LAR

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

MEMORIA 2020

PROGRAMA TERMAL Balneario LAIAS CALDARIA, Orense -

Nuestro Programa Termal Anual
no puede ser más completo.

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

En 2020 no lo pudimos llevar a cabo,
pero esperamos volver pronto!!!

ÍNDICE

- 1. PRESENTACIÓN.
  - 1.1. ¿Quiénes somos? .....Pág. 4
  - 1.2. Objetivos .....Pág. 7
  - 1.3. Logros .....Pág. 10
  - 1.4. Delegaciones .....Pág. 11
  - 1.5. Recursos .....Pág. 12

- 2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2020
  - 2.1. Reuniones .....Pág. 15
  - 2.2. Eventos en los que participó L.A.R. .....Pág. 21
  - 2.3. Servicios a Socios .....Pág. 24
  - 2.4. Convenios de Colaboración .....Pág. 28
  - 2.5. Campaña Divulgativa .....Pág. 31

Programa de Baile Adaptado de L.A.R., impartido por Dña. Orfelina Antolín, en el Centro Municipal de Asociaciones de Avilés.

Programa de Ejercicio Físico Adaptado de L.A.R., impartido por Dña. Orfelina Antolín, en el Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de la Avenida de Galicia, en Gijón.

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 2.600 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.

Dña. Julia Martínez, vocal de L.A.R., en el stand Informativo de la Red de Asociaciones de Mieres, de la que L.A.R. forma parte, en la Feria ***Festimarket Mieres 2020,*** *celebrada del 14 al 16 de febrero.*

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.

Vídeo de los representantes de entidades participantes en la IV Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA), celebrada por videoconferencia, el 27 de abril.
En la esquina inferior izda., Toño Morán, Vocal de L.A.R.

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.

Lamentablemente, debido a la crisis sanitaria originada por la covid-19, no se ha podido llevar a cabo muchas de las actividades programadas.

Charlas-Taller de Terapia cognitiva-conductual de Avilés y Mieres.

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.

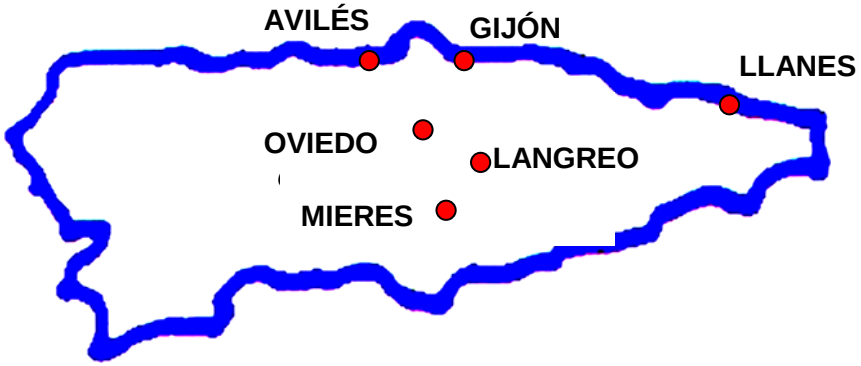
Más de 10.000 personas han sido atendidas este año 2020, desde nuestras seis delegaciones, en persona, por teléfono, mail o a través de las redes sociales, reflejo de la necesidad que tiene este colectivo de ser atendido e informado adecuadamente.

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 Tenderina C/Miguel Unamuno, 21	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	C/Severo Ochoa, 3 A. Sama	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.**
  - **La Caixa.**

Clase de baile adaptado organizada por L.A.R.,
impartida por Dña. Orfelina Antolín
en el Centro Municipal de Asociaciones de Avilés.

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 2020.

2.1. REUNIONES.

16 de enero: **Reunión de la Red de Asociaciones del Centro de Voluntariado y Participación Social del Área VII (Aller, Lena y Mieres),** sobre las actividades para el nuevo año y la celebración del concurso "Un caudal de Proyectos", entre otros asuntos, en la Asamblea Local de Cruz Roja Española en Mieres.

22 de enero: **Reunión de Asociaciones para la organización de la II Feria de Salud de Castrillón**, en la que la Liga Reumatología Asturiana participa con un stand informativo, organizada por el Consejo de Salud de la Concejalía de Derechos y Servicios Sociales, Salud y Mayores del Ayuntamiento de Castrillón, en el Valey Centro Cultural de Piedras Blancas.

Charla-Taller impartida por la Psicóloga Dña. Marisol Delgado, para los socios y socias del Concejo de Oviedo.

30 de enero: **Reunión del Consejo de Participación Ciudadana de Zona 3 del Ayuntamiento de Avilés**, del que la Liga Reumatológica Asturiana forma parte, para tratar, entre otros asuntos, la elección de los representantes de este Consejo, los titulares y suplentes del Consejo de Ciudad y los representantes en Consejos Sectoriales Municipales y en los grupos de trabajo, celebrada en el Centro Municipal de Asociaciones del Arbolón, Avilés.

4 de febrero: **Reunión de los grupos de trabajo de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, de los que L.A.R. forma parte, para empezar con la organización de la IV Feria Avilesina de Asociaciones, en la Factoría Cultural de Avilés.

5 de febrero: **Reunión con las representantes de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias (ACCU Asturias)**, para la puesta en marcha de una iniciativa en común para demandar el cese indiscriminado en la sustitución de medicamentos biológicos por biosimilares, problemática que afecta a las personas representadas por ambas entidades, y a la que se invitará a unirse a otras entidades de afectados y afectadas. La reunión se celebró en la sede de ACCU en Gijón.

11 de febrero: **Reunión de los grupos de trabajo de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, de los que L.A.R. forma parte, para continuar con la organización de la IV Feria Avilesina de Asociaciones, en la Factoría Cultural de Avilés.

14 de febrero: **Reunión del Grupo de "Aportación a presupuestos municipales" de los Consejos de Zonas de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para consensuar entre todos, el calendario general del proceso de aportación a presupuestos municipales desde la visión ciudadana e ideas para mejorar la difusión de este proceso a la población en general, entre otros asuntos, en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón, en Avilés.

19 de febrero: **Reunión con las representantes de la Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa del Principado de Asturias (ACCU Asturias)**, para continuar definiendo las líneas de actuación en relación a la iniciativa en común para demandar el cese indiscriminado en la sustitución de medicamentos biológicos por biosimilares, problemática que afecta a las personas representadas por ambas entidades, y a la que se invitará a unirse a otras entidades de afectados y afectadas. La reunión se celebró en la sede de ACCU en Gijón.

26 de febrero: **Reunión de la Asamblea General ordinaria anual de la Liga Reumatológica Asturiana,** para la presentación de presupuesto y actividades del 2020 y la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2019, en el salón de actos del Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.

3 de marzo: **Reunión de las entidades que integran los Consejos de Participación de Avilés,** para la organización de la IV Feria de Asociaciones del Concejo (FAVA), en la Factoría Cultural de Avilés.

Trabajos realizados por el Grupo de Autoayuda "Compartiendo es mejor" de L.A.R., de Gijón.

Grupo de socias de Langreo, en una de las charlas-taller on-line impartidas por nuestra Psicóloga Dña. Marisol Delgado.

9 de marzo: **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 los Presupuestos municipales para el 2021 y la celebración de la Feria Avilesina de Asociaciones, en el Centro de Servicios Universitarios de Avilés.

10 de marzo: **Reunión de las entidades que integran los Consejos de Participación de Avilés,** para seguir concretando detalles de la organización de la IV Feria de Asociaciones del Concejo (FAVA), en la Factoría Cultural de Avilés.

8 de junio: **Reunión de la Asamblea General de la comunidad del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón,** de la que L.A.R. forma parte, para la presentación de cuentas y actividades del 2019, la aprobación de las cuentas y memoria de actividades del 2020, en el Hotel de Asociaciones del Natahoyo, en Gijón.

18 de junio: **Reunión con los técnicos de la Fundación Municipal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Gijón,** sobre las instrucciones para un uso adecuado de los locales municipales ante la situación sanitaria originada por el Covid-19, y para la propuesta de mejora de las instalaciones del Hotel de Asociaciones de la Avenida de Galicia, en Gijón. La reunión tuvo lugar en este mismo Hotel de Asociaciones.

25 de junio: **Reunión de las entidades que desarrollan programas de voluntariado en Avilés con el Servicio de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés,** para la constitución de la Mesa de selección de los Galardones al Voluntariado en Avilés, entre otros asuntos. La reunión se celebró en el salón de actos del Edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

6 de julio: **Reunión del Grupo de Trabajo de Presupuestos de los Consejos de Partición de Zona del Ayuntamiento de Avilés,** del que L.A.R. forma parte, para el estudio, clasificación y valoración inicial de las propuestas vecinales recibidas para el Presupuesto Municipal del 2021, en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón.

2 de octubre: **Reunión con el Concejal de Relaciones Institucionales y Atención Ciudadana del Ayuntamiento de Oviedo, D. Mario Arias,** para la solicitud de un nuevo local donde establecer la delegación de LAR en Oviedo. La reunión tuvo lugar en el Ayuntamiento de Oviedo.

19 de octubre: **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para la organización de las VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma virtual.

20 de octubre: **Reunión de la Mesa Local de Voluntariado de Avilés,** de la que LAR forma parte**,** para la propuesta de jornada para compartir buenas prácticas de voluntariado, y cambio y aportaciones para el Reconocimiento a la Labor Voluntaria del 2020, entre otras cuestiones, en el salón de actos del Edificio de Servicios Universitarios de Avilés.

26 de octubre: **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para continuar trabajando sobre la organización de las VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma virtual.

3 de nov.: **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para continuar con la organización de las VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma virtual.

16 de nov.: **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para concretar los últimos detalles sobre la celebración de las VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel, celebrada de forma virtual.

22 de dic.: **Reunión de los representantes de las entidades del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia, de Gijón**, para la valoración de las VIII Jornadas de Puertas Abiertas celebradas del 14 al 18 de diciembre, celebrada de forma virtual.

Clase de Tai Chi adaptado organizada por L.A.R., impartida por D. José Luis Monfore, en el Centro "Jardín Eterno", en Avilés.

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

21 de enero: **Jornada informativa para asociaciones sobre operaciones básicas y procedimiento para los trámites electrónicos relacionados con Centros Sociales desde la Sede Electrónica,** organizada por los Servicios Municipales de Centros Sociales del Ayuntamiento de Oviedo, en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Oviedo.

27 de enero: **Jornada de presentación del Programa de Ayudas de La Caixa 2020,** para conocer los proyectos que valorarán y cómo participar en este Programa, en la oficina Store Caixabank de Avilés.

14-16 febrero: **Festimarket Mieres 2020**, **Edición San Valentín**, feria de coleccionismo, antigüedades y artesanía, y donde la Red de Asociaciones del Caudal, habilitó un stand informativo en el que las asociaciones integrantes de la Red, donde la Liga Reumatológica Asturiana se incluye, mostraron su labor social a los asistentes, en el Recinto Ferial de Mieres.

22 de febrero: **VI Encuentro de Asociaciones "Un Caudal de Proyectos",** organizado por el Centro de Voluntariado y Participación Social del Área VII, para conocer los proyectos de actividades de las Asociaciones de la zona de Aller, Lena y Mieres, celebrado en la Casa de Cultura "Teodoro Cuesta" de Mieres.

27 de abril: **Conmemoración de la III Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA) del 2019, a través de videoconferencia** en la que participaron la Alcaldesa de Avilés Mariví Monteserín y el Concejal de Participación Ciudadana Jorge Luis Suárez, junto con representantes de algunas de las Asociaciones organizadoras y participantes en la Feria, entre las que se encuentra LAR.

VIII JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS
DEL HOTEL DE ASOCIACIONES
AVDA. DE GALICIA 62
DEL 14 AL 18
DE DICIEMBRE DE 2020
Las Asociaciones responden en tiempos de pandemia
Lunes 14 de Diciembre
Jornada Inaugural
12:00 H. Presentación de la radio oficial de las VIII JORNADAS DE PUERTAS ABIERTAS: "HOTEL SOLIDARIO"
Organiza Asoc.ARBOLAR, colabora "DIVERSA RADIO ACTIVA"
17:00 H.Presentación de las Jornadas. Representación Municipal y del Hotel.
17:30 H. Charla: Trabajo Colaborativo y Comunitario del tejido social en tiempos de COVID.
Héctor Colunga presidente de la Plataforma del Voluntariado.
18:30 H. Música: Cante y guitarra,
Organizado por la Asoc. Gitana con Miriam García y Rubén Jiménez
19:30 H. Programa de radio especial: Inauguración de las Jornadas.
Asoc. Arbolar y "DIVERSA RADIO ACTIVA"
MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:
Https://www.facebook.com/Hasgijon-104152154880502/
Web: https://sociosanitarias.org
You tube: Asociaciones Sociosanitarias
e-mail: Sociosanitarias@hotmail.com
Sigue las Jornadas a través del ZOOM de la Asociación Acción Visión España
ORGANIZAN:
HOTEL DE ASOCIACIONES SOCIOSANITARIAS
asdi pas
EsRetina Asturias
ACBANER
COLABORAN:
DIVERSA
VISIONespaña
FINANCIA:
Gijón Servicios Sociales

3 de dic.: **Acto de Reconocimiento al esfuerzo realizado por las entidades y personas voluntarias de Avilés durante la pandemia provocada por el Covid-19,** organizado por el Ayuntamiento de Avilés, con la inauguración del monolito homenaje con la inscripción "*A las entidades y personas voluntarias de Avilés por su intervención durante la pandemia provocada por el Covid-19*", realizado por la ceramista Charo Cimas, colocado en el Parque de Cabruñana de Avilés.

11 de dic.: **Gala del Reconocimiento a la Labor Voluntaria** del Ayuntamiento de Avilés, retrasmitida por redes sociales desde el salón de plenos del Ayuntamiento, donde se reconoció el esfuerzo de las entidades y personas voluntarias que no han dejado de trabajar ni un solo minuto, demostrando su compromiso con la sociedad y, especialmente, con los colectivos más afectados: las personas mayores (especialmente vulnerables frente a esta enfermedad) pero, también, con las personas en riesgo de exclusión social, personas sin hogar, la infancia, personas enfermas, aquellas que presentan capacidades diferentes.

14-18 de dic.: **VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias Avenida de Galicia,** bajo el lema “Las Asociaciones responden en tiempos de pandemia”, celebradas de forma virtual, con la participación de las Asociaciones que cuentan con delegación en el Hotel

15 de dic.: **Encuentro de Entidades de la Mesa de Voluntariado de Avilés, organizado por la Concejalía de Participación Ciudadana** del Ayuntamiento de Avilés, para el intercambio de experiencias y buenas prácticas entre las entidades. El acto se celebró de forma telemática.

2.3. 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 10.000 personas**, derivadas en muchos casos de los propios Servicios de Salud y Centros Sociales. Entre marzo y junio, la atención fue telefónica y/o vía e-mail.

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.** Entre marzo y junio, la atención fue telefónica y/o vía e-mail.

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, de forma gratuita. A partir de marzo, en formato on-line.
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, en las delegaciones de L.A.R. de **Avilés, Gijón, Oviedo y Llanes.** A partir de marzo, en formato on-line**.**
Taller de Tai Chi	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 llevó a cabo en **Avilés y Oviedo**. A partir de marzo, en formato 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, impartida en **Avilés y Gijón.** A partir de marzo, en formato on-line.
Fisioterapia Acuática y Talasoterapia	Programa para discapacitados crónicos, que consiste en un completo circuito termal, con el que se fortalece y mejora el movimiento de los músculos y se previene el dolor, a través del agua y el clima marino, impartido en el **Centro Clínico THERAMAR,** en **Gijón**. A partir de marzo, cancelada**.**

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 en la Unidad de Terapias Acuáticas del **Sanatorio Fundación Adaro, en Langreo**. A partir de marzo, cancelada.

Circuito de Salud en "Gold Place Spa" (Hotel NH de GIJÓN)

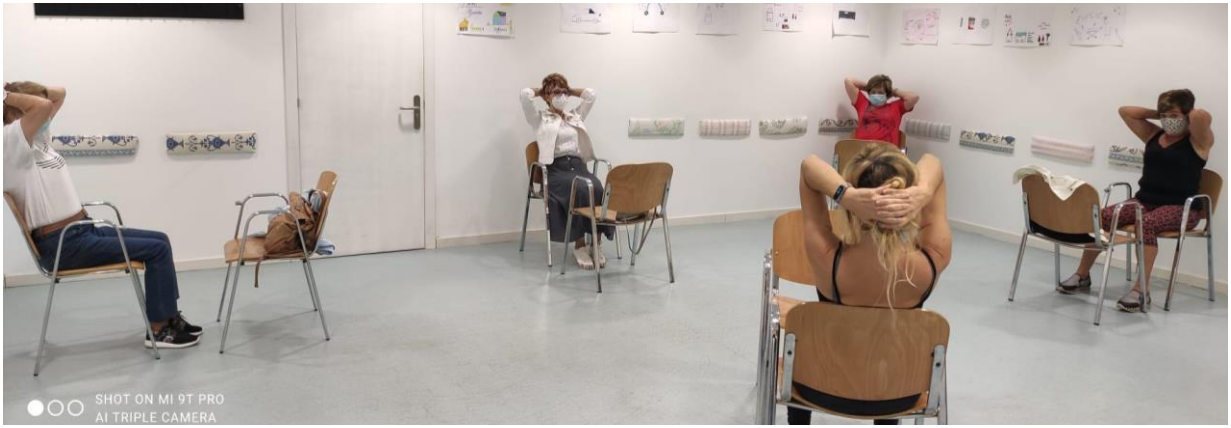
Circuito de spa, acompañado del monitor/fisioterapeuta, en grupos de 2 personas, que consiste en 15 minutos de ejercicio moderado (trabajo aeróbico y trabajo de tonificación) y 1 hora de spa. A partir de marzo, cancelado.

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, no pudo llevarse a cabo**.**

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**, de forma gratuita. A partir de marzo, cancelados.



Programa de Ejercicio Físico adaptado organizado por LAR, impartido por Dña. Orfelina Antolín, en el Centro Muncipal de Asociaciones de Avilés.

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 facebook y twitter.

Comunicaciones

Se han realizado más de 8.000 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.

Charla-Taller on-line de Terapia Psicológica impartida para las socias y socios de LLANES.

2.4. CONVENIOS DE COLABORACIÓN.

Montepío y Mutualidad de la Mienería Asturiana	Precios y opciones especiales en sus instalaciones: Complejo Residencial "La Minería" (Murcia), Apartamentos "La Minería" (Almería), Balneario de Ledesma (Salamanca), Complejo SPA-Residencia de Mayores de Felechosa (Aller).
PREVITALIA MÉDICA Centro Médico y de Diagnóstico Avanzado	Cobertura sanitaria privada a precios especiales y por debajo del mercado, en todos los ámbitos de actuación de Previtalia médica: Radiología - Diagnóstico por imagen, Traumatología, Cardiología avanzada, Rehabilitación y fisioterapia. Centro en Avilés.
ACD Rehabilitación – Centro de Día.	Descuento en los siguientes servicios médicos de Reumatología, Rehabilitación, Neuropsicología, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Logopedia. Centros en Avilés, Gijón y Lugones.
OVIDA Centro Integral de Atención a la Dependencia.	Descuentos en Rehabilitación ambulatoria, alojamiento en Ovida Diversidad Funcional y en alojamiento en Ovida Mayores, en Oviedo.
OTROS COLABORADORES	Importantes descuentos para los socios y socias de L.A.R., con el carnet de socio/a, en numerosos servicios y productos, gracias a los convenios de colaboración que la Asociación mantiene con numerosos establecimientos y profesionales:

FISIOTERAPIA, MASAJES Y TRATAMIENTOS CORPORALES	
Avilés	FISIOTERAPIA AUSEVA
	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 TERAPÉUTICO ROSAL.
	CENTRO DE MASAJES ALTHAEA.
	CLÍNICA “NUEVE DE MAYO”.
	CLÍNICA GALENDE.
Sotrondio	CLÍNICA DE FISIOTERAPIA SOTRONDIO.

SPA´S, HOTELES Y BALNEARIOS	
Avilés	ZEN BALAGARES Centro Termal.
Benia de Onís	HOTEL SPA MARIA MANUELA
Oviedo	LAS CALDAS VILLA TERMAL. Balneario y Hotel.
	BALNEARIO OVIEDO SPORT
Soto del Barco	HOTEL SPA PALACIO DE LA MAGDALENA
Otros	HOTEL AUGUSTA SPA RESORT. Sanxenxo (Pontevedra).
	HOTELES Y BALNEARIOS CALDARIA. Orense.
	OCA HOTELS**,** en Asturias, Galicia, Castilla y León, Brasil.

Socias de Gijón en una de las Charlas-Taller on-line de impartida por la Psicóloga Marisol Delgado.

SALUD	
Avilés	ORTOPEDIA JARDÓN.
	FONOMEDICAL Centros Audiológicos
	P F S – CLÍNICA PODOLÓGICA.
	ÓPTICA ARMANDO
	"JARDÍN ETERNO". Centro de Tai Chi.
	SANASANA PARAFARMACIAS
	CLINIX Análisis Clínicos
	CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ
Gijón	ORTOPEDIA GIJÓN
	PODÓLOGO Yannick Martínez Torre
	CLÍNICA DENTAL LASERDENTAL.
	NEUROFUNCIÓN Unidad Funcional de Mano. Rehabilitación
	CLÍNICA DENTAL MACHÍN CAVALLÉ
Mieres	ORTOVIDA XXI. Gabinetes de Audiología, Ortopedia y Podología.
	CLÍNICA DENTAL CAUDAL
Llanes	CLÍNICA LLANES Centro Médico.

OTROS	
Avilés	PERFUMERÍA "CALA"
	GRETA JOYAS.
	DHADHAS C.B. Productos Ecológicos
	KEKOS Puericultura
	TAFILETE Bolsos y Complementos
	ASESORES BEGOÑA GARCÍA.
	SERHOGARSYSTEM®. Servicios Domésticos.
	ANTONIO Joyería – Relojería
	YAÑEZ ASESORES.
	SANDRA MARQUÉS ZAPATOS
	CRESPORT. Calzado deportivo.
	COLCHONERÍA MASPALOMAS.
Avilés, Sotrondio, La Feguera, Sama, El entrego, Laviana	CENOR Electrodomésticos
Gijón	TALLER MECÁNICO ECUADOR

Podéis consultar en nuestra web todos los datos de contacto.

2.5. 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

COLABORADORES

Gobierno del Principado de Asturias – Consejería de Derechos Sociales y Bienestar
Gobierno del Principado de Asturias – Consejería de Sanidad
Por solidaridad otros fines de interés social
Avilés
Oviedo
Gijón Servicios Sociales
Ayuntamiento de Langreo
Ayuntamiento de Mieres
Ayuntamiento de Castrillón
Ayuntamiento Corvera de Asturias
Ayuntamiento de Llanes
Caja Rural de Asturias
abbvie
Laboral Kutxa

Entidad Declarada de Utilidad Pública

LAR

Liga Reumatológica Asturiana

SEDE CENTRAL

C/Gutiérrez Herrero, 4 – bajo.
33400 - AVILÉS
Tfno. 985 51 23 09
Fax: 985 93 48 33
www.ligareumatologicaasturiana.com
larasturias@yahoo.es
facebook.com/ligareumatologicaasturiana

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 2.600 socios, y su función consiste en dar información y apoyo a todos los enfermos reumáticos, y defender sus derechos frente a los organismos públicos.

Más de 200.000 asturianos 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 un afectado, 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 y sus familiares.
- Sensibilizar a la población en general de que las enfermedades reumáticas no están relacionadas con la edad.
- Asesorar en todos los ámbitos que se ven afectados por la enfermedad: social, laboral, psicológico, médico.
- Dar charlas y conferencias informativas de forma periódica sobre los reumatismos.
- Representar ante la Administración local, autonómica y nacional, los intereses de todos los afectados de Asturias.
- Promover la investigación sobre la degeneración articular, y en general, sobre las causas de las enfermedades reumáticas.
- Reivindicar Servicios de Reumatología integrales para todos los enfermos asturianos.

Servicios

- Asesoramiento social, psicológico y legal.
- Talleres de Terapia Psicológica - Relajación.
- Tratamiento de Fisioterapia Acuática y Talasoterapia.
- Tratamiento Termal en Balnearios.
- Aquagym.
- Gimnasia Rehabilitadora.
- Cursos de Informática.
- Charlas y Conferencias.
- Descuentos en ortopedias, fisioterapeutas, ópticas, clínicas dentales, spás, etc.
- Actividades de ocio y tiempo libre: excursiones, jornadas de convivencia, etc.

SOLICITUD DE ADMISIÓN (CUOTA ANUAL: 20 €)

Nº SOCIO

NOMBRE Y APELLIDOS _____
FECHA DE NACIMIENTO _____ TELÉFONO _____
DOMICILIO _____
POBLACIÓN _____ C.P. _____
D.N.I. _____ FECHA DE ALTA _____
E - MAIL _____
PROFESIÓN _____
ENFERMEDAD _____
MINUSVALÍA _____ % _____ INCAPACIDAD _____

DATOS BANCARIOS

ENTIDAD _____ OFICINA _____ DC _____ N.º CUENTA _____

FIRMA

La Asociación Liga Reumatológica Asturiana, declarada de Utilidad Pública, en cumplimiento de lo establecido en la Ley Orgánica 15/99, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos que los datos que usted facilita al suscribirse a la Asociación, quedarán incorporados en un fichero de datos tratados de forma confidencial, propiedad de Liga Reumatológica Asturiana, inscrito en la Agencia Española de Protección de Datos. Asimismo, le comunicamos que puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición ante el Responsable del Fichero en nuestras oficinas de C/Gutiérrez Herrero - 4, bajo, 33402, Avilés (Asturias) o en la dirección de correo electrónico larasturias@yahoo.es, debiéndose identificar mediante DNI, Pasaporte o Tarjeta de Residencia.

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
21/09/20	**Mediodía COPE Asturias**	**Baile adaptado y Tai Chi para superar el dolor** *https://www.cope.es/emisoras/asturias/asturias-provincia/mediodia-cope-asturias/noticias/baile-adaptado-tai-chi-para-superar-dolor-20200921_903956*
05/10/20	**LA NUEVA ESPAÑA Multimedia/Vídeos**	**El baile: un aliado para pacientes con enfermedades reumáticas** *https://www.lne.es/multimedia/videos/aviles/2020-10-05-210126-baile-aliado-para-pacientes-enfermedades-reumaticas.html*
29/10/20	**TPA Televisión del Principado de Asturias CONEXIÓN ASTURIAS**	**Taller de Tai Chi de la Liga Reumatológica Asturiana** *https://www.rtpa.es/video:Conexion%20Asturias_551604055431.html?fbclid=IwAR0FrEVX7Hy8lYCSyEne9PF4d8qmF7DTvFOvnIKiraS_wZX7TGIz70uEBpM*

Fecha	Medio	Titular
16/12/20	**DIVERSA RADIO ACTIVA** **Programa "Hotel Solidario"**	**VIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón** Entrevista a Mónica Lozano, Vicepresidenta de la Liga Reumatológica Asturiana *https://www.ivoox.com/04-hotel-solidario-audios-mp3_rf_62463797_1.html?fbclid=IwAR0F6nafgAffMYEKwURTFUfy1lI_cS9yR_l6Xq1kyFN0Zytaecr9tCkGn8U*

➢ **Prensa:**

Fecha	Medio	Titular
26/04/19	**EL COMERCIO**	**«Más de 60 entidades participan en la III Feria de Asociaciones»** *https://www.elcomercio.es/aviles/entidades-participan-feria-20190426003902-ntvo.html*
03/03/20	**LA NUEVA ESPAÑA Gijón**	**«Enfermos de Crohn rechazan que se les prive de fármacos biológicos»** *https://www.lne.es/asturias/2020/03/03/enfermos-crohn-rechazan-les-prive/2606737.html*
26/03/20	**EL COMERCIO Sociedad**	**«Clases de tai chi desde casa y adaptadas a personas mayores»** *https://www.elcomercio.es/sociedad/clases-casa-adaptadas-20200326000818-ntvo.html*
29/04/20	**LA VOZ DE AVILÉS**	**«La Feria Avilesina de Asociaciones conmemora su tercera edición con un vídeo»** *https://www.elcomercio.es/aviles/feria-avilesina-asociaciones-20200429001003-ntvo.html*

Fecha	Medio	Titular
10/09/20	**LA NUEVA ESPAÑA Avilés**	**«La Liga Reumatológica oferta clases de tai chi en el parque Ferrera»** *https://www.lne.es/aviles/2020/09/10/liga-reumatologica-oferta-clases-tai/2681212.html*
16/09/20	**LA NUEVA ESPAÑA Avilés**	**ENTREVISTA: Mónica Lozano García, Vicepresidenta de la Liga Reumatológica** **"La falta de movilidad genera dolor, y el dolor, ansiedad y depresión"** *https://www.lne.es/aviles/2020/09/16/falta-movilidad-genera-dolor-dolor/2683558.html*
20/10/20	**LA NUEVA ESPAÑA Avilés**	**«Vivir a empates con el dolor»** *https://www.lne.es/aviles/2020/10/20/vivir-empates-dolor/2697629.html*
13/12/20	**LA VOZ DE AVILÉS**	**El Hotel de Asociaciones Sociosanitarias busca soluciones a la pandemia en sus jornadas de puertas abiertas** *https://www.lavozdeasturias.es/noticia/gijon/2020/12/13/hotel-asociaciones-gijonbusca-soluciones-pandemia-jornadas-puertas-abiertas/00031607879908548211767.htm*
15/12/20	**EL COMERCIO**	**«Los asociacionistas tenemos una responsabilidad en tiempos de covid»** *https://www.elcomercio.es/gijon/asociacionistas-responsabilidad-tiempos-20201215000842-ntvo.html*

VOLVEREMOS A VIAJAR!!!!!

ROMA

GRANADA

NORMANDÍA

LISBOA

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

Obra Social "la Caixa"