



MEMORIA DE ACTIVIDADES

Ejercicio

2025

1. DATOS DE LA ENTIDAD

A. Identificación de la entidad

Denominación

LIGA REUMATOLÓGICA ASTURIANA

Régimen Jurídico

Asociación sujeta a la Ley Orgánica 1/2002, de 22 de marzo, reguladora del Derecho de Asociación

Registro de Asociaciones

Registro de Asociaciones del Principado de Asturias

Número de Inscripción en el Registro correspondiente

Nº 5307 de la Sección Primera

Fecha de Inscripción

11/03/1998

CIF

G33840190

B. Domicilio de la entidad

Calle/Plaza

C/GUTIÉRREZ HERRERO

Número

4 - Bajo

Código Postal

33402

Localidad / Municipio

AVILÉS

Provincia

ASTURIAS

Teléfono

985512309

Dirección de Correo Electrónico

larasturias@yahoo.es

Fax:

985934833

2. FINES ESTATUTARIOS

- 1.- Promover el conocimiento, la divulgación y la comprensión, el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de las enfermedades reumáticas,
- 2.- Prestar apoyo de toda índole a las personas afectadas.

3. NÚMERO DE SOCIOS

Número de personas físicas asociadas

2.381

Número de personas jurídicas asociadas

3

Número total de socios

2.381

Naturaleza de las personas jurídicas asociadas

Centros relacionados con el bienestar y la salud



4. ACTIVIDADES DESARROLLADAS, RESULTADOS Y BENEFICIARIOS

A. Identificación de la actividad.

Denominación de la actividad

1. ASESORAMIENTO INTEGRAL A LAS PERSONAS AFECTADAS POR REUMATISMOS Y SUS FAMILIAS

Servicios comprendidos en la actividad

- Asesoramiento social y laboral
- Asesoramiento legal
- Campaña divulgativa

Breve descripción de la actividad

La Liga Reumatológica Asturiana ofrece **asesoramiento social, laboral y legal** a todas las personas afectadas por reumatismos de Asturias y sus familias.

El **equipo técnico** de la Asociación está integrado por una **Jefa administrativa** y una **Auxiliar Administrativa**, responsables del primer contacto con los usuarios/as y de su atención inicial, de forma personal, telefónica o por mail, labor que llevan a cabo desde la Sede Central de **Avilés**, de lunes a viernes, de 10 a 14 h.

Ofrecen una información completa y detallada sobre la Liga Reumatológica Asturiana, sus actividades y servicios, a todas las personas que contactan por vez primera con la Asociación, y atienden todas las demandas de información que reciben de cualquier persona, socia o no. Según la demanda, derivan al usuario/a hacia el profesional de L.A.R. correspondiente (Trabajadora Social o Abogado) en cada caso, o bien recomiendan la actividad terapéutica más indicada. Se encargan además del mantenimiento de la web y las redes sociales de la Asociación, de la elaboración de todo el material didáctico y divulgativo del Servicio, del envío de circulares a los socios y socias, de la organización de las jornadas y conferencias y del resto de actividades administrativas de la Asociación.

Junto al equipo técnico, trabaja codo con codo la **Junta Directiva de L.A.R.**, que además de su labor de dirección y organización general, comparten con los afectados/as sus propias experiencias personales, a través de grupos de autoayuda, aconsejándoles sobre los pasos a seguir para conseguir mejorar su calidad de vida y aprender a vivir con la enfermedad de forma positiva, especialmente a las personas que acaban de ser diagnosticadas, desubicadas ante esta nueva situación.

En las **delegaciones**, l@s **voluntari@s** llevan a cabo la atención al público en Gijón (martes, de 17 a 19 h.), Oviedo (jueves, de 17 a 19 h.), Mieres (miércoles, de 17 a 19 h.), Langreo (lunes, de 16 a 18 h) y Llanes (viernes, de 17:30 a 19:30 h).

La **Trabajadora Social** ofreció **asesoramiento acerca de los servicios, recursos y prestaciones** más idóneos a los que la persona afectada por reumatismos puede acceder por encontrarse en circunstancias especiales derivadas de su enfermedad, en función de la demanda planteada y las necesidades detectadas, además de derivar hacia los organismos competentes, cuando las circunstancias así lo requieran.

Esta profesional, completó la labor de asesoramiento social, 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 afectada, 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 la llevó a cabo en Avilés, lunes, martes, miércoles y viernes, de 10 a 14 h.; en Gijón, los martes, de 17 a 19 h., y en Oviedo, los jueves, de 17 a 19 h.



El **abogado laboralista** colaborador de L.A.R., ofreció **asesoramiento legal**, a través de consultas gratuitas llevadas a cabo en sus despachos de Avilés y Oviedo, aplicando tarifas muy reducidas en caso de ser necesario llevar a cabo algún tipo de tramitación. Este asesoramiento se llevó a cabo de forma telefónica, y a partir de septiembre, con cita previa.

Esta labor de información y asesoramiento, se complementa con la campaña divulgativa llevada a cabo a través de las redes sociales, la página web de la Asociación, la distribución de material divulgativo y la celebración de **Jornadas, Charlas y Conferencias**, de acceso libre y gratuito para todos, sobre las principales patologías reumáticas, impartidas por destacados especialistas en Reumatología. En 2025, se celebraron las siguientes:

- **CONFERENCIA “Fibromialgia y Fatiga Crónica”**, celebrada el **22 de mayo** 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: **D. José Luis Monforte**, *Profesor de Tai Chi*, con la ponencia “*Fibromialgia y Tai Chi adaptado: 13 años caminando juntos*” y **Dña. Marisol Delgado**, *Psicóloga*, con la ponencia “El papel de los grupos de terapia psicológica en la Fibromialgia”.
- **CONFERENCIA “Actualidad de las Enfermedades Reumáticas”**, el **23 de octubre**, 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” y **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. Víctor M. Rodríguez Blanco.

- **XIII Jornadas de Puertas Abiertas del Hotel de Asociaciones Sociosanitarias, “Sobreviviendo al mundo digital”**, celebradas en Gijón, del **17 al 22 de noviembre**, con la participación de las Asociaciones que cuentan con delegación en el Hotel, entre ellas LAR, que participó con la 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.
- **II 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. Se celebraron 7 charlas a lo largo del año, impartidas por expertos en diversas áreas de la salud:
 - **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 Reconnecta Rehabilitación
 - **11 de nov.:** *“El impacto psicológico del dolor crónico”*, impartida por Marisol Delgado, Psicóloga.
- Este año, se llevó a cabo un evento excepción, la **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.

B. Recursos humanos asignados a la actividad

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	3
Personal con contrato de servicios	2
Personal voluntario	20



C. Coste y financiación de la actividad

COSTE	IMPORTE
Aprovisionamientos	
a. Compras de materias primas	560,44
Gastos de personal	64.212,62
Otros gastos de la actividad	
a. Servicios de profesionales independientes	5.626,88
b. Primas de seguros	860,47
c. Servicios bancarios	676,93
d. Publicidad, propaganda y relaciones públicas	13.921,59
e. Suministros	1.652,13
Amortización de inmovilizado	58,54
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	87.569,60

FINANCIACIÓN	IMPORTE
Cuotas de asociados	30.415,00
Ingresos con origen en la Administración Pública	
a. Subvenciones	57.154,60
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	87.569,60

D. Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as:

Más de 16.500 personas contactaron con la Asociación para realizar alguna consulta sobre su propia enfermedad reumática o sobre la de algún familiar. De ellas, entorno a 900 solicitaron asesoramiento social, 482 asesoramiento psicológico, y 255 asesoramiento legal. El resto de consultas fueron solucionadas por el personal administrativo o derivadas al organismo público o privado pertinente según el caso.

Clases de beneficiarios/as:

Son beneficiarias todas las personas afectadas por reumatismos y sus familias

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:

El asesoramiento integral está dirigido a todas las personas afectadas por reumatismos de Asturias y sus familias, socios/as y no socios/as, de forma gratuita.

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

El personal administrativo fue el responsable de la atención al público inicial, de lunes a viernes de 10 a 14 h., derivando las consultas planteadas por los/as usuarios/as al profesional correspondiente (trabajadora social o abogado), o recomendando la actividad terapéutica más adecuada en cada caso.

Además, se crearon grupos de autoayuda, donde los propios enfermos y enfermas, miembros de la Junta Directiva y voluntarios/as de la Asociación, compartieron con otros afectados/as sus experiencias, brindándoles su apoyo y ánimo.



E. Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

Más de 16.500 personas fueron atendidas desde la Asociación a lo largo del año, con la que contactaron en busca de asesoramiento y apoyo sobre su enfermedad, por teléfono, por correo ordinario, por mail o personalmente en alguna de las seis delegaciones, encontrando en la Liga Reumatológica Asturiana un punto de referencia al que acudir para recibir información y realizar cualquier consulta sobre su enfermedad. En muchos casos, el contacto con la Asociación les llega a los usuarios/as a través de su médico/a de atención primaria, de su Reumatólogo/a o desde los Servicios Sociales correspondientes.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

Se ha cumplido con los fines estatutarios de la Liga Reumatológica Asturiana, al ofrecer a las personas afectadas por reumatismos y sus familias, información, asesoramiento y apoyo a todos los niveles.



A. Identificación de la actividad

Denominación de la actividad

2. PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL DE LAS PERSONAS AFECTADAS POR REUMATISMOS

Servicios comprendidos en la actividad

- Charlas-Taller de Terapia Psicológica
- Ejercicio Físico Adaptado
- Tai Chi adaptado
- Yoga Terapéutico
- Pilates Terapéutico
- Fisioterapia Acuática
- Programa Termal en Balneario
- Talleres de Nutrición

Breve descripción de la actividad

Este programa está integrado por diversas **actividades de carácter preventivo y rehabilitador**:

1. CHARLAS-TALLER DE TERAPIA PSICOLÓGICA.

En estos talleres, se lleva a cabo una intervención psicológica, basada en la Terapia Cognitivo-Conductual, con la que se pretende dotar a los participantes, de técnicas y habilidades destinadas a afrontar mejor su enfermedad y sus consecuencias, y adquirir autonomía e independencia personal. Se pretende también eliminar o modificar conductas y pensamientos negativos para que no generen malestar a la persona, logrando con todo ello, fomentar las emociones positivas, mejorando así el bienestar general de la persona.

En 2025, se impartieron en total 8 charlas-talleres, de 2 y ½ horas de duración, de febrero a junio, y de septiembre a noviembre, en cada una de las delegaciones de Oviedo, Gijón, Avilés, Langreo, Mieres y Llanes. Participaron **92 personas**.

2. EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO.

Con este programa, impartido por **fisioterapeutas y monitores especializados** en estas patologías, los participantes realizan ejercicios de mantenimiento y trabajo muscular dirigidos a disminuir el dolor y a evitar una incapacidad motora de las articulaciones, con el fin que no se produzca la atrofia articular y muscular.

Este programa se llevó a cabo en 2025 de febrero a junio y de septiembre a noviembre, de forma presencial en la delegación de Gijón, en tres grupos, en 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Participaron **39 personas**.

3. TAI CHI ADAPTADO.

El Tai Chi es una actividad que por sus múltiples cualidades bien puede llenar el vacío que dejan los ejercicios y deportes imposibles de realizar por las personas afectadas por reumatismos, ya que se trata de una actividad de bajo impacto, donde se realizan movimientos lentos, y mientras uno se mueve, respira profunda y naturalmente, enfocando su atención en sus sensaciones corporales.

En 2025 esta actividad, se ha desarrollado de febrero a junio y de septiembre a noviembre, en Avilés, en cuatro grupos: uno en el Centro "Empower" por las tardes, tres en el Parque Ferrera, por las mañanas. Participaron **28 personas**.



4. YOGA TERAPÉUTICO.

El yoga tiene un impacto beneficioso en las personas con dolor reumático. En el aspecto físico, los ejercicios pueden ayudar a aumentar la fuerza, la flexibilidad y el equilibrio de las articulaciones. Y psicológicamente, la respiración, la meditación y la atención plena pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, aumentando la autoestima. Incluso puede ayudar a fomentar un mejor sueño y conducir a una mejor tolerancia del dolor.

En 2025, esta actividad se ha llevado a cabo durante los meses de febrero a junio, y de septiembre a noviembre, en el Centro “We are yoga”, en Salinas (Castrillón), en dos grupos de mañanas y uno de tardes, recibiendo 2 clases a la semana de 90 minutos cada clase. También se ha llevado a cabo en el Centro “Shala Om Shanti” de Gijón, en dos grupos, con sesiones de 75 minutos, dos días a la semana. Participaron **30 personas**.

5. PROGRAMA DE FISIOTERAPIA ACUÁTICA.

La fisioterapia acuática aprovecha los beneficios y las propiedades que tiene el agua caliente, ofreciendo efectos positivos tanto físicos como psíquicos, lo que conlleva el reestablecimiento del equilibrio físico-mental y emocional. A través de esta terapia, la persona tiene la posibilidad de realizar una gran variabilidad de ejercicios acuáticos funcionales tanto en forma autónoma como asistidos por el terapeuta, estableciendo y manteniendo de esta manera la integridad morfológica normal del cuerpo.

Desde 2015, gracias a un convenio de colaboración entre L.A.R. y la Unidad de Terapia Acuática del Sanatorio Adaro en Langreo, los socios de L.A.R. de este concejo y limítrofes, pueden participar en este programa terapéutico. En 2025, participaron **31 personas**, que recibieron 2 sesiones semanales, de 45 minutos cada sesión.

6. PILATES TERAPÉUTICO.

Esta actividad ha consistido en la realización de 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.

En 2025, se ha impartido de febrero a junio y de septiembre a noviembre en las siguientes localidades y han participado **78 personas** en total:

- **Avilés:** en la Clínica El Enzo, en 4 grupos de 5 personas, 2 sesiones a la semana de 50 minutos. Participaron 26 personas.
- **Oviedo:** en la Clínica Nueve de Mayo, en 3 grupos de pilates con máquinas de 4 personas y 1 grupo de pilates en suelo, de 6 personas, recibiendo 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Participaron 18 personas.
- **Llanes:** en el Edificio de Las Escuelas de Poo de Llanes, recibiendo 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, un grupo de 10 personas.
- **Gijón:** en el Hotel de Asociaciones Sociosanitarias de la Avenida de Galicia, en 2 grupos de 10 personas, recibiendo 2 sesiones semanales de 1 hora de duración. Participaron 24 personas.

7. PROGRAMA TERMAL EN BALNEARIO.

L.A.R. organiza todos los años tres estancias de 10 días y nueve noches en el Balneario de Lajas Caldaria (Orense), para tres grupos de 50-60 personas afectadas por reumatismos y familiares, en los meses de mayo, junio y septiembre.



El objetivo de esta actividad es ofrecerles terapias naturales, como las curas hidrotermales, tendentes a reducir y contrarrestar los efectos negativos de estas enfermedades.

La mayoría de los participantes son pensionistas o jubilados, cuya única forma que tienen de acceder a estos tratamientos termales tan costosos es a través de la Asociación, ya que gracias al convenio establecido con el Balneario, los precios de la estancia y el tratamiento son muy asequibles, con descuentos de hasta el 50%. La Asociación organiza, además de la estancia, los desplazamientos.

Las fechas de las estancias de 2025 fueron las siguientes:

Grupo 1: Del 5 al 14 de mayo; Grupo 2: Del 16 al 25 de junio; Grupo 3: Del 8 al 17 de septiembre. Participaron **92 personas**.

8. TALLERES DE NUTRICIÓN,

- **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. Participaron **10 personas**. 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.
- **Taller de cocina “Tiempo para ti: comidas y cenas listas en un solo día”**, el 5 de noviembre, 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. Participaron **14 personas**.

B. Recursos humanos asignados a la actividad

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	
Personal con contrato de servicios	10
Personal voluntario	

C. Coste y financiación de la actividad

COSTE	IMPORTE
Otros gastos de la actividad	
a. Servicios de profesionales independientes	119.140,38
Amortización de inmovilizado	79,69
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	119.220,07



FINANCIACIÓN	IMPORTE
Prestaciones de servicios de la actividad (incluido cuotas de usuarios)	93.242,50
Fondos de la propia entidad	
Ingresos con origen en la Administración Pública	
• Subvenciones	1.530,00
Otros ingresos del sector privado	
• Donaciones y legados	24.447,57
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	119.220,07

D. Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as:

En 2025, participaron en las **Actividades de Promoción de la Autonomía Personal de las personas afectadas por reumatismos**, un total de **390 beneficiarios/as directos/as**, distribuidas de la siguiente forma:

- **92 personas** participaron en las Charlas-Taller de Terapia Psicológica
- **39 personas** participaron en las Clases de Ejercicio Físico Adaptado.
- **28 personas** participaron en las Clases de Tai Chi Adaptado.
- **30 personas** participaron en las Clases de Yoga Terapéutico.
- **78 personas** participaron en las sesiones de Pilates Terapéutico.
- **31 personas** participaron en el Programa de Fisioterapia Acuática.
- **92 personas** participaron en el Programa Termal en Balneario.

Clases de beneficiarios/as:

Personas afectadas por reumatismos y sus familias, socios y no socios

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:

Para participar en estas actividades se siguió el orden de inscripción de las personas que solicitaron la plaza, telefónica o personalmente, dando preferencia a los/as socios/as.

Las **Charlas-Taller de Terapia Psicológica** tienen un coste de 5€/taller, precio muy reducido para ser accesible para todas las personas, dando preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

Las clases de **Ejercicio Físico adaptado**, tiene un coste de 25 €/mes (2 sesiones/semana), preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

Las clases de **Tai Chi adaptado**, tiene un coste de 25 €/mes (2 clases/semana), preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

Las clases de **Yoga Terapéutico**, tienen un coste de 30 €/mes (2 clases/semana), preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

El **Programa de Fisioterapia Acuática** tiene un coste de 20 €/mes, preferencia para el



socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

Las **sesiones de Pilates Terapéutico** (2 sesiones/semana) tienen un coste de 30-40 €/mes en Avilés (dependiendo de si se trata de pilates en suelo o en máquinas), 25 €/mes en Gijón, 25 €/mes en Llanes y de 30-40 €/mes en Oviedo (dependiendo de si se trata de pilates en suelo o en máquinas), preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

El **Programa Termal en Balneario** tienen un coste de 730 €/persona, la estancia de 10 días con pensión completa, tratamientos y traslados desde Asturias, preferencia para el socio/a, ofertando las plazas vacantes a todo el público.

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

Los socios y socias de la Liga Reumatológica Asturiana fueron informados por circular sobre cada una de las actividades organizadas, información que se publicó en la web y redes sociales de la Asociación para informar al resto de la población, además de enviar nota de prensa a los medios de comunicación para que la información llegara al mayor número posible de afectados/as. Posteriormente, el personal técnico de la Asociación amplió esta información a demanda de los usuarios/as, personalmente, por teléfono o por mail, recogiendo las solicitudes de participación.

Se recibe asesoramiento médico previo a la participación en el Programa de Fisioterapia Acuática y en el Programa Termal en Balneario, y los monitores responsables de impartir las clases de Ejercicio Físico Adaptado, Tai Chi adaptado y Yoga Terapéutico, realizan una entrevista previa a cada participante para orientar hacia el ejercicio más adecuado en cada caso. El programa de Pilates Terapéutico se imparte en grupos reducidos, adaptado a las necesidades de cada participante, previa valoración del fisioterapeuta que lo imparte.

E. Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

Los/as participantes en las **Charlas-Taller de Terapia Psicológica** recibieron terapias destinadas a ayudarles a entender el dolor para poder manejarlo, potenciando el cuidado del cuerpo, la relajación física y mental, consiguiendo cambiar sus esquemas de pensamientos negativos y sustituirlos por otros más positivos, a la vez que desarrollaron técnicas de comunicación, mejorando sus relaciones familiares y sociales.

Con las actividades de **Ejercicio Físico adaptado, Tai Chi adaptado, Yoga Terapéutico y Pilates Terapéutico**, los participantes consiguieron mejorar su movilidad y aumentar su elasticidad, reduciendo de forma notable el dolor articular, y con ello, el nivel de estrés y ansiedad.

Las personas que participaron en el **Programa de Fisioterapia Acuática**, valoraron de forma muy positiva los efectos que el mismo tuvo sobre su salud. Entre los beneficios, destacaron la mejoría que se produce en cuanto a la movilidad y tonicidad muscular, logrando evitar el agarrotamiento muscular, así como la reducción del dolor, lo que repercute de forma directa sobre el estado anímico de las pacientes. Las personas que participaron en el **Programa Termal en Balneario**, añadieron a estos beneficios, los que aportan las aguas termales medicinales y los tratamientos termales recibidos en el Balneario.

Se ha conseguido además, la interacción de personas que sufren, en muchos casos, un aislamiento importante, derivado de tener que renunciar a sus relaciones sociales, e incluso familiares, debido a la incapacidad y el dolor que supone padecer una enfermedad



reumática. Se creó un entorno de total comprensión y cooperación en estos grupos, aumentando la autoestima y fomentando la creación de nuevas relaciones entre los participantes.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

Con la organización de estas actividades, se ha cumplido con los fines estatutarios de la Liga Reumatológica Asturiana, al ofrecer a las personas afectadas por reumatismos, terapias y tratamientos de prevención y rehabilitación física y psicológica, además de fomentar las relaciones sociales, todo ello en un entorno de total comprensión.



A. Identificación de la actividad

Denominación de la actividad

3. PROGRAMA DE OCIO Y TIEMPO LIBRE.

Servicios comprendidos en la actividad

- Viajes Y Excursiones

Breve descripción de la actividad

La Liga Reumatológica Asturiana organiza todos los años varios **viajes y excursiones** para las personas afectadas por reumatismos y sus familias, con el objetivo de desarrollar la interacción y las relaciones sociales de este colectivo, ya que la incapacidad y el dolor crónico que se deriva de su enfermedad, se traduce en muchas ocasiones en un aislamiento social importante.

La implicación en estas actividades hace que la persona mantenga redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva, produciéndose una mejora en la capacidad para comunicarse e integrarse con los demás. Estas actividades están siempre adaptadas a las necesidades y características de este colectivo.

En 2025, se organizaron dos viajes:

- **Viaje a Praga y Budapest**, del 20 al 26 de septiembre, con visitas guiadas de Praga, Bratislava, Budapest, Karlovy Vary y San Andrés, incluyendo un paseo en barco por el río Danubio. (Participaron **58 personas**, 47 asociadas y 11 no asociadas).
- **Viaje a Oporto**, del 24 al 27 de octubre, con 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**, 38 asociadas y 10 no asociadas).

B. Recursos humanos asignados a la actividad

Tipo de personal	Número
Personal asalariado	
Personal con contrato de servicios	
Personal voluntario	

C. Coste y financiación de la actividad

COSTE	IMPORTE
Otros gastos de la actividad	
a. Servicios de profesionales independientes	119.359,00
Amortización de inmovilizado	79,87
COSTE TOTAL DE LA ACTIVIDAD	119.438,87

FINANCIACIÓN	IMPORTE
Prestaciones de servicios de la actividad (aportaciones de usuarios)	119.359,00
FINANCIACIÓN TOTAL DE LA ACTIVIDAD	119.438,87



D. Beneficiarios/as de la actividad

Número total de beneficiarios/as:

106 personas participaron en estos viajes.

Clases de beneficiarios/as:

Personas afectadas por reumatismos, socias y no socias, y sus familias

Requisitos exigidos para ostentar la condición de beneficiario/a:

Las plazas para participar en las actividades se cubrieron siguiendo el orden de inscripción de las personas que solicitaron la plaza, telefónica o personalmente, dando preferencia a los socios/as.

- **Viaje a Praga y Budapest:** el coste para los participantes fue de 1.780 € (suplemento de 285 € habitación individual).
- **Viaje a Oporto:** el coste para los participantes fue de 600 € (suplemento de 130 € habitación individual).

Grado de atención que reciben los beneficiarios/as:

Los/as socios/as fueron informados por circular sobre cada una de las actividades organizadas, información que se publicó en la web y redes sociales de la Asociación para informar al resto de la población, además de enviar nota de prensa a los medios de comunicación para que la información llegara al mayor número posible de afectados. Posteriormente, el personal técnico de la Asociación amplió esta información a demanda de los usuarios, personalmente, por teléfono o por mail, recogiendo las solicitudes de participación. En cada viaje se tuvo en cuenta las características de cada participante, como el grado de movilidad o si se necesita alguna comida especial o sufren alguna alergia alimenticia.

E. Resultados obtenidos y grado de cumplimiento

Resultados obtenidos con la realización de la actividad:

Con la organización de estas actividades se ha favorecido la interacción y las relaciones sociales. La implicación en estas actividades hace que los participantes mantenga redes de relación con diferentes grupos y conozca gente nueva. Se produce así una mejora en la capacidad para comunicarse e integrarse con los demás. Se creó un entorno de total comprensión y cooperación en estos grupos, aumentando la autoestima y fomentando la creación de nuevas relaciones entre los participantes.

Económicamente, la organización de estas actividades repercute positivamente, generando unos **ingresos extraordinarios** que permiten llevar a cabo el resto de actividades de la Asociación, como el Servicio de Asesoramiento Integral y el Programa de Actividades de Promoción de la Autonomía Personal, ya que únicamente con las subvenciones y cuotas de socios no se obtendría la financiación suficiente. De esta forma, la Asociación puede seguir llevando a cabo su actividad sin tener que recortar servicios, al destinar parte de los beneficios de esta actividad a cubrir la diferencia en la financiación del resto de las actividades.

Grado o nivel de cumplimiento de los fines estatutarios:

Con la organización de estas actividades, se ha cumplido con los fines estatutarios de la Liga Reumatológica Asturiana, al ofrecer a los enfermos reumáticos actividades dirigidas a fomentar las relaciones sociales, todo ello en un entorno de total comprensión.



5. INFORMACIÓN GENERAL SOBRE MEDIOS DE LA ASOCIACIÓN

A. Medios Personales

- Personal asalariado Fijo

Número medio	Tipo de contrato	Categoría o cualificación profesional
3	- 200: Indefinido a tiempo parcial	Grupo 3, Código CNAE 9499: Otras Actividades Asociativas
	- 239: Indefinido a tiempo parcial (personas con discapacidad)	Grupo 7, Código CNAE 9499: Otras Actividades Asociativas
	- 200: Indefinido a tiempo parcial	Grupo 2, Código CNAE 9499: Otras Actividades Asociativas

- Personal asalariado No Fijo

Número medio	Tipo de contrato	Categoría o cualificación profesional

- Profesionales con contrato de arrendamiento de servicios

Número medio	Características de los profesionales y naturaleza de los servicios prestados a la entidad
11	Asesor Contable: asesoramiento, contabilidad y nóminas.
	10 Monitores-Fisioterapeutas: responsables de la rehabilitación física

- Voluntariado

Número medio	Actividades en las que participan
20	- Organización, dirección, supervisión de las actividades (Junta directiva). - Apoyo en las labores administrativas, en la difusión de las actividades, en la atención de las delegaciones y otras gestiones varias.

B. Medios materiales

- Centros o establecimientos de la entidad

Número	Titularidad o relación jurídica	Localización
6	Locales cedidos gratuitamente por los Ayuntamientos de la localidad donde están ubicados	<ul style="list-style-type: none"> • Avilés (sede central): C/Gutiérrez Herrero, 4. • Oviedo: Centro Social Ventanielles, Pza. Lago Enol, s/n. • Gijón: Hotel de Asociaciones, Av. Galicia, 62. • Langreo: Pza. La Barquera, s/n. Langreo • Llanes: Casino de Poo. • Mieres: C/Valeriano Miranda, 11 - 1º

Características

Locales totalmente equipados con material mobiliario, material de oficina, teléfono, etc., para ofrecer una correcta atención al usuario. La sede central cuenta además con sala de informática, sala de reuniones, despacho de dirección, y conexión a internet en todos los equipos informáticos. El mobiliario básico de las delegaciones (mesa, sillas y armario) ha sido cedido junto con el local, mientras que todo el mobiliario y equipamiento de la sede central es propiedad de la Asociación.



- Equipamiento

Número	Equipamiento y vehículos	Localización/identificación
6	Ordenadores	Sede central de Avilés
1	Destructor de papel	Sede central de Avilés
2	Plastificadoras	Sede central de Avilés
1	Equipo multifunción (impresora-fotocopiadora-escaner)	Sede central de Avilés
15	Mesas	8 en la sede central de Avilés 3 en Gijón (cedidas con el local) 1 en Oviedo (cedida con el local) 1 en Langreo (cedida con el local) 1 en Mieres (cedida con el local) 1 en Llanes (cedida con el local)
40	Sillas	23 en la sede central de Avilés 7 en Gijón (cedidas con el local) 4 en Oviedo (cedidas con el local) 2 en Langreo (cedidas con el local) 2 en Mieres (cedidas con el local) 2 en Llanes (cedidas con el local)
10	Armarios	5 en la sede central de Avilés 1 en Gijón (cedido con el local) 1 en Oviedo (cedido con el local) 1 en Langreo (cedido con el local) 1 en Mieres (cedido con el local) 1 en Llanes (cedido con el local)
5	Estanterías	3 en la sede central de Avilés 2 en Gijón

C. Subvenciones públicas

Origen	Importe	Aplicación
Ayuntamiento de Oviedo	4.000,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
	750,00	“Equipamiento”
Ayuntamiento de Gijón	4.795,06	“Promoción de la Autonomía Personal”
Ayuntamiento de Avilés	1.448,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
	1.115,03	“Mantenimiento y Funcionamiento”
	2.444,70	“Acompañamiento social”
Ayuntamiento de Llanes	4.800,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
Ayuntamiento de Langreo	1.300,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
Ayuntamiento de Corvera	1.000,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
Ayuntamiento de Castrillón	2.076,10	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
Ayuntamiento de Mieres	505,79	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”
Consejería de Salud	2.797,29	“Prevención y Rehabilitación Física y Psicológica”
	1.139,63	“Información, Asesoramiento y Apoyo”
Consejería de Derechos Sociales y Bienestar	30.513,00	“Servicio de Atención Integral a las personas afectadas por reumatismos y sus familias”



6. RETRIBUCIONES DE LA JUNTA DIRECTIVA

A. En el desempeño de sus funciones:

Concepto	Origen	Importe
		0

B. Por funciones distintas a las ejercidas como miembro de la Junta Directiva

Puesto de trabajo	Habilitación estatutaria	Importe

7. ORGANIZACIÓN DE LOS DISTINTOS SERVICIOS, CENTROS O FUNCIONES EN QUE SE DIVERSIFICA LA ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD

La dirección y organización de las actividades, previa aprobación en Asamblea General Anual, corresponde a la Junta Directiva, que desempeña su labor fundamentalmente en la sede central de Avilés.

Es en esta sede donde, además, lleva a cabo su labor la Trabajadora Social y el personal administrativo de Liga Reumatológica Asturiana, equipo formado por una jefa administrativa y una auxiliar administrativa, responsables de la puesta en marcha, gestión y difusión de todas las actividades de la Asociación, de la atención al público y del resto de tareas labor administrativas generadas por la Asociación (de lunes a viernes, de 10 a 14 h.). También desde esta sede central se coordina la labor del resto de delegaciones, con las que se está en continua comunicación, y que son atendidas por miembros de la junta directiva y otros socios y socias voluntarios.