

Índice

Carta del Presidente	.3
La Asociación	
Proyecto "Un Día Sobre Ruedas"	
Actividades de aprendizaje de handbike	
Hidroterapia para pacientes con lesión medular del H. Insular	
Neurofisioterapia-exoesqueleto	
Clases de iniciación de natación	
Participación en el programa Paciente Tutor	
Boccia	
Kayak	
Surf adaptado, bicicleta de montaña,	14
Conectados con la naturaleza	15
PROYECTO CONECTADOS X NATURALEZA	. 16
Colaboraciones, Medios de comunicación y redes sociales	19
Contacto	23

Carta del presidente

Un año más, y ya van siete, terminamos doce meses llenos de experiencias positivas, donde hemos podido seguir con nuestras actividades de otros años, iniciación a la handbike, hidroterapia, paciente experto, iniciación a la natación, handbike de montaña y surf adaptado, charlas e incorporado dos nuevas con el apoyo de Fundación Disa y Relevo Paralímpico, Boccia y Kayak, con amplia aceptación. Además, hemos podido realizar diferentes actividades en las islas de Gran Canaria, Tenerife y Fuerteventura.

Por otra parte, hemos podido ejecutar un proyecto ambicioso del Cabildo de Gran Canaria, desarrollado a través del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria (IAS) Gran Canaria Accesible, llamado " Conectados X Naturaleza" con la finalidad de permitir a personas con discapacidad el acceso al medio natural de una manera inclusiva, mediante el uso de las sillas todoterreno o joëlettes, para ello hemos realizado cursos de formación de pilotos, participado en la divulgación del proyecto, realizando rutas y participando en eventos.

Gracias a las diferentes entidades públicas como privadas que nos han apoyado y con las que hemos colaborado, personal propio y subcontratado así como a nuestro voluntariado, hemos podido superar 365 días llenos de retos constantes, y seguir más comprometidos que nunca con la inclusión y la ayuda a las personas que debido a un accidente o enfermedad se ven súbitamente con una discapacidad.

Es por todo ello, que ahora que terminamos el 2022 con renovadas ilusiones, tenemos la esperanza y nuestro firme compromiso de seguir construyendo una sociedad más inclusiva, en la que todos podamos disfrutar plenamente de nuestras vidas en los diferentes ámbitos que los componen, desde la educación, el deporte, el medio ambiente y la salud e intentaremos crear un sociedad más positiva, de la que todos formemos parte.

Eduardo Manuel Martínez Ramírez Presidente de la Asociación

LA ASOCIACIÓN

La Asociación Deportiva y Social La Vida Sigue En Positivo es una entidad no lucrativa, inscrita en el Registro de Asociaciones de Canarias en el año 2015, con el número G1/S1/21500-15/GC, con 30 socios, y acreditada como entidad de voluntariado en el Gobierno de Canarias con el número 35/2019/332, integrada en COCEMFE Las Palmas, que tiene por finalidad fomentar la práctica deportiva en personas con discapacidad, educar en la prevención de accidentes, sobre la discapacidad y el deporte inclusivo, favorecer actividades de ocio, tiempo libre, rehabilitación y cuidado de la salud entre colectivos desfavorecidos, y reivindicar que se cumplan los derechos fundamentales de las personas en materia de discapacidad, accesibilidad e inclusión social.

Para el cumplimiento de sus fines la Asociación organiza las siguientes actividades:

- De aprendizaje deportivo y de competición en el triatlón y/o las tres modalidades que lo componen: natación, ciclismo y atletismo adaptado a las personas con discapacidad. Y cualquier otro deporte que incorporemos para su aprendizaje y perfeccionamiento, y competición.
- Participar y/o organizar charlas, jornadas, conferencias sobre la prevención de accidentes, discapacidad y deporte. Desarrollando proyectos educativos sobre estas materias.
- Colaborar e impulsar la realización de programas de aprendizaje deportivo, de actividades de ocio y tiempo libre, rehabilitación y cuidado de la salud, destinados a colectivos en riesgo de exclusión social con Hospitales, Centros de Rehabilitación, Mutuas, Organizaciones no gubernamentales, Fundaciones. Centros Educativos, Penitenciarios, Organismos Públicos, y otros colectivos o empresas que se estimen oportunos.
- Reivindicar y exponer en medios de comunicación, página web, blog, redes sociales, y ante cualquier organismo público o privado posibles

mejoras e incumplimientos en materia de discapacidad, prevención de accidentes, accesibilidad e inclusión social.

En el año 2022 hemos seguido desarrollado el proyecto "Un día Sobre Ruedas" colaborando activamente con la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital Insular y otras organizaciones en diferentes actividades como veremos a continuación en nuestra memoria de actividades. Además, hemos ejecutado el proyecto "Conectados X Naturaleza" de senderismo adaptado, un proyecto del Cabildo de Gran Canaria, IAS y Gran Canaria Acccesible.

La Vida Sigue en Positivo ha promovido, organizado y participado en actividades de rehabilitación y deportivas desarrolladas en Canarias, a través de talleres, charlas, jornadas y programas de apoyo. En el año 2022 se han beneficiado directamente de nuestras acciones más de 133 personas con discapacidad física, y han participado y colaborado en las mismas 315 personas.

	PARTICIPANTES	N°		
PROYECTO UN DÍA SOBRE RUEDAS				
HIDROTERAPIA	2	27 sesiones en San Juan de Dios		
NEUROFISIOTERAPIA	1	1 sesión de exoesqueleto en H. Icot		
INICIACIÓN HANDBIKE	18	23 actividades de Aprendizaje de handbike		
PACIENTE TUTOR	65	7 sesiones (5-12 personas mensuales)		
INICIACIÓN NATACIÓN	2	32 sesiones de iniciación		
SURF, HANDBIKE	4	2 actividades surf, handbike montaña,		
BOCCIA	20	30 sesiones en Hospital Insular		
KAYAK	7	10 sesiones		
TOTAL PROYECTO:	119			

EJECUCIÓN PROYECTO CONECTADOS X NATURALEZA				
FORMACIÓN DE PILOTOS	125	8 actividades: 57 en convocatorias abiertas y 68 C. escolares		
RUTAS Y EVENTOS	71	3 rutas y un evento, 57 personas pilotos y voluntarios y 14 pmrs		
TOTAL PROYECTO:	196			

TOTAL DOS PROYECTOS	315
---------------------	-----

<u>Cuadro resumen: Proyectos y actividades desarrolladas</u>, tipo de actividad, participantes, y número de actividades.

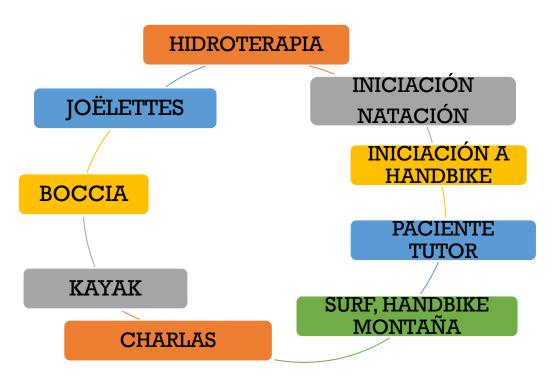


Diagrama resumen: Actividades desarrolladas en 2022

PROYECTO UN DÍA SOBRE RUEDAS

A continuación detallamos pormenorizadamente las actuaciones comprendidas en la ejecución material del proyecto que ha sido desarrollado en 2022, y consta de:

- Actividades de aprendizaje de handbike.
- Hidroterapia.
- Neurofisioterapia.
- Clases de iniciación de natación.
- Colaboración con paciente tutor en Psicoterapia.
- Boccia para pacientes del Hospital Insular.
- Kayak.
- Charlas y talleres de handbike en Centros Escolares.

Actividades de aprendizaje de handbike

Hemos realizado actividades de aprendizaje de handbike, para pacientes con lesión medular y otras patologías que causan discapacidad física como la acondroplasia, parálisis cerebral y polio, dentro de nuestro proyecto "Un día Sobre Ruedas" desarrollados en el Centro de Educación vial de la Policía Local de Las Palmas de Gran Canaria, Cercado de Espino, Pista de Las Hiedras (Tenerife) y Cotillo-Playa de Ezquinzo (Fuerteventura) en colaboración con la Unidad de Lesionados Medulares del Hospital Insular de Las Palmas de Gran Canaria, para pacientes y antiguos pacientes de la Unidad y personas con movilidad reducida, celebrados los días 17/2, 24/2, 5/3, 24/3, 2 y 3 /4, 26/5, 9/6, 16/6, 23/6, 7/7,14/7, 21/7, 1/9, 22/9, 29/9, 13/10, 21/10, 28/10, 17/11, 24/11, 1/12 y 15/12 colaborando personas para la realización de los mismos entre 15 voluntarios, profesionales del hospital y monitor de nuestra asociación.



Foto: Diferentes momentos de las actividades de iniciación a la handbike con participantes, voluntarios y profesionales.

<u>Hidroterapia para pacientes con lesión medular del Hospital</u> <u>Insular</u>

Mediante la terapia desarrollada en el medio acuático en una piscina terapéutica hemos buscado una mejoría para los pacientes en:

- Reeducación postural, de equilibrio, flotación, de la marcha
- Recuperación muscular
- Efecto positivo cardiorespiratorio y vascular
- Mejora del estado emocional



Fotos: Diferentes instantes de una sesión de Hidroterapia. (foto de archivo)

Se han desarrollado 27 sesiones de hidroterapia a dos pacientes, una o dos veces por semana, no se pudieron realizar sesiones de enero a abril por cierre de planta hospitalaria por Covid, y de julio a agosto por brote de Covid en la misma, la sesión fue llevada a cabo por fisioterapeuta, y en el caso de un paciente también se contrató el servicio de transporte y auxiliar para su vestido y desvestido. Esta actividad se desarrolló en las instalaciones de San Juan De Dios de El Lasso.

Neurofisioterapia - Exoesqueleto

Mediante la neurofisioterapia con el uso del exoesqueleto se busca en pacientes que han pasado por el Hospital, que mejoren su calidad de vida, con la sedestación se previene la osteoporosis, se trabaja la reeducación postural, equilibrio, recuperación muscular, descenso de la espasticidad, efecto positivo en diferentes órganos y sistemas como el digestivo y vascular y se mejora el estado emocional al volverse a poner de pie.

Se han desarrollado 1 sesión de una hora de duración, en 2022, con 1 paciente, en el Hospital Icot Ciudad de Telde, dicha sesión han sido realizada por una fisioterapeuta y auxiliar clínica, previa revisión de la neuróloga, para ver la idoneidad del paciente en el uso de esta terapia.



Foto: A la izquierda del exoesqueleto utilizado para la sesión de neurofisioterapia, y a la derecha del paciente durante la sesión acompañado de auxiliar y fisioterapeuta, detrás del paciente que controla el exoesqueleto.

Clases de Iniciación de natación

Una vez que los pacientes del Hospital se han familiarizado con el medio acuático a través de la Hidroterapia, se les propone participar en las clases de iniciación a la natación, con un programa determinado por los técnicos del CN Metropole, según el grado de lesión que tengan y sus características funcionales.

Se han realizado 32 sesiones de iniciación de natación a 2 personas, una vez por semana, este servicio fue subcontratado a CN Metropole, la sesión es llevada a cabo por un entrenador nacional de natación con dilatada experiencia.



Foto de dos participantes en la actividad, en las instalaciones del CN Metropole

Participación en el programa Paciente Tutor

Colaboramos con la psicoterapia, de una manera voluntaria, a través de un paciente tutor, formado en la rama sanitaria, accesibilidad y discapacidad, para mostrar como es la vida después de una lesión medular, solucionar dudas y ayudar en la adaptación a las nuevas circunstancias de cada paciente, desde la realidad de un lesionado medular. Nuestro paciente experto o tutor ha participado con el Psicólogo Clínico en el Hospital Insular en 7 sesiones, presenciales los días 26/01 (12) por zoom, 2/2 (7) por Sergio zoom, 30/3 (7) 20/4 (10) 3/8 (9), 16/11, 14/12 (7) participando en dichas sesiones entre 5-12 pacientes por sesión.



Foto: Eduardo (paciente tutor) junto a Héctor Montesdeoca (psicólogo del Hospital Insular)

Boccia

Esta actividad es una especie de petanca adaptada, para pacientes con graves lesiones medulares con poca movilidad, dirigida por un entrenador contratado por nuestra entidad, se realizó todos los martes con personal voluntario de apoyo. Dando respuesta a una demanda de los pacientes con tetraplejía que no podían hacer ninguna actividad deportiva en el Hospital.

El 26 de abril tuvimos la presentación en el Hospital Insular de la nueva actividad que realizamos por convenio nuestra Asociación con la representante del Comité Paralímpico Español en Canarias – Relevo Paralímpico Mariona Masdemont Morente, que desarrollamos todos los martes con entrenador contratado y voluntariado de la asociación.

Gracias a la donación por parte de la Fundación Disa del material necesario para realizar la actividad al Hospital, se han realizado 30 sesiones de la actividad de

boccia, una vez por semana, las siguientes fechas 26/4, 10/5, 17/5, 24/5, 1/6,14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7,19/7,26/7, 2/8, 9/8, 23/8, 30/8, 6 /9,13/9, 27/9, 4/10,11/10, 18/10, 25/10,2/11, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 7/12, 13/12, 20/12, 27/12 , 3 sesiones programadas se suspendieron por brote de Covid en la planta, han participado 20 pacientes de la planta 5^a de lesionados medulares del Hospital Insular , 14 voluntarios y un entrenador,



Fotos de diferentes sesiones de la actividad de boccia.

Kayak

Esta nueva actividad contó con el apoyo de la representante del Comité Paralímpico Español en Canarias – Relevo Paralímpico Mariona Masdemont Morente para la inauguración. Desde la Asociación hicimos esta actividad en la Playa de Alcaravaneras con una periodicidad de dos veces al mes, salvo julio, subcontratando el servicio a Livinsea SL (Au Piragüismo) con dos monitores y dos piraguas, se hizo para 2-4 personas por día en dos turnos.

Se desarrollaron 10 sesiones en dos turnos las fechas 6/5,8/6,22/6,4/8, 9,4/10, 17/10, 16/11, 30/11, 14/12 con 7 participantes.



Fotos de diferentes sesiones de la actividad de Kayak

Surf adaptado y bicicleta de montaña

Se realizó en la Isla de Fuerteventura entre el 28 al 30 de octubre, participando 4 personas con discapacidad física y orgánica, organizado con la Asociación Play and Train y personal y voluntariado de nuestra entidad. Se realizaron diferentes actividades de deporte adaptado, como la ruta Cotillo-Playa de Ezquinzo con bicicletas de montaña y surf adaptado en Grandes Playas.











Foto: Diferentes momentos de las actividades de surf con participantes, voluntarios y profesionales.

"Conecta2 con la Naturaleza": Actividades de Ocio, tiempo libre y deportivas en entornos naturales. Este año la realizamos en Tenerife 2-3 de abril, con visita al Sendero de Los Sentidos (actividad de senderismo), Pista de Las Hiedras (actividad de ciclismo adaptado de montaña), Parque Nacional del Teide (sendero adaptado Roques de

García) y Centro de Recuperación de fauna Silvestre.





Fotos: En la Cruz del Carmen y en la Pista de las Hiedras.

PROYECTO CONECTADOS POR NATURALEZA

El Cabildo de Gran Canaria, a través del Instituto de Atención Social y Sociosanitaria (IAS) a través de Gran Canaria accesible adquirió cuatro sillas joëlettes, dos de adultos y dos para niños con la idea de contribuir a que los senderos de la isla sean también accesibles para las personas con movilidad reducida. Con esta idea se puso en marcha este programa "Conectados X Naturaleza" ejecutado por nuestra asociación. Con la finalidad de permitir a personas con discapacidad el acceso al medio natural de una manera inclusiva, a través de material adaptado como las sillas todoterreno o joëlettes.



Foto: Presentación del Proyecto en el Jardín Canario en Septiembre

El proyecto consta de las siguientes etapas: divulgación y formación, realización de rutas y participación de eventos y servicio de préstamo gratuito. Se contrataron a dos formadores y dos monitores, participando también voluntariado de nuestra entidad. Se pudieron desarrollar las dos primeras con los siguientes resultados:

1. DIVULGACIÓN Y FORMACIÓN:

Se creó la página web conectadospornaturaleza.org para información y divulgación del proyecto y hubo presencia en diferentes medios de comunicación escritos, radio y televisión, así como participación en las II Jornadas de Accesibilidad de Fuerteventura y I Jornadas de Patrimonio Inclusivo 28 de noviembre 2022 Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Se realizaron en total ocho jornadas de formación, tres en el

Jardín Canario, una en San José del Álamo, otra en Arinaga, y tres en los centros educativos IES Tony Gallardo, IES José Arencibia Gil en Telde y IES Teror (alumnos de TSEAS DUAL Técnico superior en enseñanza y animación socio deportiva). En las tres sesiones del Jardín Canario se formaron un total 24 alumnos, 14 en San José del Álamo, 19 en Arinaga, y en los tres Centros Educativos 24, 29 y 16 alumnos. **125 personas se formaron como pilotos en total** (57 personas en las convocatorias abiertas y 68 alumnos de centros escolares)





Fotos: Formación en el Jardín Canario









Fotos: Diferentes instantes en la formación con estudiantes de Centros Educativos

2. REALIZACIÓN DE 3 RUTAS Y PARTICIPACIÓN EN EVENTOS

Se realizaron tres rutas en El Confital, San José del Álamo y Finca de Osorio y se participó en el evento 3k de Maspalomas.

Han participado 57 personas entre pilotos en formación y voluntarios, 13

en El Confital, 11 en San José del Álamo, 10 voluntarios en la 3k Maspalomas y 23 en la Finca de Osorio. Y se han **beneficiado 14 personas con discapacidad, cuatro niños y 10 adultos** (Jardín Canario 3 (Paula, Vicente y Eduardo), 6 en El Confital (Marcial, Daniel, Tony y Germán, Pepe y Paula), San José del Álamo 6 (Paula, Lucía, Germán, Pablo, Eugenio, Eduardo), 3K 4 (Paula y Lucía, Pablo y Tony), 6 en la Finca de Osorio (Julia, Pablo, Judith, Tony, francisco y Germán)).

Por otra parte, se realizaron encuestas de valoración de la actividad, participaron 44 encuestados anónimos (61% hombres 39 % mujeres), el 30% es voluntariado de asociaciones, con una edad media de 40 años (franjas 18-30 y +50), siendo la satisfacción mayor al 98% en 11 parámetros, con menor puntuación destacan baños, duración y accesibilidad. Los participantes al curso conocieron la actividad a través de la información de GC Accesible en un 19%, Web, redes sociales, whatsapp en un 36% y otras personas en un 45%.









Fotos de diferentes actividades en San José del Álamo, El Confital, Finca de Osorio, 3k y Arinaga

COLABORACIONES, MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES



- 7/2/22 Impartición para Turismo Comunidad Valenciana del Curso "Turismo Activo Accesible II"
- 9/2 Noticia sobre la actividad de handbike que desarrollamos en el Centro de Educación Vial en el Telenoticias 1 de Televisión Autonómica Canaria, enlace: https://youtu.be/JcXooex-lAl
- 9/2 Noticia sobre nuestra actividad de handbike en la web de Sagulpa https://www.sagulpa.com/noticias/%22un-dia-sobre-ruedas%22-para-mejorar-la-calidad-de-vida-de-pacientes-con-lesion-
 - medular 549?fbclid=lwAR3Y1qNrDJVCkpDx7i0WGkKagcgrVBN CDwr7iTn7dhwXTjefp99Dc2l3Fp4
- 9/2 entrevista a nuestro presidente Eduardo Martínez Canarias Radio, en el programa Una +Uno, representando a Cocemfe y Asoc sobre los nuevos avances en investigación del tratamiento

para la lesión medular, junto con el Dr. Mendez, jefe de la Planta de Lesionados Medulares y los presentadores Kiko Barroso y Mónica Bolaños , esta entrevista está en el enlace https://www.ivoox.com/una-mas-uno-090222-audios-mp3 rf 82029212 1.html

- 18/2 Canarias Radio La Autonómica: 16:40 entrevista por Enhamed Enhamed a Eduardo Martínez sobre "Motivación".
- 4/3 Empatiza Mogán: Charla en 1ª persona, formación a trabajadores del Municipio de Mogán dentro del Plan de accesibilidad del Ayuntamiento, y actividad de handbike.
- 13/5 Participación en proyecto "Activa tus emociones" un proyecto de Fundación Sergio Alonso con la Concejalía LPA Ciudad del Mar, participación en la actividad de drones para visualizar la bahía de Las Canteras tres pacientes del Hospital Insular con gran discapacidad, y otros tres miembros de la Asociación en actividad de baño asistido con voluntariado y profesionales de Hospital y Asociación
- 14/5 Noticia en La Provincia sobre "Activa tus emociones" con fotografía de pacientes con gafas de realidad virtual para ver con los drones a tiempo real la Bahía de Las Canteras
- 16/5 Entrevista a nuestro presidente en Punto Fácil de Plena Inclusión para el Cabildo de Gran Canaria
- 8/6 Acto de entrega de 2 juegos Boccia por Fundación Disa al Hospital Insular, noticia publicada en Sanidad de Gobierno de Canarias

https://www3.gobiernodecanarias.org/noticias/lesionadosmedulares-del-hospital-insular-recibe-dos-equipamientos-deboccia-donados-por-la-fundacion-

disa/?fbclid=lwAR1nDxzunLKYn4GEmXX-

82UEMToQeQxXLUJG2KAjGNKERFwqC9hYVx5mW-E

- 16/6 Acto de entrega de Becas y Ayudas VI Capacitas de Fundación Disa en el Gran canaria Arena

- 30/06 Entrevista en la sección "másque21" a nuestro presidente Eduardo Martínez en el programa una+uno de Canarias Radio
- 13/9 Participación en el Observatorio de Accesibilidad del Cabildo de Gran Canaria de nuestro presidente en representación de COCENFE y para explicar el nuevo proyecto "Conectados por Naturaleza"
- 15,16 y 17 de septiembre Presentación del Proyecto "Conectados por Naturaleza" del Cabildo de Gran Canaria, IAS y GC Accesible ejecutado por nuestra Asociación, noticias en Televisión Autonómica Canaria en Telenoticias 1 y 2, portada del Canarias 7, noticia en La Provincia y entrevista en RNE
- 17/10 Video promocional Responsabilidad Social Deportiva del Gobierno de canarias sobre Experiencias Deportivas con Personas con Discapacidad Física, grabado durante el desarrollo de nuestras actividades de surf y handbike el 27/10/21 y publicado el 17/10/22 https://www.youtube.com/watch?v=JcXooex-IAI
- 13/11 Participación en las II Jornadas de Accesibilidad de Fuerteventura organizadas por el Cabildo de Fuerteventura.
- 1/12 I Jornadas de Patrimonio Inclusivo de la ULPGC interviene como ponente nuestro presidente con la exposición del proyecto " Conectados Por Naturaleza"
- 10/12 Noticia en el Telenoticias 1 en Televisión Autonómica Canaria sobre el proyecto "Conectados por Naturaleza".
- 13/12 Participación en las II Jornadas Online Gran Canaria Accesible Accesibilidad Universal nuestro presidente con la ponencia "Eventos deportivos Acuáticos inclusivos".

En el año 2022, hemos firmado tres convenios de colaboración con las entidades Fundación Disa, Comité Paralímpico Español y Fundación Sergio Alonso.

- Entidades financiadoras:

















-Entidades colaboradoras:











- <u>Nuestra entidad esta integrada en Cocemfe Las Palmas, Cocemfe Canarias</u>





- Publicaciones en nuestras redes sociales y web de nuestras acciones www. lavidasigueenpositivo.org , facebook: La Vida sigue en Positivo, Asociación Instagram: lavidasigueenpositivo as

Contacto:

Web: www. lavidasigueenpositivo.org, blog: www.lavidasigueenpositivo.com,

facebook: La Vida sigue en Positivo, Asociación

Instagram: lavidasigueenpositivo as

correo: lavidasigueenpositivo2@gmail.com.