



LIGA
REUMATOLÓGICA
ASTURIANA



MEMORIA 2025

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. ObjetivosPág. 7
- 1.3. LogrosPág. 10
- 1.4. DelegacionesPág. 11
- 1.5. RecursosPág. 12

➤ 2. MEMORIA DE ACTIVIDADES 2025

- 2.1. ReunionesPág. 15
- 2.2. Eventos que organizó L.A.R.....Pág. 23
- 2.3. Eventos en los que participó L.A.R.Pág. 29
- 2.4. Programa de ocio y tiempo libre.....Pág. 37
- 2.5. Servicios a SociosPág. 38
- 2.6. Convenios de ColaboraciónPág. 43
- 2.7. Campaña DivulgativaPág. 46

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.



Stand informativo en la Carrera Solidaria de la Asociación La Serena celebrada a favor de la Liga Reumatológica Asturiana, el 15 de junio en Gijón.

La Liga Reumatológica Asturiana es **miembro de destacadas organizaciones:**

- **COCEMFE Asturias (Confederación Española de Personas con Discapacidad Física y Orgánica de Asturias)**, ONG sin ánimo de lucro que agrupa a asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica del Principado de Asturias, con el objetivo de mejorar la promoción y defensa de las condiciones de vida de las personas con discapacidad física hasta conseguir su plena inclusión social, mediante acciones de reivindicación y gestionando actuaciones y servicios.
- **LIRE (Liga Reumatológica Española)**, asociación de organizaciones y personas con enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas, con el objetivo de llevar la voz de las asociaciones de pacientes de ERyMEs a las Administraciones, organismos y entidades correspondientes para conseguir mejoras determinantes en tratamientos, procedimientos, etc. que, en definitiva, se traduzcan en una mejora de su calidad de vida.
- **SED (Sociedad Española del Dolor)**, asociación profesional, multidisciplinar y sin ánimo de lucro, con el propósito 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.
- **FUNDACIÓN FF (Afectados y afectadas de Fibromialgia)**, es una ONG sin ánimo de lucro, cuyo objetivo fundamental es el de colaborar en la mejora de la calidad de vida de las personas afectadas por Fibromialgia y Síndrome de Fatiga Crónica y lograr su plena normalización en la sociedad en general y en el Sistema Público Sanitario y Social en particular.

- **FEP (Foro Español de Pacientes)**, organización de ámbito nacional no gubernamental y sin ánimo de lucro, “paraguas” de organizaciones de pacientes en España y primera entidad integrada en el Foro Europeo de Pacientes. Es un interlocutor y referente nacional e internacional en la defensa de los intereses de los ciudadanos en materia de salud y de los derechos de los pacientes, sus familiares, cuidadores y voluntarios.

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.



Acto de entrega de ayudas de la Convocatoria “Acción Social 2025” de la Fundación Cajastur, en el Club de Prensa La Nueva España de Oviedo.

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.



*Toño Morán (Vocal),
Isabel Martín
(Presidenta) y
Encarnación Jiménez
(voluntaria), en el
stand de la Feria
Avilesina de
Asociaciones (FAVA).*

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 Grupal, Terapia Psicológica Individual, Ejercicio Físico Adaptado, Pilates Terapéutico, Yoga adaptado, Tai Chi adaptado, Programa Termal en Balneario, Fisioterapia Acuática, Grupos de Autoayuda, Talleres para el Autocuidado**.
- 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.

Talleres de Estimulación Cognitiva



TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA - LANGREO



TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA - AVILÉS



**TALLER DE
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA - MIERES**



TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA - GIJÓN

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 16.000 personas han sido atendidas este año 2025, 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.

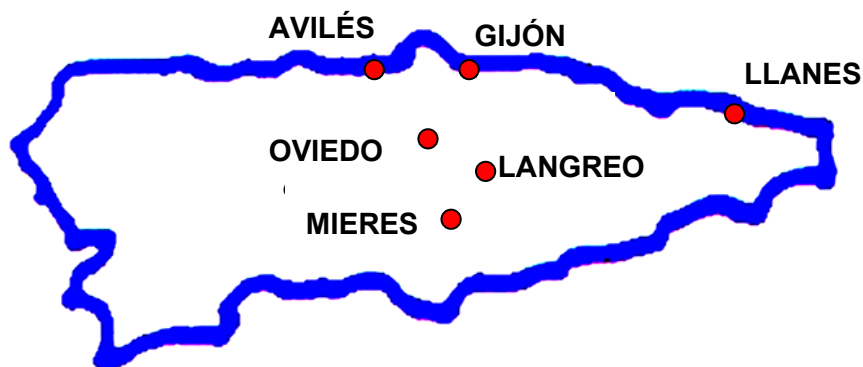
Gracias al esfuerzo y empeño de nuestros voluntarios y voluntarias, hemos alcanzado destacados logros, como conseguir el **aumento de la plantilla de reumatólogos** en esta Comunidad Autónoma, pasando de 3 a 17, con la recogida de más de 100.000 firmas. Continuamos trabajando para **que se cubran todas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



II Jornadas de Prevención y Control de infecciones en el entorno de la atención sociosanitaria, en el Salón de Actos del Hospital Álvarez Buylla de Mieres.

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	Hotel de Asociaciones COCEMFE Avda. Roma, 4	985.51.23.09 684.60.75.71	Jueves, de 16:30 a 18:30 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 de Asturias.**
 - **Fundación Cajastur.**



Crucero de los Puentes por el Duero, durante el viaje a Oporto, del 24 al 27 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 soci@s, 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 Jefa 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 Avilés 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 2025.

2.1. REUNIONES.

- 15 de enero:** Reunión con la Presidenta de la Asociación La Serena de Gijón, **Arancha Sánchez**, para conocer la iniciativa de esta Asociación Vecinal de organizar cada año una Carrera Solidaria por el barrio de El Llano, en Gijón, siendo la Asociación elegida como beneficiaria de la recaudación de este año la Liga Reumatológica Asturiana, celebrada en la Sede de la Asociación La Serena de Gijón.
- 4 de marzo** Reunión de la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria de L.A.R., para la aprobación de las cuentas y la memoria de actividades del 2024, y el presupuesto y programa de actividades del 2025, en el Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés.
- 7 de marzo:** Primera reunión del Consejo de Pacientes del Hospital Ribera Covadonga de Gijón, órgano consultivo con representación de asociaciones y fundaciones del ámbito de la salud en Asturias, para establecer una posible colaboración, en la sala de conferencias de este Hospital.



/ Consejo de Pacientes del Hospital Ribera Covadonga de Gijón, 7 de marzo.

- 20 de marzo:** **Reunión del Grupo de Trabajo “Aportación a presupuestos” de los Consejos de Participación de Zona del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para analizar la evolución de las aportaciones a los presupuestos participativos del 2025, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.
- 23 de marzo:** **Reunión de la Asamblea General Ordinaria del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de Gijón**, de cuya junta directiva LAR forma parte y donde cuenta con delegación, para la aprobación de las cuentas y la memoria de actividades del 2024, y el presupuesto y programa de actividades del 2025, en el mismo Hotel de la Avenida de Galicia en Gijón.
- 31 de marzo:** **Reunión del Plenario de los Consejos de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés** para la valoración de la labor de los Grupos de Trabajo, conocer las nuevas iniciativas de la Escuela de Ciudadanía y las nuevas convocatorias de subvenciones para promover el voluntariado, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.
- 31 de marzo:** **Reunión con la Presidenta de la Asociación La Serena de Gijón, Arancha Sánchez y la Directora del C.C. Los Fresnos de Gijón, María Paz Álvarez**, para presentarle la Asociación y solicitar apoyo en la Carrera Solidaria organizada en beneficio de L.A.R, en las oficinas del C.C. Los Fresnos.
- 29 de abril:** **Reunión con la Presidenta de la Asociación La Serena de Gijón, Arancha Sánchez y la Directora de la Agencia de Viajes AzulMarino de El Llano en Gijón, Sandra Fidalgo**, para presentarle la Asociación y solicitar su apoyo en la Carrera Solidaria organizada en beneficio de L.A.R, en la sede de la Asociación La Serena en Gijón.

Reunión de la Mesa Intersectorial de Salud del Ayuntamiento de Avilés, de la que LAR forma parte, en el salón de recepciones del Ayuntamiento.



- 29 de abril:** **Reunión de Asociaciones con la Consejería de Ordenación de Territorio y la Viceconsejería de Derechos Ciudadanos** para informar sobre el proceso que se está llevando a cabo para la redacción del borrador de la futura Ley de Participación asturiana, y conocer la opinión de las asociaciones, celebrada en la Casa de Encuentros de Castrillón, en Piedras Blancas.
- 13 de mayo:** **Reunión de Asociaciones de Pacientes con el Presidente del Colegio Oficial de Enfermería del Principado de Asturias, D. Esteban Gómez,** para valorar posibles propuestas de trabajo conjunta en proyectos actuales y futuros, en la sede del Colegio en Oviedo.

- 2 de junio:** **Reunión con la Directora de Cuidados y Enfermería del Área Sanitaria VII, Dña. Ana Gema García**, para preparar las “II Jornadas de Prevención y Control de infecciones en el entorno de la atención sociosanitaria”, a las que fuimos invitados a participar, en el Hotel Álvarez Buylla de Mieres.
- 9 de junio:** **Reunión del Consejo de Participación Ciudadana de la Zona 3 del Ayuntamiento de Avilés**, del que L.A.R. forma parte, para la valoración de la información y propuestas de las últimas reuniones de los Grupos de Trabajo, y conocer la nueva convocatoria de subvenciones de la Concejalía de Participación Ciudadana, en el Centro Municipal de Asociaciones de El Arbolón.
- 11 de junio:** **Reunión con la Coordinadora de la Escuela Asturiana de Cuidados, Dña. Amaya García, y la Jefa del Servicio de Atención Centrado en la Persona y la Autonomía de la Consejería de Salud, Dña. Marta Mª Pisano**, para presentarnos sus próximos proyectos formativos e invitarnos a colaborar en ellos, en las oficinas de la Consejería de Salud en Oviedo.
- 17 de junio:** **Reunión de la Mesa Intersectorial de Salud del Ayuntamiento de Avilés**, para tratar temas de salud comunitaria como el plan de adicciones, el programa de soledad no deseada y presentar la plataforma “Localiza Salud” para registrar todos los recursos sociosanitarios de la ciudad, en el salón de recepciones del Ayuntamiento de Avilés.
- 18 de junio:** **Reunión de la Asamblea General de COCEMFE** donde tuvo lugar, entre otros asuntos del orden del día, la presentación de L.A.R. y la aprobación de su incorporación a esta Confederación, celebrada en la sede de COCEMFE en Gijón.

- 27 de junio:** **Reunión con la Fisioterapeuta de la Clínica El Enzo, Dña. Jimena Rodríguez,** para visitar sus nuevas instalaciones de pilates de máquinas y presentarnos la actividad de pilates terapéutico en máquinas para el próximo año 2026, en la Clínica El Enzo de Avilés.
- 30 de junio:** **Reunión con D. Mario Izquierdo, redactor de la revista SerCapaz de COCEMFE,** para presentarnos la revista y realizar un reportaje sobre la Asociación con motivo de la nueva incorporación de L.A.R. a esta organización, en la sede central de L.A.R. de Avilés.
- 7 de julio:** **Reunión con el Presidente del Colegio Oficial de Enfermería, D. Esteban Gómez,** para establecer posibles líneas y proyectos de trabajo en común, en la sede de L.A.R. de Avilés.
- 8 de julio:** **Reunión informativa de la Dirección General de Cuidados y Coordinación Sociosanitaria de la Consejería de Salud con las Asociaciones miembro de Cocemfe,** entre las que se encuentra L.A.R., con objeto de aclarar dudas sobre los cambios en el nuevo baremo de valoración del grado de discapacidad, para ampliar y mejorar la información a trasladar a los socios y socias de cada entidad. Se celebró de forma on-line.



Acto de presentación de la Carrera Solidaria La Serena, en el C.C. Los Fresnos de Gijón. De izda. a dcha., Dña. Mónica Lozano, Gerente de LAR; Dña. Arancha Sánchez, Presidenta de la Asociación La Serena, y Dña. Mª Paz Álvarez, Directora del C.C. Los Fresnos.

- 14 de julio:** **Reunión con las Trabajadoras Sociales de COCEMFE, Dña. Jessica García y Dña. Cristina Sánchez,** para presentarnos su programa de actuación y concretar la colaboración entre ambas entidades, como nueva social L.A.R. de esta Confederación, en la sede de L.A.R. de Avilés
- 15 de octubre:** **Reunión con Dña. Sandra Fidalgo, Directora de la Agencia de Viajes Azulmarino de El Llano, en Gijón,** para proponernos un programa de viajes para el 2026, en la sede de LAR en Avilés.
- 21 de octubre:** **Reunión con el Director Clínico del Centro de Psicología GOA de Oviedo, D. Juan Arias Álvarez,** para presentarles nuestra Asociación y proponerles un convenio de colaboración para que los socios de LAR se beneficien de tarifas especiales en los servicios de psicología y neuropsicología, Se celebró en la misma Clínica y asistieron Mónica Lozano y Silvia Pozo.
- 28 de octubre:** **Reunión con Dña. Cristina Argüelles, Gerente de COCEMFE Asturias,** para conocer sus instalaciones en Oviedo al objeto de establecer allí la delegación de LAR de esta localidad, en el Hotel de Asociaciones de COCEMFE en Oviedo.
- 4 de nov.:** **Reunión con D. Ángel Morán, Psicólogo de la Clínica Alaska, de Gijón,** para presentarnos la Clínica y proponernos un acuerdo de colaboración para ofrecer sus servicios a nuestros socios a precios reducidos, en la sede de LAR de Avilés.
- 4 de nov.:** **Reunión de la Mesa Intersectorial de Salud del municipio de Avilés,** de la que LAR forma parte, con un único punto del día: "Orientándonos: encuadrar el trabado de la Mesa Intersectorial en el ciclo de acción comunitaria", en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.

- 13 de nov.:** **Reunión de la Mesa Intersectorial de Salud del municipio de Avilés**, de la que LAR forma parte, con el objetivo de recoger las impresiones de diversas Asociaciones sobre aquellas cuestiones que desde la ciudad y la vida comunitaria pueden enriquecer el cuidado de la salud de los avilesinos y avilesinas. Se celebró en el Palacio de Valdecarzana de Avilés.
- 24 de nov.:** **Reunión de la Mesa de Coordinación Intersectorial de Salud del Ayuntamiento de Mieres**, en la que LAR participó por invitación de la Concejala de Bienestar Social, Salud, Vivienda y Cooperación Internacional, Dña. M^a Teresa Iglesias, para conocer los recursos disponibles para mejorar la salud y la calidad de vida de los vecinos y vecinas del concejo, en la Casa de Cultura de Mieres.



Participación en la Feria Internacional de Muestras de Asturias, en Gijón, en el pabellón de la Fundación CajAstur, el 4 de agosto.

- 1 de dic.:** **Reunión con el Director de la Fundación Gijón Rural, D. José Antonio Migoya**, para presentarle la Asociación y solicitar colaboración en alguno de nuestros proyectos para el 2026, en la oficina de la calle Infancia, 10, en Gijón.
- 3 de dic.:** **Reunión del Plenario de Consejos de Participación Ciudadana de Zona del Ayuntamiento de Avilés**, de los que LAR forma parte, para tratar entre otros asuntos, la presentación del plan de barrios, en el Centro Sociocultural de Los Canapés, en Avilés.
- 9 de dic.:** **Reunión con las representantes de COCEMFE Asturias y sus Asociaciones miembro con sede o delegación en la localidad de Avilés**, para analizar las posibilidades de solicitar un espacio en común al Ayuntamiento de esta localidad, celebrada de forma telemática.
- 12 de dic.:** **Reunión del Consejo Social de COCEMFE Asturias** formado por representantes de sus asociaciones miembros, entre ellas LAR., para conocer los programas, proyectos y recursos llevados a cabo actualmente por COCEMFE y recoger propuestas de las asociaciones miembros, entre otros asuntos, celebrada de forma telemática.
- 15 de dic.:** **Reunión de la Comisión Técnica y de Coordinación del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de la Avda. de Galicia, 62**, de la que LAR forma parte, para valorar el estado de las instalaciones y conocer las actividades y situaciones de las asociaciones con delegación en el Hotel, celebrada en el mismo.

2.2. EVENTOS ORGANIZADOS POR L.A.R.

Febrero-nov.: Ciclo de Charlas-Taller “Salud Ósea y Articular”, con la colaboración del Ayuntamiento de Avilés y la Fundación Caja Rural de Asturias, celebradas en el Palacio de Valdecarzana de Avilés:

Charla-Taller sobre nutrición, impartida por Dña. Beatriz Rodríguez, en el Palacio de Valdecarzana de Avilés, el 10 de junio.



- **11 de marzo: “Yoga para la vida: mejorar la movilidad y aliviar el dolor a través del yoga y la meditación”,** impartida por Delfina Surga, profesora de Yoga en el Centro “We Are Yoga”.
- **8 de abril: “Beneficios del Pilates”,** impartida por Jimena Rodríguez, fisioterapeuta de la Clínica El Enzo de Avilés.
- **13 de mayo: “Podología y enfermedades reumáticas: qué puede hacer el podólogo por ti”,** impartida por el Podólogo Daniel Mesa.

- **10 de junio:** **“Alimentando tus articulaciones: nutrición y hábitos para el bienestar reumatológico”**, impartida por Beatriz Rodríguez, experta en Nutrición natural e integrativa.
- **5 de abril:** **“La práctica del Tai Chi: un movimiento fácil y suave para reducir el dolor y recuperar articulaciones”**, impartida por José Luis Monforte, profesor de Tai Chi en el Centro “Empower” de Avilés.
- 14 de oct.:** **“Mano reumática: todo lo que sí puedes hacer pero no te han dicho cómo”**, impartida por Noemí Álvarez, Terapeuta ocupacional especializada en terapia de mano, de la Clínica Reconecta Rehabilitación.
- **11 de nov.:** **“El impacto psicológico del dolor crónico”**, impartida por Marisol Delgado, Psicóloga.

4 de marzo **Talleres de Nutrición y Bienestar Articular**, impartidos por Beatriz Rodríguez, Food Coach y Nutricionista Integrativa, con la colaboración de la Fundación La Caixa, sobre la importancia de una alimentación adecuada y el control del hambre emocional, fundamentales en enfermedades reumáticas. Estos talleres estuvieron dirigidos a adaptar la alimentación y adoptar un estilo de vida saludable que pueda ayudar a reducir la inflamación y el dolor. Se celebraron dos talleres de cuatro sesiones, en la sede central de LAR de Avilés:

- **Taller 1:** los días 4, 11, 18 y 25 de febrero.
- **Taller 2:** los días 4, 11, 18 y 25 de marzo.

12 de mayo: Actos conmemorativos del Día Mundial de la Fibromialgia y el Síndrome de Fatiga Crónica organizados por LAR:

Mesas Informativas, 12 de mayo:

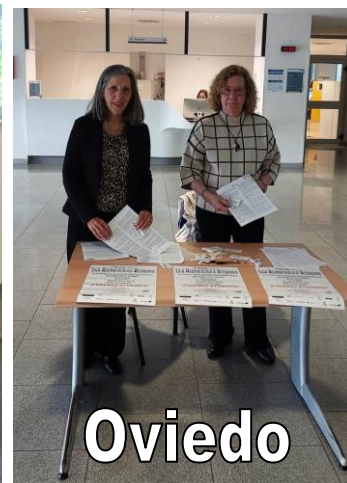
- Avilés: Hospital Universitario San Agustín y Ayuntamiento.
- Oviedo: Hospital Universitario Central de Asturias
- Gijón: Hospital Universitario de Cabueñes.
- Mieres: Hospital Álvarez Buylla.
- Langreo: Hospital Valle del Nalón.
- Llanes: Ayuntamiento.



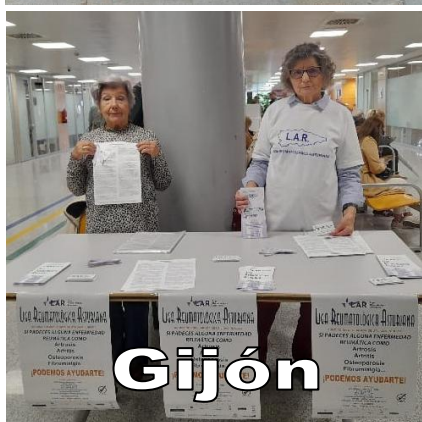
Avilés



Langreo



Oviedo



Gijón



Mieres



Llanes

Conferencia, 22 de mayo:

Celebrada en el Salón de Actos del Centro Municipal de Arte y Exposiciones de Avilés (CMAE), con la asistencia de casi 100 personas. Participaron en la inauguración, el *Director General del SESPA*, **D. Aquilino Alonso** y la *Concejala de Mayores y Ciudad Saludable del Ayuntamiento de Avilés*, **Dña. Ana María Suárez**. Actuó como presentadora y moderadora del acto **Dña. Mónica Lozano**, *Gerente de L.A.R.*, y como ponentes:

- o **D. José Luis Monforte, Profesor de Tai Chi**, con la ponencia *“Fibromialgia y Tai Chi adaptado: 13 años caminando juntos”*
- o **Dña. Marisol Delgado, Psicóloga**, con la ponencia *“El papel de los grupos de terapia psicológica en la Fibromialgia”*.

D. José L. Monforte, Profesor de Tai Chi, durante su participación como ponente en la conferencia sobre FM, el 22 de mayo en el CMAE de Avilés.



Dña. Ana María Suárez (izd.) Concejala de Mayores y Ciudad Saludable de Avilés, el Director General del SESPA, D. Aquilino Alonso y la Gerente de LAR, Dña. Mónica Lozano, en la inauguración de la conferencia.

23 de oct.: Conferencia “Actualidad de las Enfermedades Reumáticas”, en el Salón de Actos del Hospital Universitario de Cabueñes, en Gijón, con una asistencia de cerca de 100 personas. El acto, **Declarado de Interés Social por la Sociedad Española de Reumatología**, contó con la participación de reumatólogos del propio Hospital:

- **Dra. Anahy Brandy García**, con la ponencia “Introducción a las enfermedades autoinmunes”
- **Dr. Francisco Ortiz Sanjuan**, con la ponencia “Nuevas tecnologías en Reumatología: herramientas útiles para pacientes”
- **Dra. Carmen Ordás Calvo y la enfermera de Reumatológica Dña. Elisa García**, con la ponencia “Osteoporosis: lo que debemos saber”.

La Psicóloga **Dña. Marisol Delgado** junto al Jefe del Servicio de Reumatología de este Hospital, **Dr. Jesús Babio**, fueron los responsables de presentar y moderar el acto. En la inauguración, participó el Subdirector de Servicios Sanitarios del SESPA, D. Victor M. Rodríguez Blanco.



Conferencia “Actualidad de las Enfermedades Reumáticas”. De izda. a dcha.: Marisol Delgado, Dra. Anahy Brandy, Dra. Carmen Ordás, Dña. Elisa García, Dr. Francisco Ortiz y Dr. Jesús Babio.

5 de nov. **Taller de cocina “Tiempo para ti: comidas y cenas listas en un solo día”,** impartido por Beatriz Rodríguez, Food Coach y Nutricionista Integrativa, que nos enseñó como cocinar utilizando la técnica Batch Cooking, para planificar y preparar la mayor parte de las comidas de la semana en una sola sesión para el resto de los días, con el objetivo de ahorrar tiempo y comer más saludable. Se celebró en el Centro Social de la Tenderina, en Oviedo.



Taller de Nutrición, impartido por Dña. Beatriz Rodríguez, con la colaboración de la Fundación La Caixa.

17 a 22 nov: **XIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias “Sobreviviendo al mundo digital”,** celebradas en el Hotel de Asociaciones de la Avenida de Galicia de Gijón, con la participación de las Asociaciones que cuentan con delegación en el Hotel, entre ellas LAR, que participó con las celebración de una clase de pilates de puertas abiertas, impartida por la monitora Tania Azcano, y la Charla-Taller “¿Puede ayudarme el yoga?”, impartida por María Berbetores, profesora de Yoga.

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

- 21 de enero:** **Participación en la grabación de un vídeo para la Escuela de la Ciudadanía del Ayuntamiento de Avilés**, para fomentar la participación ciudadana en los presupuestos municipales, organizado por la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Avilés, en Valliniello.
- 22 de febrero:** **I Jornada para pacientes con Enfermedades Reumáticas Autoinmunes**, organizada por la Fundación Española de Reumatología, junto con varias asociaciones, en el Palacio de Exposiciones y Congresos de Santander.
- 6 de marzo:** **Sesión informativa de la Convocatoria de Proyectos Sociales del Principado de Asturias 2025**, organizada por la Fundación “La Caixa”, celebrada de forma telemática.
- 20 de marzo:** **Jornada formativa #Desayuno POP: “Estrategias de prevención en salud: Hábitos saludables y autocuidado”**, organizada por la Plataforma de Organización de Pacientes, de forma telemática.
- 28 de marzo:** **Acto de entrega de los Galardones “Mierenses del año”**, otorgado por la Asociación Cultural Galardones Mierenses del Año, en el Auditorio “Teodoro Cuesta” de Mieres.
- 7 y 8 de abril:** **Jornadas “Día Mundial de la Salud. Avilés: salud y cuidados en todas las políticas”**, organizadas por el Ayuntamiento de Avilés, sobre el cuidado como mejor forma de reformular las políticas democráticas, en la Casa de Cultura de Avilés.

17 de mayo: **IX Feria Avilesina de Asociaciones (FAVA)**, 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, en el Colegio Público de Versailles.



*CARRERA SOLIDARIA a favor de LAR, el 15 de junio, en Gijón. De dcha. a izda.:
Dña. Carmen Fernández, vocal de LAR; Dña. Carmen Moriyón, Alcaldesa de Gijón;
Dña. Isabel Martín, Presidenta de LAR, y D. Carlos Llaca, Director del Área de Proyectos de
Juventud y Educativos.*

24 de abril: **9º Congreso Nacional de Pacientes “El valor de nuestra experiencia”**, organizado por el Foro Español de Pacientes, con el objetivo de dar voz a los pacientes en materia de salud a través de las organizaciones de pacientes, generando un entorno de diálogo y debate constructivo y participativo con ponentes de primer nivel, compartiendo experiencias de los pacientes y de las organizaciones que las representan, para suscitar nuevas ideas para mejorar la salud de los ciudadanos, participando de forma telemática.

- 9 de mayo:** **Entrevista en la RPA Radio del Principado de Asturias** a Dña. Mónica Lozano, Gerente de L.A.R., sobre la celebración de los actos conmemorativos del Día Mundial de la Fibromialgia y la Fatiga Crónica que la Liga Reumatológica Asturiana celebra los días 12 y 22 de mayo.
- 20 de mayo:** **Jornada de Investigación “Día Internacional del Ensayo Clínico”**, organizada por la Asociación de Fibromialgia de Madrid (AFIBROM), jornada virtual para presentar estudios recientes y abordar avances en diagnóstico, abordaje terapéutico y calidad de vida en torno a la fibromialgia, síndrome de fatiga crónica y sensibilidad química múltiple, participando de forma telemática.
- 22 de mayo:** **Jornada formativa #Desayuno POP: “De la información a la decisión: el valor del diálogo en salud”**, organizada por la Plataforma de Organización de Pacientes, participando de forma telemática.
- 4 de junio:** **Jornada formativa “Más salud, menos riesgos: prevención y diagnóstico precoz”**, organizada por el Foro Español de Pacientes (FEP), del que LAR forma parte, participando de forma telemática.
- 12 de junio:** **II Jornadas de Prevención y Control de infecciones en el entorno de la atención sociosanitaria**, organizadas por el Servicio de Medicina Preventiva y Salud Pública y Coordinación de Atención Sociosanitaria del Área Sanitaria VII (Mieres), donde L.A.R. participó con la intervención de Mónica Lozano, Gerente de LAR, en la Mesa titulada *“Visibilizando al tercer sector: experiencias con asociaciones”*, en el Salón de Actos del Hospital Álvarez Buylla de Mieres.

- 13 de junio:** **Presentación oficial de la VII Carrera Popular Solidaria “La Serena – El Llano en Marcha”**, en favor de la Liga Reumatológica Asturiana, con la participación de la Presidenta de la Asociación La Serena de Gijón, Arancha Sánchez, la Directora del C.C. Los Fresnos de Gijón, María Paz Álvarez y Mónica Lozano en calidad de Gerente de L.A.R., en el Centro Comercial Los Fresnos de Gijón.
- 14 de junio:** **Stand informativo de L.A.R. dentro los actos organizados en torno a la VII Carrera Popular Solidaria “La Serena – El Llano en Marcha”**, en el Parque de La Serena de Gijón.
- 14 de junio:** **Entrevista en la Radio “La Serena”**, a Dña. Mónica Lozano, Gerente de L.A.R., sobre la Asociación como entidad beneficiaria de la carrera solidaria organizada por la Asociación Vecinal La Serena, para dar a conocer la labor social que lleva a cabo la Liga Reumatológica Asturiana, celebrada en el parque de La Serena, Gijón.



Entrevista en Radio La Serena a Dña. Mónica Lozano, Gerente de L.A.R., con motivo de la celebración de la Carrera Solidaria organizada a beneficio de LAR.

- 15 de junio:** **VII Carrera Popular Solidaria “La Serena – El Llano en Marcha”** a favor de la Liga Reumatológica Asturiana, celebrada en Gijón. Se inscribieron más de 500 personas y se recaudaron 3.628,71 €. En la entrega de premios, participaron la Alcaldesa de Gijón, Dña. Carmen Moriyón y los reumatólogos del Hospital Universitario de Cabueñes Dr. Jesús Babio, Dra. Anahy Brandi y Dra. Carmen Ordás.
- 21 de julio:** **Presentación de la Campaña “La Igualdad tiene cola”**, de UMA (Unión de Discapacitados del Principado de Asturias), entidad miembro de COCEMFE Asturias, donde se informó sobre el Real Decreto del uso de servicios públicos para la discapacidad, en el salón de actos de Cocemfe en Gijón.
- 29 de julio:** **Acto de Presentación de la Estrategia de Accesibilidad Universal del Principado de Asturias 2025-2030**, organizado por la Oficina de Accesibilidad Universal de la Consejería de Derechos Sociales y Bienestar, en el Salón de Actos de la Federación Asturiana de Concejos, en Oviedo, participando de forma telemática.
- 2 de agosto:** **Actos de la XI Jornada de Mierenses en el Mundo**, con motivo del Día de Mieres en la Feria Internacional de Muestras de Asturias en Gijón, en el Palacio de Congresos del Recinto Ferial.

Charla-Taller “¿Puede ayudarme el Yoga?”, impartida por la profesora de Yoga, Dña. María Berbetores, dentro de los actos organizados por LAR en la Feria de Muestras de Asturias, en Gijón, el 4 de agosto.



- 4 de agosto:** **Participación en la Feria Internacional de Muestras de Asturias**, en Gijón, en el pabellón de la Fundación CajAstur invitados como asociación miembro de COCEMFE Asturias. Además del stand informativo, celebramos dos conferencias: “Cómo abordar el dolor crónico a través de la atención psicológica”, impartida por nuestra Psicóloga Dña. Marisol Delgado, y “¿Puede ayudarme el Yoga?”, impartida por la profesora de Yoga, Dña. María Berbetores. Entorno a 30 personas participaron en cada charla.
- 7 de agosto:** **Encuentro CECOEC “Avances en la Estrategia Cuidas”**, organizado por la Cámara de Comercio de Gijón en el marco del Proyecto CECOEC (Centro de Competencia para la Economía del Cuidado de larga duración y el envejecimiento activo), con el objetivo de reunir a los impulsores de la Estrategia CuidAs y diferentes representantes del sector para seguir trabajando en el proyecto. Se celebró en el “Tendayu” del Pueblo de Asturias, en el marco de la Feria Internacional de Muestras de Asturias.
- 14 de octubre:** **Acto de entrega de ayudas de la Convocatoria “Acción Social 2025” de la Fundación Cajastur**, a la que asistieron representantes de todas las Asociaciones beneficiadas de estas ayudas. Se celebró en el Club de Prensa La Nueva España de Oviedo.
- 17 de octubre:** **III Congreso Nacional de Pacientes con Dolor “El impacto socioeconómico del dolor crónico: en la familia, el trabajo y la sociedad”**, organizado la Asociación de pacientes de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica-Encefalomiелitis Miálgica y Sensibilidad Química Múltiple de la Comunidad de Madrid (AFIBROM), participando de forma telemática.



Dña. Mónica Lozano, Gerente de L.A.R. (izd.), Dña. María Berbetores, Profesora de Yoga (centro), y Dña. Isabel Martín, Presidenta de L.A.R. (dcha.), en las XIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones, Gijón, el 20 de noviembre.

22 de octubre: Entrevista en la RPA Radio del Principado de Asturias a Dña. Mónica Lozano, Gerente de L.A.R., sobre la celebración de la Conferencia “Actualidad de las Enfermedades Reumáticas”, que la Liga Reumatológica Asturiana celebra el 23 de octubre en el Hospital Universitario de Cabueñes.

23 de octubre: XXXIII Concierto Premios Princesa de Asturias en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo, por invitación de la Fundación Cajastur.

28 de octubre: Jornada sobre la futura Ley de Organizaciones de Pacientes: hacia un papel activo y reconocido, organizada por el Foro Español de Pacientes, del que somos miembro, participando de forma telemática.

18 de nov.: **Entrevista de la emisora ONDA CERO a Mónica Lozano, Gerente de LAR**, sobre la Conferencia “Actualidad de las Enfermedades Reumáticas” que LAR celebra el 19 de noviembre en el HUCA.

27-29 de nov.: VII Congreso Nacional LIRE, organizado por la Liga Reumatológica Española, de la que LAR es miembro, con la participación de la Psicóloga de la Liga Reumatológica Asturiana, Dña. Marisol Delgado Artime, en la Mesa de Expertos “Nuevos medicamentos y alternativas terapéuticas en el tratamiento de las ERYMES”, con la ponencia *“Mindfulness en el tratamiento de las enfermedades crónicas”*, celebrado de forma telemática.

*Dña. Marisol
Delgado,
Psicóloga de
LAR, durante su
intervención en el
VII Congreso
Nacional de
Pacientes y
Profesionales
ERYMES de LIRE,
5 de noviembre.*



- 4 de dic.** **XXII Gala del Voluntariado** para hacer entrega del “Reconocimiento a la labor Voluntaria Avilés 2025”, en la Casa Municipal de Cultura de Avilés.
- 16 de dic.:** **Presentación del primer Estudio sobre el Estado del Tercer Sector del Principado de Asturias**, organizada por la Mesa del Tercer Sector del Principado de Asturias, para compartir reflexiones, aprendizajes y fortalecer la colaboración entre organizaciones, celebrada en el Auditorio Príncipe Felipe de Oviedo.

2.4. PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

20 al 26 de sept.: **Viaje a Praga y Budapest:** visitas guiadas de Praga, Bratislava, Budapest, Karlovy Vary y San Andrés, incluyendo un paseo en barco por el río Danubio. Participaron 58 personas.

24 al 27 de octubre: **Viaje a Oporto:** visitas guiadas de Oporto, incluido el Crucero de los Puentes por el río Duero; Aveiro, conocido como “la Venecia portuguesa”; Coimbra, la ciudad universitaria portuguesa, y el pueblo termal de Luso donde se encuentra el Bosque de Buçaco. Participaron 48 personas.



Visita a la Ciudad Balneario Karlovy Vary, dentro del itinerario del viaje por Praga y Budapest celebrado del 20 al 26 de septiembre.

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 16.000 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.



Yoga adaptado

Ejercicios dirigidos a aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio, y a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión a través de la respiración, la meditación y la atención plena. **Actividad muy saludable y adaptada a todas las personas**, Se impartió de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en el Centro We Are Yoga, en **Salinas** y en el Centro “Shala Om Shanti” de **Gijón**.

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 **Gijón**.

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 el Centro Empower y también al aire libre, en el Parque Ferrera.

Pilates terapéutico

[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, Gijón 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**.

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.

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, 92 personas participaron en esta actividad, en las siguientes fechas: del 5 al 14 de mayo, del 16 al 25 de junio y del 8 al 17 de septiembre.

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. 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 **instagram y facebook**.

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.



Dña. Marisol Delgado, en la Charla-Taller sobre abordaje del dolor, celebrada en el Palacio de Valdecarzana de Avilés, el 11 de noviembre.



Talleres de Terapia Psicológica 2025



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. Se puede consultar [en nuestra web todos los datos de contacto](#).

FISIOTERAPIA, MASAJES Y TRATAMIENTOS CORPORALES	
Avilés	FISIOTERAPIA KIAORA
	FISIOTERAPIA MARIO SÁNCHEZ
	CLÍNICA EL ENZO FISIOTERAPIA
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.

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.

SALUD	
Avilés	ORTOPEDIA JARDÓN.
	ÓPTICA ARMANDO
	ACD REHABILITACIÓN – CENTRO DE DÍA
	PREVITALIA MÉDICA- Centro Médico y de Diagnóstico Avanzado
	CLINIX Análisis Clínicos
	OMEGA CLÍNICAS DENTALES
	CLÍNICA DENTAL DRA. CACHERO
	MESA & GONZÁLEZ Podólogos
	RECONECTA Rehabilitación Neurológica y Terapia de mano.
Castrillón	SONIA MÁRQUEZ Logopedia
Gijón	ORTOPEDIA GIJÓN
	PODÓLOGO Yannick Martínez Torre
	CLÍNICA DENTAL LASERDENTAL.
	NEUROFUNCIÓN Unidad Funcional de Mano. Rehabilitación
	ACD REHABILITACIÓN
	OMEGA CLÍNICAS DENTALES
	CLÍNICA ALASKA PSICOLOGÍA Y NEUROPSICOLOGÍA
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
	BEATRIZ RODRÍGUEZ Food Coach, experta en Nutrición
	CENTRO GOA PSICOLOGÍA

OTROS	
AVILÉS	GRETA JOYAS.
	KEKOS Puericultura
	TAFILETE Bolsos y Complementos
	ASESORES BEGOÑA GARCÍA.
	ANTONIO Joyería – Relojería
	YAÑEZ ASESORES.
	SANDRA MARQUÉS ZAPATOS
	CRESPORT Calzado deportivo
	COLCHONERÍA MASPALOMAS.
	SEGUROS LABORAL KUTXA
GIJÓN	ELECTROPARQUE MIELE Electrodomésticos
	TALLER MECÁNICO ECUADOR

*Cartel de la Carrera
Solidaria organizada por
la Asociación La Serena
a favor de LAR,
el 15 de junio.*

VII CARRERA POPULAR LA SERENA

Comercios colaboradores

- Biocheta
- Café Zapaterilla
- Café Electra
- Café Xabú
- Calafates Carabó
- Calafates Digia
- Calafates González
- Calafates Mabel
- Carrigero Viveros
- Churrería La Gloria
- Clinica Dental Ayala
- Colchonera Principado
- Confitería San Antonio
- Esfeleuste
- Floristería Costa Verde
- Floristería El Floreño
- Gráficas Carrega S.L.
- El Centro de Entrenamiento Global

- La Choricilla
- Libería La Madruguera
- Loving Yoga
- McDonalds
- Museo Salud y Bienestar
- Opticala Sento
- Pequeña Delicia
- Pequeña Heria Frida
- Saizterra Felix
- Supermercado MayMayes
- The Closet 95
- Viverendos Tumbolivos
- Vegalopetris

EL LLANO EN MARCHA
15/06/2025

5
KM

ENERGY

REACTIVO DE COMRA
SERENA P.R. JUNO
A REACTIVO DE LACTICO MUSC.

Carrera solidaria a favor de "LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA"

Patrocinadores de la carrera

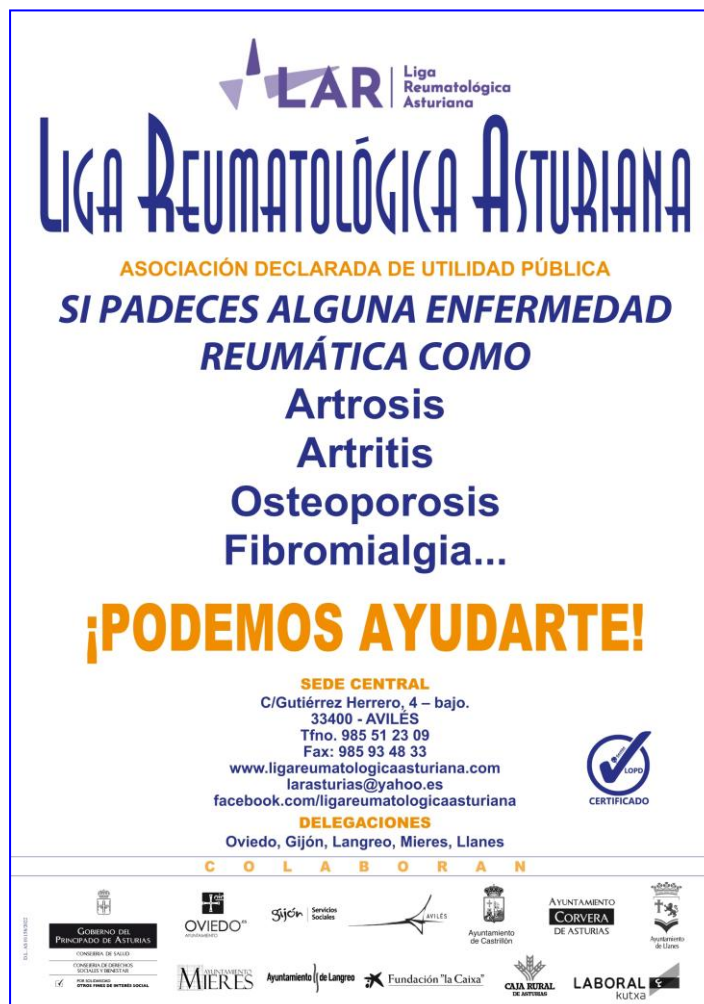
Colaboran:

Organizan:

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.



LAR | Liga Reumatológica Asturiana

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

ASOCIACIÓN DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

SI PADECES ALGUNA ENFERMEDAD REUMÁTICA COMO

Artrosis
Artritis
Osteoporosis
Fibromialgia...

¡PODEMOS AYUDARTE!

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

C O L A B O R A N

GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJO DE SALUD
FUNDACIÓN DE INVESTIGACIÓN SOCIOLÓGICA Y AMBIENTAL
AYUNTAMIENTO DE OVIEDO
Gijón
Servicios Sociales
AYUNTAMIENTO DE AVILÉS
AYUNTAMIENTO DE CASTILLÓN
AYUNTAMIENTO DE CORVERA DE ASTURIAS
AYUNTAMIENTO DE LLANES
AYUNTAMIENTO DE LANGREO
FUNDACIÓN "la Caixa"
CAJA RURAL DE ASTURIAS
LABORAL KUTXA

CERTIFICADO

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJO DE SALUD

CONSEJO DE DIRECTORES
SOCIALES Y ASISTENCIA

FORO ASISTENCIAL



Ayuntamiento (de Langreo



AYUNTAMIENTO DE CASTELLÓN

AYUNTAMIENTO
CORVERA
DE ASTURIAS



abbvie

LABORAL kutxa

Liga Reumatológica Asturiana

LIGA
REUMATOLÓGICA
ASTURIANA

C/Gutiérrez Herrero, 4 – bajo.

33402 - AVILÉS
Tfno. 985 51 23 09 - 985 93 48 33
684 607 571

www.ligareumatologicaasturiana.com
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
larasturias@yahoo.es



Oviedo, Gijón, Langreo,
Mieres, Llanes

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!

- 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 necesidad 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.
- Reindicar Servicios de Reumatología integrales para tratar estas enfermedades de forma multidisciplinar.

- Asesoramiento social, laboral, legal, etc.
- Talleres de Terapia Psicológica y Estimulación Cognitiva.
- Talleres de Nutrición y Bienestar Articular.
- Ejercicio Físico adaptado, Pilates Terapéutico, Tai Chi Adaptado y Yoga Terapéutico.
- Fisioterapia Acuática.
- Tratamientos Termales en Baño.
- Charlas y Conferencias.
- Importantes descuentos en entidades colaboradoras.
- Actividades de ocio y tiempo libre: viajes y excursiones, jornadas de convivencia.

SOLICITUD DE ADMISIÓN		(COTA ANUAL: 30 €)	
		N° 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 de minusvalía, indique el porcentaje que debiera recibir ofertas de empleo para discapacitados.			
DATOS:	ENTIDAD		DC
BANCARIOS	IBAN	OFICINA	N. CUENTA

[illegible]

Liga Reumatológica Asturiana



**22 DE MAYO DE 2025,
18:30 H.**

**Centro Municipal de
Arte y Exposiciones (CMAE)
C/Llano Ponte, 49.
AVILÉS**

Fibromialgia y Fatiga Crónica

CONFERENCIA

- **D. José Luis Monforte**

Profesor de Tai Chi en Centro Empower,
colaborador de L.A.R.

*"Fibromialgia y Tai Chi adaptado:
13 años caminando juntos"*

- **Dña. Marisol Delgado**

Psicóloga Sanitaria,
colaboradora de L.A.R.

*"El papel de los grupos de terapia
psicológica en la Fibromialgia"*

Entrada libre hasta completar aforo



www.ligareumatologicaasturiana.com

Tfno. 985.51.23.09 – 684.607.571

Síguenos en:  

Presenta y modera:

Dña. Mónica Lozano

Gerente de L.A.R.

COLABORAN:



LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

Actualidad de las Enfermedades Reumáticas



CONFERENCIA

23 de octubre de 2025, 18 a 20 h.

Hospital Universitario de Cabueñes

GIJÓN (Salón de actos)

Programa

- **“Introducción a las enfermedades autoinmunes”.**
Dra. Anahy Brandy, *Reumatóloga del Hospital Universitario de Cabueñes.*
 - **“Nuevas tecnologías en Reumatología: herramientas útiles para pacientes”.**
Dr. Francisco Ortiz, *Reumatólogo del Hospital Universitario de Cabueñes.*
 - **“Osteoporosis: lo que debemos saber”.**
Dra. Carmen Ordás, *Reumatóloga del Hospital Universitario de Cabueñes.*
- Presentan y moderan:
- **Dña. Marisol Delgado**, *Psicóloga colaboradora de L.A.R.*
 - **Dr. Jesús Babío**, *Jefe del Servicio de Reumatología del Hospital Universitario de Cabueñes*

Con la colaboración de:



Declarado de Interés Social por:

Sociedad Española de Reumatología

Entrada libre hasta completar aforo

Para más Información: Tel: 985.51.23.09 – 684 607 571
contacto@ligareumatologicaasturiana.com

VIAJES 2025

Praga



Budapest



Oporto



SEDE SOCIAL

C/ Gutiérrez Herrero, 4 - bajo
33402 AVILÉS
Tfnos. 985 51 23 09 / 684 607 571

larasturias@yahoo.es
contacto@ligareumatologicaasturiana.com
www.ligareumatologicaasturiana.com



DELEGACIONES

OVIEDO, GIJÓN, LLANES, LANGREO Y MIERES

ENTIDADES COLABORADORAS

