



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

ABRIÉNDONOS A LA PRIMAVERA

MARZO 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla

- 
- 3** ADEM MADRID
“LA NATURALEZA ES SABIA”
- 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 7** PALABRAS QUE SON REGALOS
- 11** EJERCICIO Y PRIMAVERA
- 13** LA ACTIVIDAD DE YOGA DE LA ASOCIACIÓN
- 14** NOTICIAS
- 18** NUESTROS SERVICIOS
- 22** ACTIVIDADES SOCIALES
- 23** ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES
- 24** ÁLBUM CENTRO DE DÍA
- 26** PASATIEMPOS
- 32** AGENDA CHARLAS
- 33** TABLÓN DEL ASOCIADO

Edita: **ADEMM Madrid**
(ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS
MÚLTIPLE MADRID)
ademmadrid.es
ademm@ademmadrid.com

Presidente Manuel Rancés Jofre

Directora Loreto Antón

Colaboran en este número

Manuel Rancés, Javier Álvarez, Daniela Álvarez del Hoyo, Perfecto Herrera, Julio Sánchez, Marga Recarte, Rosa M^a López, Mercedes Pantoja, Rosa Arenas, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado, M^a Jesús Álvarez.

LA NATURALEZA ES SABIA



El invierno ha sido atípico, demasiado calor, y poca lluvia, aun así, el ciclo de la naturaleza ha seguido su curso.

Los árboles perdieron sus hojas, las plantas entraron en su letargo invernal y los animales se refugiaron en sus madrigueras.

Nosotros, como parte de la naturaleza, hemos hecho lo mismo, tranquilos al calor de nuestra casa con poca actividad y llevando una vida tranquila.

Pero entra la primavera y la naturaleza se despereza, las primeras flores asoman en almendros y prunos y el aire cambia. Las plantas empiezan a renacer con incipientes brotes, frescos y verdes, que nos indican que salimos de ese letargo invernal para empezar el nuevo ciclo.

La primavera también nos invita a desperezarnos como ella y empezar a desarrollar más actividad. Nos invita a estar más pendientes de hacer cosas y relacionarnos más, eso si, de forma adaptada a nuestras condiciones físicas y situaciones personales.

Salir a la calle andando, con bastones o con silla y dejar que el aire y el sol nos acaricie la cara, ya es una manera de disfrutar de ese cambio que se respira en primavera. Ver caras nuevas, compartir con nuestros vecinos un saludo, una sonrisa o una pequeña conversación también es estimulante y nos hace cambiar el chip.

Vuelve a apetecer sentarse en una terraza o en un parque cercano que poco a poco vuelve a oler a vida y a flores. Aprovechemos ese disfrute. Es una ocasión estupenda para socializar, para reencontrarnos con amigos o familiares en espacio abierto y agradable. Además, este es el mejor momento, con temperaturas frescas y agradables. A medida que se aproxime el verano, empezaran a venir días de más calor y sabemos que, a la mayoría de nosotros, nos afecta mucho.



También es momento de hacer un poco de ejercicio, adaptado, por supuesto, a nuestras condiciones y situación. Desde un pequeño paseo por nuestra manzana hasta otras posibilidades como una handbike o nadar de forma suave y tranquila, como hago yo. Otra opción es el programa EMtrenemos de la asociación, destinado a aquellas personas que no están muy afectadas en su movilidad, pero que ya no se adaptan a las rutinas de un gimnasio o a un programa de ejercicio estándar. Con este programa puedes desarrollar una actividad deportiva adaptada a tus condiciones y supervisada por un profesional de la Fisioterapia.

Cualquier opción es válida y adecuada para, junto con la naturaleza, sacudirnos la pereza y la introspección del invierno, y salir fuera, a movernos, socializar y a respirar el aire que ya huele a brotes nuevos y a las primeras flores.

Manuel Rancés
Presidente de ADEM Madrid



ALIMENTACIÓN Y SALUD



UN TIGRE, DOS TIGRES, TRES TIGRES COMÍAN TRIGOY ENFERMARON

Desde hace más de 10.000 años los hombres nos hemos alimentado a base de cereales, siendo la base de la pirámide alimentaria durante décadas. No fue un simple capricho; el acuciante aumento de población generó una demanda sin precedentes de comida, que unido a ocasionales malas cosechas produjo hambrunas que ya no podía ser corregida mediante la caza o recolección de alimentos silvestres.

Se empezaron a consumir alimentos antes sólo dados a los animales: LOS CEREALES.

¿Solucionó el problema?. Pues a título pasado, podemos decir que sí; la población mundial ha crecido exponencialmente desde entonces, se controlaron mucho mejor las hambrunas, permitió el desarrollo socio-económico de grandes civilizaciones. Sin embargo, no olvidemos que una cosa es COMER, y otra muy diferente ALIMENTARSE.

El sistema digestivo del ser humano es eminentemente carnívoro. Nos llevan años diciendo que somos omnívoros, y si nos cernimos a la verdad, así es, pero yo matizaría esa aseveración: comemos de todo, y todo lo comemos, creo yo. Nuestro sistema digestivo se parece mucho más a los animales carnívoros que a los herbívoros: nos asemejamos más a un león que a una vaca. Y sin embargo seguimos insistiendo en comer ingentes cantidades de vegetales y cereales. Hoy en día son cada vez más las personas que se quejan de síntomas inespecíficos como malestar, malas digestiones, cefalea, urticaria..que mejoran simplemente con cambios puntuales dietéticos, como por ejemplo la eliminación del gluten de su dieta.

Los estudios más novedosos están ya valorando la capacidad de inflamación que presentan este tipo de productos: al entrar en contacto con nuestro intestino ya generan una señal inmunológica que se propaga hacia el cerebro. Genera, lo que ya conocemos, como NEUROINFLAMACIÓN, empeorando los síntomas de enfermedades como la esclerosis múltiple.

Y es que la conexión entre nuestro intestino y cerebro es sobradamente conocida, cualquier insulto en nuestra mucosa digestiva puede ser rápidamente transmitido a cualquier parte del organismo (piel, articulaciones, cerebro...). Es verdad, que habría que tener en cuenta la susceptibilidad individual, pero los resultados son cada vez más claros: EVITEN LOS CEREALES.

¿Y ya no como cereales nunca más?. Los absolutismos no existen en ningún ámbito, pero creo que merece la pena probar, ante la creciente evidencia.

¿Puede haber algún sustituto? Pues sí; podemos cambiarlos por los llamados “seudo-cereales”, que no son otra cosa que semillas de plantas, no pertenecientes a las gramíneas como los cereales, pero con propiedades muy similares, y SIN GLUTEN.

ARROZ, MAÍZ, TEFF, AMARANTO, TRIGO SARRACENO, O QUINOA son perfectos sustitutos que nos permitirán disfrutar de una textura, forma y sabor similar a los cereales. Además existen en diferentes formas y presentaciones como harinas o granos, lo que permite realizar variadas cocciones o incluso panes o pastas. A ello le podemos sumar que presentan un perfil nutricional más completo, sobre todo a nivel proteico (de gran importancia en personas con movilidad reducida)

Como siempre, pequeños gestos, marcan la diferencia. Mi consejo: reduzcan el consumo de cereales y prueben a ver cómo se siente.

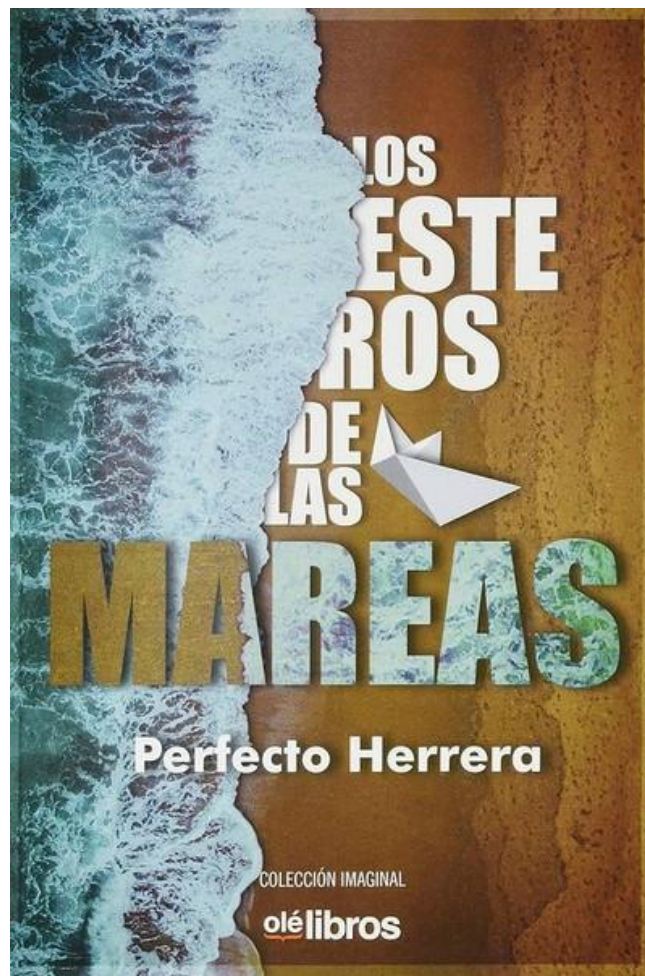
Nos vemos en el próximo número.

Javier Álvarez, con la colaboración de Daniela Álvarez del Hoyo.



PALABRAS QUE SON REGALOS

PERFECTO HERRERA



CANCIÓN DE AMOR

Iba al alba caminando
por los esteros
-luz de la mar celeste-
buscándote, buscándote...

Lucía tu pelo al aire,
rojo como un incendio,
júbilo de hojas otoñales,
enseña amante.

Y yo,
privado de tus manos,
como raíz al viento,
desoyendo el reclamo de la tierra
buscándote, buscándote.

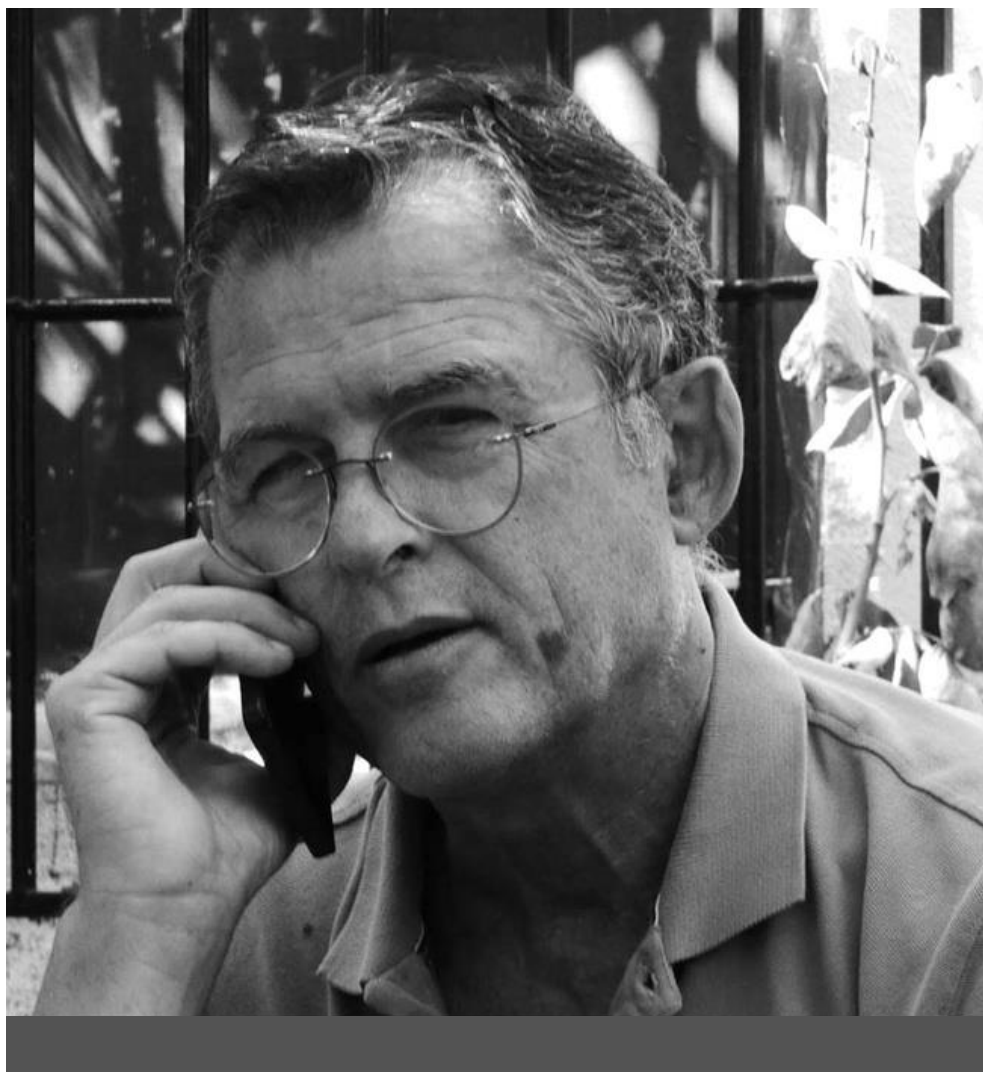
Implanta en mí tus ojos,
sea el blanco de tu sonrisa
como reseda perfumada,
azahar sagrado.

Tú que conoces mi alma,
de desamparos y pesares,
lastimada por tu abandono,
y por tu ausencia.

Sujétame a tu cuerpo,
junto a tu pecho amado
fuente de mis anhelos
y de mi boca.

Bálsamo de mi herida,
abierta de no ser sanada,
será manojo de azucenas
que me ilumine.

En ti,
seré árbol de pájaros,
júbilo de las fuentes,
cometa que, en llegando al cielo,
allí descansa.



PERFECTO HERRERA

Nace en Berja (Almería) el 6 de junio de 1956 y vive en Granada de 1970 a 1982, donde cursa la licenciatura de Derecho.

Es miembro del Instituto de Estudios Almerienses en el Departamento de Arte y Literatura. Tiene publicados poemas en el libro **Tu voz poeta**, editado por la Asociación Cultural Myrtos Al Manar; los poemarios **Cuando pase el tiempo**, por la editorial Ediciones Albores de Sevilla; **Luz vibrante en mar que riela**, por la editorial Lampedusa; **Poemas Turineses**, por el Instituto de Estudios Almerienses; y **El sauz de los desvelos**, por Ediciones Vitruvio. Además publicó **Los esteros de las mareas** en 2020 con Olé Libros.

Fue ganador del Premio Erato 2010 y también ganador del II Premio de Poesía Mundo Solidario 2010. Además fue finalista del I Concurso Internacional de Nano Literatura de Proyecto Expresiones 2010 de Venezuela y del Concurso Ediciones Literarte 2010 de Argentina. En el año 2015 fue el ganador del Concurso de poesía convocado por ALCER.

Ha publicado poemas en diversas revistas literarias: Sayenko, 3D3, Ágora, etc, y también en diversos blogs: Lluvia de arena, La voz bordada en verso, Borde de Bruma, Blog de literatura y algo más, Oasis de palabras, Lucernarios, Poetas Andaluces Contemporáneos, Poetas para el siglo XXI, Antología Poesía Universal.

Es miembro fundador del colectivo Poetas del Sur Almería y de los eventos poéticos musicales los VELORIOS POETICOS DE ALMERIA.



Esta reseña ha sido escrita por Julio Sanchez, socio de ADEM Madrid, médico y entusiasta de la poesía. Como amigo del autor, ha hecho posible que disfrutemos de este maravilloso regalo en forma de relato.



EJERCICIO Y PRIMAVERA

Al llegar el buen tiempo, las ganas de salir a la calle aumentan, ya sea a tomar un poco el sol, para hacer algo de ejercicio, retomar contacto con amigos en las terrazas de Madrid... Todo son buenas opciones, y desde aquí os animamos a que lo hagáis.

Parece mentira, pero en España hay mucha gente que tiene déficit de vitamina D, y una de las maneras de mejorar esos niveles es tomando un poco el sol todos los días. Además, como bien sabréis, esclerosis múltiple y vitamina D también van de la mano.

Con respecto al ejercicio al aire libre, también es una buena opción. Salir a pasear 30 minutos o una hora, montar en bici (si sabemos y tenemos equilibrio) o en Handbike, o irse al campo a respirar aire fresco nos van a aportar mucha sensación de bienestar y satisfacción con uno mismo.

El ejercicio se puede hacer al aire libre (grupos de taichí, de yoga al aire libre... Madrid tiene muchas opciones), en casa (pregunta a tu fisioterapeuta para hacer ejercicio online o una tabla de ejercicio adaptada), o en la asociación con el programa de ejercicio físico.

Ya hemos hablado en varias ocasiones de todos los beneficios que tiene realizar ejercicio, y ahora con el buen tiempo (y sin un calor extenuante) podría ser un buen momento para empezar. Desde mi opinión, siempre es mejor realizar un ejercicio guiado, en el que un profesional que conoce sobre ejercicio y sobre las circunstancias personales de cada uno elija y determine qué ejercicios realizar y con qué sentido unos u otros.



Esto dependerá de la persona y de sus características, y se enfocará para conseguir unos objetivos específicos:

- Habrá casos en los que el objetivo principal será aumentar el nivel de actividad física y generar así una activación general que mejore la condición física y además el estado de ánimo (las famosas endorfinas que nos hacen sentir mejor después de realizar ejercicio).
- En otros casos podremos buscar un aumento de la fuerza para conseguir subir las escaleras de casa de manera más fluida o poder cargar durante más tiempo con las bolsas de la compra, una mejora de la resistencia para poder completar esos paseos que nos hemos propuesto, o intentar manejar y disminuir esa fatiga que no me permite estar de pie de manera continuada.

Si te surgen dudas de cómo empezar a moverte y cómo aumentar el nivel de actividad, y quieres hacerlo en un entorno seguro y de manera supervisada, desde el departamento de fisioterapia te animamos a que nos preguntes y así resolvemos tus dudas.

¡La primavera siempre es un buen momento para empezar!

Marga Recarte
Fisioterapeuta de ADEM Madrid





LA ACTIVIDAD DE YOGA DE LA ASOCIACIÓN



Hola a tod@s.

Me dirijo a tod@s los socios y familiares para acercaros la actividad de yoga que se realiza en la Asociación. Son much@s l@s asociad@s, que han practicado y practican esta actividad que complementa muy bien con todas las terapias que se realizan en la Asociación.

Pero hoy quiero enfocar esta actividad, que se hace en grupo, en la importancia que tiene conocer a otros compañer@s y familiares si lo desean y compartir experiencias e inquietudes con personas que nos pueden entender ya que pasan por situaciones muy parecidas y a veces se sienten incomprendidas en sus relaciones cotidianas.

La actividad de yoga crea un espacio donde poder compartir y conocer a otr@s afectados y como se ayudan y se enriquecen entre todos. Encontrar esa actitud para afrontar el día a día.

Personalmente, me ha enriquecido el poder conocer a todas las personas que han estado y están en este momento en la actividad !Son increíbles!

El Hatha-Yoga no es solamente una técnica física, aunque su práctica se realiza a través del cuerpo pues al final de la sesión se obtiene una sensación integral de armonía, calma, serenidad y vigor. Exige un esfuerzo inicial, que tiene que hacer la persona, realizar su sesión de yoga. Partiendo de ese principio el yoga te ofrece posibilidades para ampliar tu conocimiento y observa tu realidad sin tanta exigencia y, tal vez, con menos ansiedad.

Os animo a probar esta actividad, que está adaptada para que podáis realizarla; y recoger los beneficios que puede aportar su práctica como: **AUTONOMIA – CONCENTRACIÓN – COORDINACIÓN – amplía la capacidad RESPIRATORIA – RELAJACIÓN.**

!Hasta Pronto!

Rosa M^a López
Profesora de Yoga

NOTICIAS



PROGRAMA DE VACACIONES 2024 (FEBRERO-OCTUBRE)

Ya está disponible el Programa de vacaciones de COCEMFE 2024 (febrero – octubre) para personas con discapacidad y sus acompañantes.

43 turnos de vacaciones a destinos de turismo de playa, islas, cultural y termalismo

Elije el que más te interese y envíanos la solicitud lo antes posible

Puedes consultar la información y descargar toda la documentación sobre el nuevo Programa de vacaciones en este enlace:

<https://www.cocemfe.es/que-hacemos/turismo-accesible/>

Si tienes dudas puedes ponerte en contacto por mail turismoinclusivo@cocemfe.es, a través de este [formulario de contacto](#) o por teléfono en el 91 413 80 01. Nuestro horario de atención telefónica es de lunes a jueves de 10.00 a 14.00 horas y de 16.30 a 18.00 horas y los viernes de 10.00 a 14.00 horas.

¡Te esperamos!

Programa de Vacaciones
COCEMFE
turismoinclusivo@cocemfe.es
91 413 80 01
www.cocemfe.es
C/ Eugenio Salazar, 2, 28002, Madrid

NOTICIAS



ACTIVIDADES DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

El Ayuntamiento de Madrid organiza actividades para todos los grupos de edad en los Centros de Salud Comunitaria de todos los distritos.

Pincha [AQUÍ](#) para ampliar información.

TE PRESENTAMOS EL NUEVO JABÓN SOLIDARIO DE LAVANDA

Con los ingredientes naturales de siempre y con una fragancia que te trasladará a los campos de lavanda. Por un donativo de cuatro euros, te regalamos este fabuloso jabón solidario.



NOTICIAS

EVENTOS CULTURALES

Os animamos a consultar la programación cultural que ofrecen el Ayuntamiento y la Comunidad de Madrid.

Ayuntamiento de Madrid [PINCHA AQUÍ](#)

Programación cultural del Ayuntamiento de Madrid

21 DISTRITOS
La cultura que va contigo

MADRID

Acceso a base de datos

Suscríbete a la Newsletter

21DISTRITOS LA SUB25 PROGRAMACIÓN CONVOCATORIAS ACCESIBILIDAD HISTÓRICO PRENSA CONTACTA

1 de marzo en San Blas-Canillejas

JORGE PARDO TRÍO

En el marco del Homenaje a Paco de Lucía

Comunidad de Madrid [PINCHA AQUÍ](#)

Comunidad de Madrid ★★★★★

Servicios e información Cultura y turismo Inversión y empresa Acción de gobierno ES | EN

Cultura y Turismo

Oferta cultural y de ocio

Ej: calendario escolar, oposiciones, cheque guardería, ...

Temas de interés Oferta cultural y de ocio

Museos y salas de exposiciones Música y artes escénicas Festivales Tauromaquia Cine y Audiovisual

NOTICIAS



Camino de Santiago, por
un camino más accesible



Fundación
ONCE



grupo social
ONCE

¿TE APETECERÍA HACER UNA PARTE DEL CAMINO DE SANTIAGO?

Fundación ONCE trabaja desde 2018 para que las personas con discapacidad puedan hacer el **Camino de Santiago Francés** de la forma más independiente y accesible posible. **Van avanzando e incorporando nuevos recursos en el sitio web al que puedes acceder pinchando AQUÍ**

Están buscando peregrinos y peregrinas con discapacidad que durante la semana del **17 de junio** quieran participar en la actividad piloto “**Caminando juntos de forma segura y accesible**” (*) en la que apoyándose en la web planificaran y realizaran una parte del Camino de Santiago.

Si estas interesado en participar puedes apuntarte **AQUÍ**

(*) La actividad no tiene costes para los participantes



NUESTROS SERVICIOS: CENTRO DE DÍA

¿QUÉ ES EL CENTRO DE DÍA?

El Centro de Día de ADEM Madrid pertenece a la Red de Dependencia de la Comunidad de Madrid, con dos tipologías de plazas: 38 concertadas y 2 privadas.

Es un servicio, de estancia diurna, para usuarios con discapacidad física.

En el que se prestan los servicios de:

Ocio, Logopedia, Fisioterapia, Terapia ocupacional, atención psicológica y social, cuidados personales y asistencia médica de carácter preventivo, entre otros muchos servicios como es el de comedor y transporte adaptado.

El objetivo es desarrollar las capacidades de los usuarios, con una atención socio sanitaria, y así mejorar su calidad de vida e integración social.

Si quieres ampliar información ponte en contacto con nuestro departamento de Trabajo Social en el siguiente correo:
trabajosocial@ademmadrid.com



SERVICIO DE ATENCIÓN FAMILIAR



Cuando Luis fue diagnosticado con EM, su familia fue su principal apoyo. Hoy, 5 años después, Marta y su hijo Eduardo han aprendido a convivir con la esclerosis múltiple, gracias también al apoyo psicológico que desde hace años han encontrado en profesionales de ADEM Madrid.

Si tu familia necesita apoyo psicológico, nuestra entidad puede apoyarte.

Antonia es afectada de EM y su hermano Fausto es su cuidador principal. Fausto ha recibido apoyo permanente de ADEM Madrid y con nosotros ha aprendido a movilizar a Antonia, apoyarla en casa y por supuesto a evitar lesiones derivadas del cuidado.

Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.



Miguel de 75 años convive con su esposa Carmen, afectada de EM desde hace 15 años. Desde hace 4 años atrás, Miguel empezó a sentir el impacto del apoyo que brinda a Carmen, por lo que acude a sesiones de fisioterapia que le ayudan a prevenir lesiones y cuidarse para brindar un apoyo mas sano a su compañera.

Si eres familiar y precisas rehabilitación, nuestra entidad está a tu servicio.

Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.

Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN



Cuando Marta necesitó jubilarse anticipadamente por su discapacidad, encontró una serie de desafíos, pues no conocía el proceso, los requisitos, ni tampoco contaba con un certificado digital para tramitarlo por internet. Cuando esto sucedió, encontró en ADEM Madrid, la información y orientación que le ayudó a realizar la tramitación que a día de hoy le permite contar con una pensión.

Cuando Juan Carlos vio la necesidad de contar con el servicio de tele asistencia y ayuda domiciliaria, encontró en ADEM Madrid la explicación mas adecuada para entender en qué consiste el servicio y cómo tramitarlo. Hoy día, Mari, asiste todos los días a domicilio a Juan Carlos, ayudándole a atenderse mejor en su domicilio.



Cuando Mariano fue recién diagnosticado, tuvo incertidumbres sobre que iba a pasar con su vida. Fue entonces cuando acudió a ADEM Madrid, donde fue acogido con calidez, se le invitó a participar del taller para personas recién diagnosticadas para entender mejor su nueva situación de salud, a la vez, se le comentó sobre los servicios que la entidad ofrece. Hoy en día, recibe acompañamiento de una de las psicólogas de la asociación y nos dice que está feliz con el servicio.

Recuerda, si tú, o alguien que conoces necesita información u orientación sobre temas relacionados a la EM, tenemos un servicio que puede apoyarte.

Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



Comunidad de Madrid

SERVICIO DE TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS



Laura lleva asistiendo a fisioterapia en nuestra asociación desde 2010 y este año se ha animado a probar sesiones de ejercitación funcional del nuevo programa EMtrenemos de ADEM Madrid.

Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece fisioterapia a tu medida para que mantengas y mejores tu salud. Además, si también quieres hacer ejercicio físico funcional, no te olvides preguntar por el nuevo programa de entrenamiento.

Iñaki fue diagnosticado en 2014 y una de sus síntomas fue la afectación cognitiva. Cuando llegó en 2015 a la familia de ADEM Madrid, nos contó sobre sus problemas de memoria que llevaron a que un día inclusive no recogiese a su hija del cole, desde entonces recibe tratamiento de neuropsicología y a día de hoy se siente feliz con su progreso. Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece neuropsicología y psicología a tu medida para que mantengas y mejores tu salud.



Encarni fue diagnosticada con disfagia, después de notar problemas en la voz y atragantamientos al beber y comer. Desde 2015 asiste a terapia de logopedia lo que ha ayudado a gestionar sus problemas y a mejorar su calidad de vida. Recuerda que, el servicio de tratamientos especializados de nuestra entidad te ofrece logopedia para que mantengas y mejores tu salud.

Si requieres fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, psicología o neuropsicología, en ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas con EM y enfermedades afines.

Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

ACTIVIDADES SOCIALES

"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"

Miércoles 20 de Marzo 2024 - 11,30h

VISITA GUIADA

MUSEO ARTES Y TRADICIONES POPULARES

"LA CORRALA"



APÚNTATE EN:
ademm@ademmadrid.com

Actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Madrid



VISITA GUIADA

- ♦ La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- ♦ La visita está limitada a 20 personas (con acompañante si el asociado lo requiere)
- ♦ Dirección: C/CARLOS ARNICHES 3 Y 5.
Metro La Latina (Línea 5)

ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra querida voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la visita al Museo Naval de Madrid el pasado 20 de febrero.

Unas fotos tan bonitas que dan ganas de acompañarles en la próxima visita..... ¿os animáis?.



ALBÚM CENTRO DE DÍA

El pasado miércoles 21 de febrero, se realizó una actividad muy bonita e interesante en el Centro de Día. Lola Fernández, Secretaria de la Asociación, integrante de la Junta Directiva y antigua compañera del CD, impartió un taller sobre “El antiguo Egipto, sus faraones y curiosidades”.

¡Muchas gracias, Lola!



ALBÚM CENTRO DE DÍA

El pasado miércoles, 28 de febrero, el Centro de Día de ADEM Madrid recibió a Asier de la Iglesia, jugador de baloncesto profesional nacido en Zumárraga, nos contó su experiencia de vida y nos inundó de positividad y simpatía. Tenemos que destacar su empatía, cordialidad y amabilidad con todos los usuarios y profesionales. Sin duda nos hizo pasar una jornada muy especial.

¡Muchas gracias, Asier! 🌻

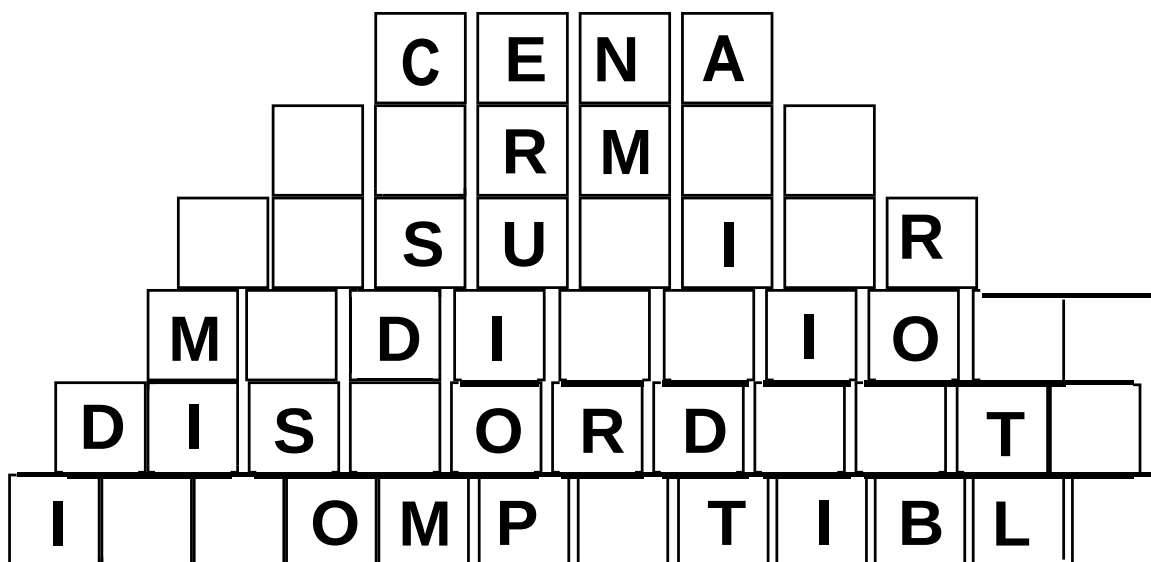




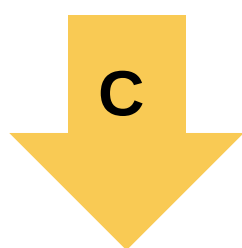
PASATIEMPOS

PIRÁMIDE DE PALABRAS

COLOQUE CORRECTAMENTE LAS CUATRO LETRAS DE LA PALABRA SUPERIOR “C-E-N-A” EN EL RESTO DE LOS PISOS DEL TORREÓN Y FORME PALABRAS.



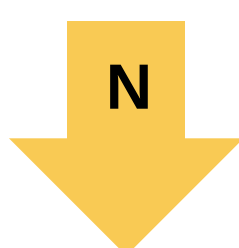
A continuación, escribe 10 palabras empiecen por las siguientes letras:



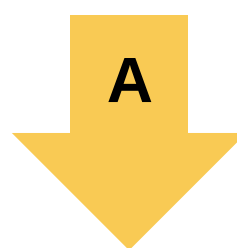
Cartelera



Emprender



Natalidad



Alimento



LETRAS DESORDENADAS

Ordene las letras desordenadas de los siguientes nombres de artículos de mercería.

DESORDENADA	ORDENADA
TBOON	BOTON
DOESNROC	
IBLLAEH	
OMSEUQTON	
CMAREERALL	
ALETFILERO	
ALOOSBARI	
TEOSJID	
LEJNELATEUS	
LEDESAD	
LCEVRO	
MAJADES	
ETECORCH	
RDIELBIMPE	
JAAGUS	
BHEROC	
GLLOACHNI	



ADIVINANZAS

¿Qué está siempre delante de ti, pero no se ve?

Si me dejas caer, seguro que me parto. Dame una sonrisa, y siempre te devolveré otra. ¿Qué soy?

¿Qué desaparece en cuanto se pronuncia su nombre?

¿Qué cosa silba sin labios, corre sin pies, te pega en la espalda y aún no lo ves?

Si me tienes, quieres compartirme. Si me compartes, no me tienes. ¿Qué soy?

SOLUCIONES

Ejercicio 1: Pirámide de palabras

**CENA, CARMEN, ENSUCIAR, MEDIACIÓN, DISCORDANTE
E INCOMPATIBLE**

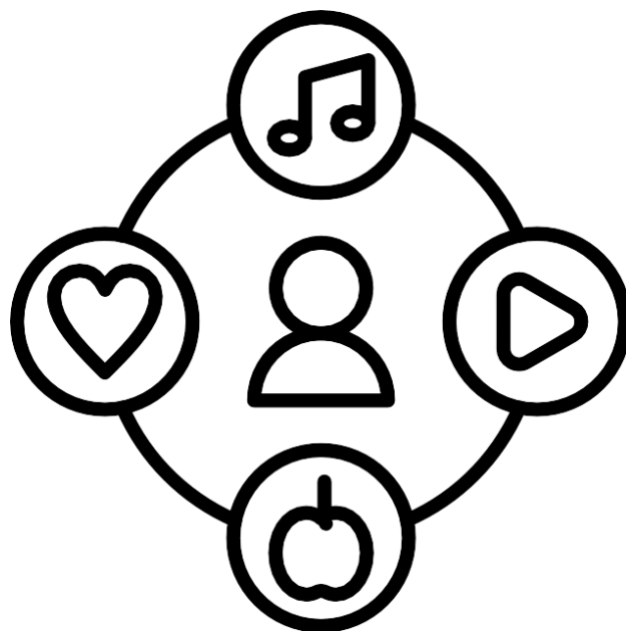
Ejercicio 2: Letras desordenadas

DESORDENADA	ORDENADA
TBOON	BOTON
DOESNROC	CORDONES
IBLLAEH	HEBILLA
OMSEUQTON	MOSQUETÓN
CMAREERALL	CREMALLERA
ALETFILERO	ALFILETERO
ALOOSBARI	ABALORIOS
TEOSJID	TEJIDOS
LEJNELATEUS	LENTEJUELAS
LEDESAD	DEDALES
LCEVRO	VELCRO
MAJADES	MADEJAS
ETECORCH	CORCHETE
RDIELBIMPE	IMPERDIBLE
JAAGUS	AGUJAS
BHEROC	BROCHE
GLLOACHNI	GANCHILLO

SOLUCIONES

Ejercicio 3: Adivinanzas:

- El futuro
- El espejo
- El silencio
- El viento
- Un secreto



SOLUCIONES

ORDENAR LETRAS

- FELICIDAD
- MEMORIA
- CONFIANZA
- ORTOGRAFIA
- PALABRAS
- POESÍA
- ATARDECER
- DESPERTAR

RETO VISUAL

Solución: 40 cuadrados en total.



AGENDA MARZO

CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

8

MARZO

17:00

"TRUCOS DE ENFERMERÍA PARA LOS TRATAMIENTOS DE EM "

Impartida por la Enfermera de Práctica Avanzada, Haydee Goicochea, la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)

20

MARZO

17:00

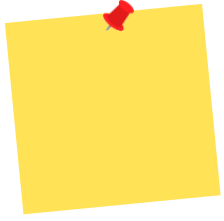
"CONDUCCIÓN Y EM "

Impartida Dra. Martínez Ginés, Coordinadora de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)



Las jornadas será a las 17:00h a través de la plataforma ZOOM. Son gratuitas y libres, podréis inscribiros a la que queráis. Tan sólo deberéis pinchar en el enlace y escribir vuestra dirección de correo electrónico (cuidado de no equivocaros, que luego no llegan si está mal escrita!), tenéis hasta la noche de antes de la charla para apuntaros.



TABLÓN DEL ASOCIADO

Cristina Jiménez, asociada de ADEM Madrid, vende este Wolskwagen Polo con la adaptación para conducir con las manos, es de 2008 pero nos indica que está bien de motor. Para más información: 669183246 o 687579651.



REGALA SOLIDARIDAD



Las bodas y comuniones son días especiales en los que compartir con los invitados tu solidaridad. Nuestros productos son perfectos para ofrecer un detalle bonito y solidario con la Esclerosis Múltiple. Además, te preparamos una tarjeta personalizada con los detalles del evento. ¡Pregúntanos!



Nuestra comunicación es posible gracias al apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.



Centro San Lamberto

Calle San Lamberto, 5 (Posterior)
28017 Madrid
91 404 44 86

www.ademimadrid.es



A.D.E.M. Madrid
Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526