

## PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE AUTONOMÍA PERSONAL

### UN COMPROMISO CONTINUO CON EL BIENESTAR

- **ConArtritis-Santiago ejecuta este programa gestionado por COGAMI y financiado por la Xunta de Galicia, a través de los fondos del 0,7% del IRPF destinado a actividades de interés social.**
- **Desde 2020, esta iniciativa promueve el bienestar integral y la independencia de personas con artritis mediante actividades innovadoras y adaptadas.**
- **Cada año sus participantes se han beneficiado de este programa recibiendo herramientas y recursos para mejorar su calidad de vida e inclusión social.**

Santiago de Compostela, enero 2026- Este proyecto, que se desarrolla desde el año **2020**, ha sido diseñado para **promover el bienestar integral y la autonomía** de las personas afectadas por artritis. Gracias a su enfoque innovador y actividades adaptadas, en 2025 se ha logrado **beneficiar a más de 112 personas**, provenientes en su mayoría de la comarca de Santiago de Compostela y sus alrededores, así como alguna persona de otras provincias gallegas.

El impacto del proyecto en cifras:

- **Más de 130 consultas atendidas:** Se ofrece atención resolviendo consultas y prestando orientación, así como intervenciones individualizadas y gestión de recursos, ofreciendo orientación personalizada sobre trámites de discapacidad, incapacidad, bajas médicas, convenios y recursos disponibles en el entorno sanitario y social.
- **Charlas Informativas:** Se organizan sesiones educativas sobre las enfermedades reumáticas, sus implicaciones y los últimos avances en tratamientos, brindando a los participantes el conocimiento necesario para tomar decisiones informadas sobre su salud.
- **Talleres prácticos:** Se llevan a cabo talleres que abarcan una amplia gama de temas, desde el manejo del dolor hasta técnicas de relajación, proporcionando herramientas prácticas para el día a día.
- **Sesiones de fisioterapia:** sesiones para la rehabilitación funcional y refuerzo muscular.
- **Sesiones de psicología:** atenciones individualizadas para gestión de las emociones en la enfermedad.
- **Coordinación de actividades deportivas o de ocio:** Se ofrecen dos semanas de tratamientos de balneoterapia, con termalismo que ayudan a aliviar el dolor y mejorar la movilidad a través de diversas terapias y ocho sesiones de marcha nórdica adaptada

promoviendo el deporte inclusivo y el ejercicio seguro para personas con artritis y otras patologías reumáticas.

El programa de Promoción de Autonomía ofrece un apoyo inclusivo y accesible para todos. A lo largo de estos años, ha demostrado ser un recurso invaluable para resolver las dudas y preocupaciones de los participantes, abordando temas tan diversos como la discapacidad, la incapacidad laboral, la calidad de vida y la gestión emocional. Este enfoque holístico y personalizado ha permitido a muchas personas mejorar su autonomía y bienestar general, contribuyendo significativamente a su calidad de vida.

*“Este proyecto no solo ha ofrecido atención especializada, sino que ha generado comunidad, empoderamiento y esperanza. Cerramos el año con la satisfacción de haber acompañado a muchas personas en su proceso de mejora y adaptación”, afirman desde ConArtritis-Santiago.*

---

#### **Acerca de ConArtritis-Santiago**

**ConArtritis-Santiago** es la delegación de la Coordinadora Nacional de Artritis, **ConArtritis**, en Santiago de Compostela. Fue constituida en el año 2018 con el objetivo de ayudar y dar apoyo a las personas con enfermedades reumáticas de la zona, así como para dar visibilidad a dichas patologías. [www.artrite-santiago.org](http://www.artrite-santiago.org)

**ConArtritis** es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 14 asociaciones de personas con artritis de toda España y dispone de 15 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. ConArtritis proporciona a las asociaciones de personas con artritis que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre la enfermedad y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, ConArtritis promueve el conocimiento de la artritis y sus consecuencias entre la sociedad en general. [www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)

#### **Más información y entrevistas:**

ConArtritis-Santiago - [santiago@conartritis.org](mailto:santiago@conartritis.org)

Teléfono: 91 535 21 41

Móvil: 659 084 950