n – La Felguera	985.51.23.09 684.60.75.71	Lunes, de 16 a 18 h.
MIERES	C/Valeriano Miranda, 11 – 1º Int.	985.51.23.09 684.60.75.71	Miércoles, de 17 a 19 h.
LLANES	Edificio de Las Escuelas. Casino de Poo.	696.14.89.62	Viernes, de 17:30 a 19:30 h.

1.5. RECURSOS.

➢ Recursos Económicos:

- **Cuota de socios/as.**

  Se destina principalmente a la organización de actividades para los socios y socias, y para hacerles llegar toda la información que la asociación posee sobre las enfermedades reumáticas, y los servicios y actividades a los que puede acceder.

- **Entidades públicas.**

  - **Gobierno del Principado:**
    - Consejería de Salud
    - Consejería de Derechos Sociales y Bienestar

  - **Ayuntamientos**: - Avilés - Castrillón - Corvera - Gijón - Oviedo - Mieres - Langreo - Llanes

- **Entidades privadas.**

  - **Laboratorio Abbvie.**
  - **Laboral Kutxa.**
  - **Fundación Caja Rural.**

Viaje a Burgos, del 21 al 24 de octubre

A través de subvenciones anuales, estos organismos nos ayudan en la **realización de actividades y proyectos destinados a las personas afectadas por reumatismos** así como en el **mantenimiento de las seis oficinas** que la Liga Reumatológica Asturiana tiene para la atención al público.

A pesar de la inestimable ayuda que la Liga Reumatológica Asturiana recibe, son demasiados los proyectos que esta asociación desearía ofrecer a sus socios y socias, y que resultarían tan beneficiosos para mejorar su calidad de vida, pero que no se pueden llevar a cabo por **falta de más recursos económicos**.

➢ Recursos Humanos:

La Liga Reumatológica Asturiana concentra toda la gestión administrativa en su sede central de Avilés:

- Atención diaria, personal, telefónica, vía mail y a través de las redes sociales, a socios, familiares y cualquier persona que necesite asesoramiento a cualquier nivel: legal, psicológico, social, médico y laboral.

- Diseño, organización y difusión de las actividades.

- Elaboración de documentación variada como memorias, revistas, dossiers informativos, proyectos para subvenciones, etc.;

- Todas las labores administrativas generadas por el normal funcionamiento de la asociación.

Para desarrollar estas tareas, la Liga Reumatológica Asturiana cuenta con un **Equipo Técnico** integrado por una Administrativa y una Auxiliar Administrativa, que desempeñan su trabajo todos los días de 10:00 a 14:00 h.

También cuenta con una **Trabajadora Social**, responsable del asesoramiento social y laboral, que desarrolla su labor en la sede central de Aviés y en las delegaciones de Oviedo y Gijón.

Hay que destacar también la labor inestimable que desarrollan las personas que integran la **Junta Directiva, órgano de gobierno de la Liga Reumatológica Asturiana y el resto de voluntarios y voluntarias** que dedican su tiempo y esfuerzo a colaborar, en la medida de sus posibilidades, con esta asociación.

2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2022.

2.1. REUNIONES.

7 de marzo: **Reunión del grupo de trabajo de Aportación de Presupuestos de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para establecer el calendario del 2022 en Aportación a presupuestos municipales desde la visión ciudadana, en el Centro Municipal de Asociaciones El Arbolón, en Avilés.

9 de marzo: **Reunión de la Asamblea General anual de la Liga Reumatológica Asturiana,** para la presentación de presupuesto y actividades del 2022 y la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2021, en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.

10 de marzo: **Reunión del Plenario de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana de Avilés**, con representantes de Asociaciones y otras entidades, para tratar los siguientes temas: Aportaciones a los presupuestos municipales del 2023, la Feria Avilesina de Asociaciones 2022, las Jornadas de Participación, el Plan de Drogas y el Plan de Movilidad Urbana Sostenible de Avilés, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.

14 de marzo: **Reunión de las Asociaciones con el Equipo de Participación y Ciudadanía del Ayuntamiento de Avilés,** para comenzar con la organización de la VI Feria Avilesina de Asociaciones, en el Centro Municipal de Asociaciones El Arbolón, en Avilés.

21 de marzo: **Reunión de la Asamblea General de la comunidad del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón,** en la que L.A.R. ocupa la Vicepresidencia, para la presentación del presupuesto y actividades del 2022, y la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2021, celebrada de forma telemática.

10 de mayo: **Reunión del grupo de trabajo de Aportación de Presupuestos de los Consejos de Zona de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para la primera valoración de las propuestas recibidas para los presupuestos municipales, en el Centro Municipal de Asociaciones El Arbolón, en Avilés.

19 de mayo: **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte**,** para la presentación del Observatorio de Voluntariado de Avilés, y las acciones formativas, de sensibilización y de difusión del Plan Estratégico del Voluntariado de Avilés, entro otros asuntos relacionados con el voluntariado, en el salón de actos del Edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

30 de junio: **Reunión del Plenario de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, en los que L.A.R. participa, para tratar diversos asuntos como la valoración de las propuestas de aportación recibidas a los presupuestos municipales del 2023 y las Jornadas de participación del próximo trimestre, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.

Grupo de participantes en la Charla-Taller impartida por la Psicóloga de LAR Dña. Marisol Delgado, para los socios y socias del Concejo de Langreo.

20 de sept.: **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte, para la elección del objetivo prioritario para el "Reconocimiento a la Labor Voluntaria" del año 2022, y presentar las actuaciones en materia de voluntarios previstas para el último trimestre del año, entre otros asuntos, en el Centro de Estudios Universitarios de Avilés.

19 de oct.: **Reunión de los grupos creados en las Jornadas de Participación Construyendo ciudadanía: una reflexión sobre los procesos participativos de Avilés",** celebradas los días 14 y 15 de septiembre, para continuar con el trabajo iniciado, debatir y establecer conclusiones, en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón, en Avilés.

4 de nov.: **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte, para la valoración de las candidaturas presentadas al "Reconocimiento a la Labor Voluntaria" del año 2022, en el Centro de Estudios Universitarios de Avilés.

30 de nov.: **Reunión del Plenario de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, en los que L.A.R. participa, sobre la valoración de las propuestas de aportación recibidas a los presupuestos municipales del 2023, el desarrollo y las conclusiones de las Jornadas de participación celebradas, y próximas iniciativas municipales de implicación ciudadana, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.

2 de dic.: **Reunión con representantes del Partido Popular en Asturias** (los Diputados Matías Rodríguez y Reyes Fernández, el Secretario General Álvaro Queipo, y la representante del Partido en Avilés, Esther Llamazares), para conocer y recoger nuestras demandas y necesidades e incluirlas en el programa de las próximas elecciones, en la sede central de Avilés.

2.2. EVENTOS ORGANIZADOS POR L.A.R.

12 de mayo: **Conmemoración del Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica**, con la difusión de varios videos con contenidos muy interesantes sobre terapias que la Liga Reumatológica Asturiana lleva a cabo y que han demostrado ser muy efectivas en la mejora de la calidad de vida de las personas que padecen estas enfermedades, en Facebook y en la web de la Asociación:

- **"Cultivando Bienestar".** Una mirada práctica a los beneficios del Tai chi adaptado a enfermedades reumáticas, desde el punto de vista de la ciencia médica, de manos del experto instructor de Tai Chi, D. José Luis Monforte, colaborador de LAR.
- **"Música y bienestar contra la fibromialgia ".** Dña. Orfelina Antolín, monitora de las Clases de Baile Adaptado de L.A.R., explica cómo los movimientos acompasados al ritmo de la música, ayudan a mantenerse en forma de una manera muy amena y divertida.

Charla-taller de D. José Luis Monforte, monitor de Tai Chi adaptado de LAR, el 14 de octubre en el Centro Valey de Piedras Blancas, con motivo de la celebración de la Fiesta de la Salud de Castrillón.

- **“Sesiones de grupo que fortalecen“.** Dña. Marisol Delgado, Psicóloga responsable de impartir las charlas-taller de terapia psicológica de L.A.R., habla sobre la importancia de conseguir una buena salud psicológica para ayudar a afrontar la enfermedad, recogiendo también los testimonios de socias que participaron en estos talleres.
- **“La importancia del ejercicio y movimiento articular en la fibromialgia“.** Dña. Orfelina Antolín, monitoria del programa de ejercicio físico de L.A.R., habla sobre los beneficios del ejercicio físico adaptado y dirigido, para ayudar a aliviar el dolor, mejorar la flexibilidad y tonificar el cuerpo.

Conferencia “Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas”, el 13 de octubre en Avilés. De izda. a dcha.: D. José Luis Monforte, Dña. Mónica Lozano y el Dr. Luis Arboleya.

13 de oct.: **Conferencia "Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas",** en el Salón de Actos del Centro de Mayores de las Meanas, en Avilés, con una asistencia de más de 100 personas. La conferencia fue impartida por los siguientes ponentes:

- **Dr. Luis Arboleya**, *Reumatólogo del Hospital Universitario Central de Asturias*, con la conferencia *"Novedades Terapéuticas en Artritis y Osteoporosis".*

- **D. José Luis Monforte**, *Experto instructor de Tai Chi y Chi Kung*, con la conferencia *"El movimiento moderado como tratamiento en las enfermedades reumáticas".*

Al finalizar las ponencias, se abrió un turno de preguntas.

En la INAUGURACIÓN, intervino la Concejala del Área de Promoción Social del Ayuntamiento de Avilés, Dña. Nuria Delmiro y la Vicepresidenta de L.A.R., Dña. Mónica Lozano, que actuó como presentadora y moderadora. El Director General de Servicios Sociales y Mayores, D. Joaquín Monteagudo, en representación de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, disculpó su asistencia por un incidente en el trayecto hacia el evento.

21-25 de nov.: **X Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias,** bajo el lema "*10 años compartiendo experiencias saludables"*, celebradas en el Hotel de Asociaciones de la Avenida de Galicia, con la participación de las Asociaciones que cuentan con delegación en el Hotel, entre ellas LAR, que participó con las clases de ejercicio físico de puertas abiertas, y con una charla del monitor de Tai Chi, D. Jose Luis Monforte sobre los beneficios del movimiento en las enfermedades reumáticas.

2.3. EVENTOS EN LOS QUE PARTICIPÓ L.A.R.

23 de abril: **VI Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA), en la Plaza de Abastos "Hermanos Orbón",** organizada por el propio movimiento asociativo de Avilés junto con el Ayuntamiento de esta localidad, donde numerosas entidades benéficas del ámbito social, sanitario, cultural, etc., entre ellas la Liga Reumatológica Asturiana, mostraron su labor a través de numerosos stands informativos y actividades celebradas durante todo el día.

14-15 de sept.: **Jornadas de Participación "Construyendo ciudadanía: una reflexión sobre los procesos participativos de Avilés",** organizada por el Ayuntamiento de Avilés, dirigidas a que la ciudadanía conozca las estructuras de participación que tiene a su alcance, en el Espacio Macua de Avilés.

13 de oct.: **Charla on-line "Claves de la captación de fondos públicos europeos y de fondos privados para el tercer sector",** dentro del Programa de formación directiva para ONG-ONL de la Cátedra de Transformación Social Competitiva, con la intervención de expertos del equipo del Máster en Dirección de Captación de Fondos de la Universidad Complutense de Madrid, quienes hablaron sobre la estrategia combinada de captación de fondos públicos y privados.

14 de oct.: **2ª Edición de la Fiesta de la Salud de Castrillón**, en el Centro Cultural Valey de Piedras Blancas, donde participó LAR con un stand informativo y una charla teórico-práctica sobre los beneficios del Tai Chi, impartida por el monitor experto en esta disciplina y colaborador de LAR, D. Jose Luis Monforte.

1 de dic.: **Acto de entrega del "Reconocimiento a la Labor Voluntaria del Año 2022"** del Ayuntamiento de Avilés, en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.

Stand informativo de LAR en la Feria Avilesina de Asociaciones, el 27 de abril
De izda a dcha.: Toño Morán, Julia Martínez, Mª Jesús García y Isabel Martín, miembros de la Junta Directiva de LAR.

12 de dic.: **Comparecencia informativas acerca del Proyecto de ley del Principado de Asturias de Presupuestos Generales para 2023, ante la Comisión de Hacienda de la Junta General del Principado de Asturias,** donde la Vicepresidenta de LAR, Dña. Mónica Lozano, presentó las necesidades a las que se enfrentan las personas afectadas por reumatismos en Asturias, y las de la propia Asociación para poder llevar a cabo una labor óptima de ayuda a este colectivo, en la Sala de la Constitución del Palacio de la Junta General, en Oviedo.

La Vicepresidenta de LAR, Dña. Mónica Lozano, durante su comparecencia ante la Comisión de Hacienda de la Junta General del Principado de Asturias, el 12 de diciembre en el Palacio de la Diputación de Oviedo.

12 de dic.: **Encuentro de dinamización para la Estrategia de Acción Comunitaria y Promoción de la Salud y Bienestar en el Principado de Asturias,** organizado por la Consejería de Salud del Principado de Asturias, con el objetivo de recopilar información de los sectores sociales, comunitarios, asociativos y de educación para el análisis y posterior cierre del borrador de la Estrategia, en el Centro Municipal de El Coto, en Gijón.

19 de dic.: **Sesión informativa sobre la convocatoria de subvenciones destinadas a la realización de programas de interés general para fines sociales del 2023,** organizada por la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar del Principado de Asturias, en el Salón de Actos EASMU, en Oviedo.

2.4. PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

15 al 18 de abril: **Viaje a Zaragoza,** visitando Logroño, Huesca, Monasterio de Piedra, Calatayud y Bilbao de regreso, donde participaron 27 personas.

1 al 6 de junio: **Viaje a Estambul,** visitando los monumentos y lugares más conocidos de esta exótica ciudad**.** Participaron 41 personas.

21 al 24 de octubre: **Viaje a Burgos,** visitando las Merindades, Frías, Oña, Poza de la Sal y Atapuerca. Participaron 35 personas.

2.5. SERVICIOS A SOCIOS.

Atención al público

La asociación ofrece a las personas con enfermedades reumáticas y a sus familias, asesoramiento, orientación y apoyo a todos los niveles, todos los días en la sede central de **Avilés**, y un día a la semana, en las delegaciones de **Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres y Llanes**. A lo largo de este año han sido atendidas **más de 15.000 personas**, derivadas en muchos casos de los propios Servicios de Salud y Centros Sociales.

Asesoramiento Social y Laboral

La Trabajadora Social, Dña. Silvia Pozo Castro, se encargó del programa de orientación y apoyo social de la Liga Reumatológica Asturiana, ofreciendo todo tipo de información sobre ayudas económicas, certificados de minusvalía, recursos sociales, etc.

Además, complementa esta labor, con un servicio de acompañamiento laboral para personas con discapacidad derivada de una enfermedad reumática, que favorezca la inserción laboral a través de un itinerario personalizado, adaptado a las necesidades y capacidades de la personas afectadas, la demanda actual del mercado de trabajo y mediante el establecimiento de un trabajo en red de colaboración y coordinación con todos los agentes implicados en el proceso.

Esta labor se llevó a cabo en la sede central de **Avilés**, y en las delegaciones de **Oviedo y Gijón.**

Asesoramiento Legal

El abogado D. Eduardo López Suárez, especialista en Derecho Laboral y Seguridad Social, nos ofrece este servicio todo el año, desde sus despachos de **Oviedo y Avilés.**

Charlas-Taller de Terapia Psicológica.

Terapia impartida por la Psicóloga Dña. Marisol Delgado Artime, donde se trabaja desde la perspectiva de la psicología cognitivo-conductual, logrando disminuir las tensiones, el estrés y la ansiedad generados por el dolor que sufren diariamente los enfermos y enfermas reumáticos. Estos talleres se impartieron en **todas las delegaciones**, con carácter mensual. Se impartieron de febrero a junio y de septiembre a noviembre.

Programa de Ejercicio Físico adaptado

Clases de ejercicio físico, regular y progresivo, adaptado a las necesidades y limitaciones de las personas afectadas por reumatismos, dirigido a mejorar y retrasar el avance de la enfermedad, impartidas por expertos monitores y fisioterapeutas. Se impartieron de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés y Gijón**.

Taller de Tai Chi adaptado

L.A.R. ofrece a sus asociados y asociadas esta disciplina oriental, que consiste en movimientos lentos acompañados de respiración profunda y natural, enfocando la atención en las sensaciones corporales, con numerosos beneficios para la salud. Se impartió de febrero a junio y de septiembre a noviembre en **Avilés,** en sala y al aire libre, en el Parque Ferrera, y también de forma on-line.

Baile adaptado

Movimientos suaves acompasados al ritmo de la música, tonifica el cuerpo, disminuye el dolor, combate la depresión y el estrés, ayuda a quemar calorías, etc. Actividad muy saludable y divertida, Se impartió de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en la delegación de L.A.R. de **Gijón**.

Charlas-Taller de Terapia Psicológica de LAR

Pilates terapéutico adaptado	Ejercicios coordinados con la respiración y con técnicas de concentración y relajación, que ayudan a mantener una higiene postural correcta y así prevenir o aliviar dolores, manteniendo y mejorando la flexibilidad. Sesiones semanales personalizadas e individuales, o en grupos reducidos, de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés, Oviedo y Llanes**.
Terapia Acuática	Programa específico para personas afectadas por reumatismos, impartido por fisioterapeutas, dirigido a reducir el dolor, mejorar la movilidad articular y fortalecer la musculatura afectada, impartido todo el año en la Unidad de Terapias Acuáticas del **Sanatorio Fundación Adaro, en Langreo**.
Circuito de Salud en spa	Circuito de spa completo, acompañado del fisioterapeuta, en grupos de 2 personas, de 75 minutos de duración aproximadamente (baño turco, fuente de hielo, sauna finlandesa, jacuzzi, zona sensorial y masaje), de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en el "**Gold Place Spa" del Hotel NH en Gijón**.
Terapias Termales en Balneario	L.A.R. organiza tres viajes al año al **Hotel Balneario de LAIAS CALDARIA (Orense)**, donde los/as socios/as y sus familias pueden disfrutar de los beneficios termales en sus instalaciones. Este año, 162 personas participaron en esta actividad, en las siguientes fechas: del 16 al 25 de mayo, del 5 al 14 de septiembre y del 14 al 23 de septiembre.
Grupo de Autoayuda *"Compartiendo es mejor".*	Reuniones semanales de soci@s, donde se llevan a cabo actividades como costura, punto, etc., compartiendo experiencias en un ambiente distendido que favorece la creación de redes sociales. Se llevan a cabo en las delegaciones de **Gijón y Llanes**.

Página WEB

Ante la importancia de los recursos y de la información que existe en Internet, la Liga Reumatológica Asturiana presta especial importancia a su página web www.ligareumatologicaasturiana.com. Sus contenidos se actualizan de forma constante, proporcionando información útil y directa sobre actividades y eventos que organiza L.A.R., y sobre noticias relacionadas con salud.

Redes Sociales

L.A.R. está presente en las redes sociales, a través de sus cuentas de instagran y facebook.

Comunicaciones

Se han realizado más de 8.700 envíos por correo ordinario y/o mail, con todo tipo de documentación para los socios y socias, familiares o personas interesadas en el mundo de las enfermedades reumáticas.

Viaje a Zaragoza, del 15 al 18 de abril.

2.6. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

Importantes descuentos para los socios y socias de L.A.R., con el carnet de socio/a, en numerosas entidades, servicios y productos, gracias a los convenios de colaboración que la Asociación mantiene con numerosos establecimientos y profesionales

SALUD	
Avilés	ORTOPEDIA JARDÓN.
	ÓPTICA ARMANDO
	SANASANA PARAFARMACIAS
	ACD REHABILITACIÓN – CENTRO DE DÍA
	PREVITALIA MÉDICA- Centro Médico y de Diagnóstico Avanzado
	CLINIX Análisis Clínicos
	CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ
	CLÍNICA DENTAL DRA. CACHERO
Gijón	ORTOPEDIA GIJÓN
	PODÓLOGO Yannick Martínez Torre
	CLÍNICA DENTAL LASERDENTAL.
	NEUROFUNCIÓN Unidad Funcional de Mano. Rehabilitación
	ACD REHABILITACIÓN
	CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ
Mieres	ORTOVIDA XXI. Gabinetes de Audiología, Ortopedia y Podología.
	CLÍNICA DENTAL CAUDAL
Llanes	CLÍNICA LLANES Centro Médico.
Lugones	ACD REHABILITACIÓN
Oviedo	OVIDA Centro Integral de Atención a la Dependencia
	TMA Tu Mayor Amigo – Soluciones personalizadas

FISIOTERAPIA, MASAJES Y TRATAMIENTOS CORPORALES	
Avilés	FISIOTERAPIA KIAORA
	FISIOTERAPIA MARIO SÁNCHEZ
Gijón	CENTRO DE FISIOTERAPIA “ÁLVAREZ & TUÑÓN”
	CLÍNICA DE FISIOTERAPIA “CUATRO CAMINOS”
Laviana	CENTRO DE TERAPIAS MANUALES CARMEN BUELGA.
Oviedo	CENTRO DE MASAJES ALTHAEA.
	CLÍNICA “NUEVE DE MAYO”.
	CLÍNICA GALENDE.
	CENTRO DE FISIOTERAPIA HAND CENTER ASTURIAS.

SPA´S, HOTELES Y BALNEARIOS	
Avilés	URH ZEN BALAGARES SPA
Benia de Onís	HOTEL SPA MARIA MANUELA
Gijón	“GOLD PLACE SPA”
Oviedo	BALNEARIO OVIEDO SPORT
Soto del Barco	HOTEL SPA PALACIO DE LA MAGDALENA
Otros	MONTEPÍO Y MUTUALIDAD DE LA MINERIA. Apartamentos
	HOTELES Y BALNEARIOS CALDARIA. Orense.
	HOTEL AUGUSTA SPA RESORT. Sanxenxo (Pontevedra).
	OCA HOTELS**,** en Asturias, Galicia, Castilla y León, Brasil.

OTROS	
Avilés	PERFUMERÍA “CALA”
	GRETA JOYAS.
	KEKOS Puericultura
	TAFILETE Bolsos y Complementos
	ASESORES BEGOÑA GARCÍA.
	ANTONIO Joyería – Relojería
	YAÑEZ ASESORES.
	SANDRA MARQUÉS ZAPATOS
	COLCHONERÍA MASPALOMAS.
	AGENCIA DE VIAJES TURVACACIONES
	SEGUROS LABORAL KUTXA
Gijón	ELECTROPARQUE MIELE Electrodomésticos
	TALLER MECÁNICO ECUADOR

Podéis consultar en nuestra web todos los datos de contacto.

www.ligareumatologicaasturiana.com

2.7. CAMPAÑA DIVULGATIVA.

MATERIAL DIVULGATIVO.

La Liga Reumatológica Asturiana distribuye periódicamente folletos, hojas informativas y carteles, en centros de salud, hospitales, farmacias, asociaciones y otras entidades de todo el Principado de Asturias.

DESPUÉS DE CUMPLIMENTAR TODOS LOS DATOS ENVIAR A:

L.A.R.

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS

CERTIFICADO

COLABORADORES

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Salud
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
Dirección General de Asuntos Sociales

Avilés
Oviedo
Gijón Servicios Sociales
Ayuntamiento de Langreo
Ayuntamiento Mieres
Ayuntamiento de Castrillón
Ayuntamiento Corvera de Asturias
Ayuntamiento de Llanes
abbvie
Caja Rural de Asturias
Laboral Kutxa
Fundación "la Caixa"

AS 01184/2022

Asociación declarada de Utilidad Pública

LAR Liga Reumatológica Asturiana

Liga Reumatológica Asturiana

SEDE CENTRAL

C/Gutiérrez Herrero, 4 – bajo.
33402 - AVILÉS
Tfno. 985 51 23 09 - 684 607 571
Fax: 985 93 48 33
www.ligareumatologicaasturiana.com
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
larasturias@yahoo.es

DELEGACIONES

Oviedo, Gijón, Langreo, Mieres, Llanes

¿Qué es la Liga?

Fundada en 1998, la Liga Reumatológica Asturiana (LAR) es una asociación Declarada de Utilidad Pública, de ámbito regional en la Comunidad Asturiana, y miembro de la IAPO (Alianza Internacional de Organizaciones de Pacientes) y de la SED (Sociedad Española del Dolor).

Actualmente, LAR cuenta con más de 2.500 socios y socias, y su función consiste en dar información y apoyo a todas las personas afectadas por reumatismos, y defender sus derechos frente a los organismos públicos.

Más de 200.000 personas en Asturias sufren algún tipo de enfermedad reumática y viven todos los días con dolor e incapacidad. Las enfermedades reumáticas suponen el 50% de las incapacidades laborales.

Si padeces:

- ARTRITIS
- ARTROSIS
- FIBROMIALGIA
- OSTEOPOROSIS
- ESPONDILOARTRITIS ANQUILOSANTE
- SÍNDROME DE SJÖGREN
- ESCLERODERMIA
- LUPUS ERITOMATOSO SISTÉMICO O ASISTÉMICO
- REUMATISMOS DE PARTES BLANDAS

En L.A.R. estaremos encantados de poder ayudarte, podrás formar parte de nuestra asociación tanto si eres una persona afectada, un familiar, personal sanitario o simplemente alguien que quiere comprometerse en la lucha contra estas enfermedades.

¡ASÓCIATE!

Objetivos

- Mejorar la calidad de vida de las personas afectadas por reumatismos y sus familias.
- Informar y asesorar sobre todos los ámbitos que se ven afectados por la enfermedad: social, laboral, legal,...
- Promover la autonomía personal a través de la prevención y/o rehabilitación tanto a nivel físico como psicológico.
- Sensibilizar a la población en general sobre la importancia de un correcto abordaje de estas patologías.
- Favorecer la interacción social de este colectivo, evitando el aislamiento social.
- Representar y defender ante la Administración Pública los derechos de las personas afectadas de Asturias.
- Promover la investigación sobre las causas de las enfermedades reumáticas y sus tratamientos.
- Reivindicar Servicios de Reumatología integrales para tratar estas enfermedades de forma multidisciplinar.

Servicios

- Asesoramiento social, laboral, legal, etc.
- Talleres de Terapia Psicológica.
- Ejercicio Físico, Pilates, Tai Chi y Baile, actividades adaptadas a las necesidades de este colectivo.
- Fisioterapia Acuática.
- Tratamientos Termales en Balneario.
- Charlas y Conferencias.
- Importantes descuentos en entidades colaboradoras.
- Actividades de ocio y tiempo libre: viajes y excursiones, jornadas de convivencia.

SOLICITUD DE ADMISIÓN (CUOTA ANUAL: 20 €)

Nº SOCIO

NOMBRE Y APELLIDOS _____
FECHA DE NACIMIENTO _____ TELÉFONO _____
DOMICILIO _____
POBLACIÓN _____ C.P. _____
D.N.I. _____ E-MAIL _____
ENFERMEDAD _____
PROFESIÓN _____ INCAPACIDAD LABORAL _____
CERTIFICADO DE DISCAPACIDAD (%) _____
(En caso afirmativo, indique si desea recibir ofertas de empleo para discapacitados _____

FIRMA

DATOS BANCARIOS: IBAN | ENTIDAD | OFICINA | DC | N.º CUENTA

FECHA DE ALTA _____

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679, del Parlamento Europeo y del Consejo en materia de Protección de Datos de Carácter Personal, se informa que los datos personales facilitados por usted con el fin de prestarles los servicios solicitados se encuentran incluidos en el fichero de la Asociación Personal o Laboral, y que el tiempo necesario para cumplir con las obligaciones legales. Usted tiene derecho a obtener confirmación sobre si en LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA estamos tratando sus datos personales, por tanto, tiene derecho a acceder a sus datos personales, rectificar los datos inexactos o solicitar su supresión cuando los datos ya no sean necesarios, dirigiéndose a LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA, a la atención del Delegado de Protección de Datos (DPD) en la siguiente dirección electrónica: Asimismo solicitamos su autorización con objeto de ofrecerle productos y servicios relacionados con los solicitados y fidelizarle como cliente a través de los canales habituales tales como envío de cartas, correos electrónicos, llamadas telefónicas, o comunicaciones por redes sociales. SI ____ NO ____ †

Liga Reumatológica Asturiana

Sesión Informativa

Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas

Jueves, 13 de octubre de 2022

17:30 h.

Centro de Mayores de Las Meanas, AVILÉS

(C/Cuba - Salón de Actos)

Ponentes

- **Dr. Luis Arboleya,** *Reumatólogo del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA).*
  "Novedades Terapéuticas en Artritis y Osteoporosis"

- **D. José Luis Monforte,** *Instructor de Tai Chi, colaborador de LAR*
  "El movimiento moderado como tratamiento en las enfermedades reumáticas"

Organiza:

LAR | Liga Reumatológica Asturiana

Con el apoyo de:

Gobierno del Principado de Asturias · Consejería de Salud · Consejería de Derechos Sociales y Bienestar · Por solidaridad: otros fines de interés social

Oviedo · Ayuntamiento

Gijón · Servicios Sociales

Avilés

Ayuntamiento de Castrillón

Ayuntamiento Corvera de Asturias

Ayuntamiento de Llanes

Ayuntamiento de Mieres

Ayuntamiento de Langreo

Fundación "la Caixa"

Caja Rural de Asturias

abbvie

Laboral Kutxa

Entrada libre hasta completar aforo

Para más Información: Tel: 985.51.23.09 • contacto@ligareumatologicaasturiana.com

X JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS DE GIJÓN

2022

Avenida de Galicia 62 Gijón

21, 22, 23, 24 Y 25 DE NOVIEMBRE

HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS

"10 AÑOS COMPARTIENDO EXPERIENCIAS SALUDABLES"

Lunes 21
Jornada Inaugural.

17:00 h. **Bienvenida y Presentación de las jornadas.**
Representación de la Fundación Municipal de Servicios Sociales de Gijón y Andrés Mayor Presidente de Hotel de Asociaciones Sociosanitarias.

17:10 h. **Charla: "La participación social y la salud mental".**
José María Amigó Barranco. Psicoterapeuta de la Asoc. Personas Bipolares de Asturias y Asoc. El Ariete. Experiencias Saludables.

18:30 h. **Café gitano y Actuación musical:**
Cante y guitarra con Miriam García y Rubén Jiménez.
Asoc. Gitana.

-Retransmisión en directo de la inauguración a través de:
+ Canal "Asociaciones Solidarias" de youtube.
+ Programa de radio "Hotel Solidario"

Enlace YouTube participación On line.

Descarga aquí el Programa completo.

Patrocina: Gijón Servicios Sociales · Gobierno del Principado de Asturias

Organiza: asdi pas · EsRetina · Planeta Zeta · ACGANER · LAR

MEDIOS DE COMUNICACIÓN.

La presencia de la Liga Reumatológica Asturiana en los medios de comunicación, ha sido muy numerosa a lo largo del año. Además de ofrecer entrevistas sobre la situación actual de las personas afectadas por reumatismos, gracias a los medios, ponemos en conocimiento de la población todos los actos relevantes que la asociación celebra a lo largo del año, como conferencias, jornadas, etc.

A continuación se detallan los principales impactos en los distintos medios:

➢ Radio y Televisión:

Fecha	Medio	Titular
12/05/22	**COPE Avilés**	*Entrevista a Dña Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., con motivo de la celebración del Día Mundial de la Fibromialgia, el 12 de mayo.*
11/10/22	**DIVERSA RADIO ACTIVA Programa "Hotel Solidario"**	*Programa destinado a difundir la Conferencia organizada por LAR en conmemoración del Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas, con entrevista a los ponentes, Dr. Luis Arboleya y D. José Luis Monforte, a la Vicepresidenta de LAR,. Mónica Lozano, y a Toño Morán, como socio afectado por una enfermedad reumática.*
10/10/22	**RADIO ASTURIAS**	*Entrevista a Dña. Mónica Lozano, Vicepresidenta de L.A.R., sobre la conferencia organizada en conmemoración del Día Mundial de las Enfermedades Reumáticas.*

➢ Prensa:

Fecha	Medio	Titular
18/03/22	**LA NUEVA ESPAÑA**	*La Liga Reumatológica recupera su programa completo de actividades* *https://www.lne.es/aviles/2022/03/18/liga-reumatologica-recupera-programa-completo-63969329.html*
30/03/22	**LA NUEVA ESPAÑA**	*Tai Chi en Avilés con al Liga Reumatológica* *https://www.lne.es/videos/aviles/2022/03/30/taichi-aviles-liga-reumatologica-64479222.html*
31/03/22	**LA NUEVA ESPAÑA**	*Medicina en movimiento para superar el dolor* *https://www.lne.es/aviles/2022/03/31/medicina-movimiento-superar-dolor-64478572.html*
30/03/22	**EL COMERCIO**	*Rehabilitación para 15.000 pacientes* *https://www.elcomercio.es/asturias/rehabilitacion-15000-pacientes-20220401000807-ntvo.html*
14/10/22	**LA NUEVA ESPAÑA**	*Arboleya, reumatólogo: "El futuro pasa por el diagnóstico temprano y el tratamiento personalizado"* *https://www.lne.es/aviles/2022/10/14/arboleya-reumatologo-futuro-pasa-diagnostico-77229067.html*
14/10/22	**LA VOZ DE AVILÉS**	*Reumatología para los mayores en Las Meanas* *https://www.elcomercio.es/aviles/reumatologia-mayores-meanas-20221014000814-ntvo.html*
21/11/22	**LA NUEVA ESPAÑA**	*Puertas abiertas en el Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de El Natahoyo* *https://www.lne.es/gijon/2022/11/21/puertas-abiertas-hotel-asociaciones-sociosanitarias-78840336.html*

VIAJE A ESTAMBUL, DEL 1 AL 6 DE JUNIO,

D.L.: AS 0083-2020

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

MEMORIA 2020

SEDE SOCIAL

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS
Tfnos. 985 51 23 09 / 684 607 571
Fax 985 93 48 33
larasturias@yahoo.es
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
www.ligareumatologicaasturiana.com

DELEGACIONES

OVIEDO, GIJÓN, LLANES, LANGREO Y MIERES

ENTIDADES COLABORADORAS

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
Por solidaridad otros fines de interés social

Gobierno del Principado de Asturias
Consejería de Sanidad
Consejería de Servicios y Derechos Sociales

Oviedo.es Ayuntamiento

Gijón Servicios Sociales

Avilés

Ayuntamiento Mieres

Ayuntamiento Corvera de Asturias

Ayuntamiento de Langreo

Ayuntamiento de Castrillón

Ayuntamiento de Llanes

Laboral Kutxa

Caja Rural de Asturias

abbvie

Fundación "la Caixa"