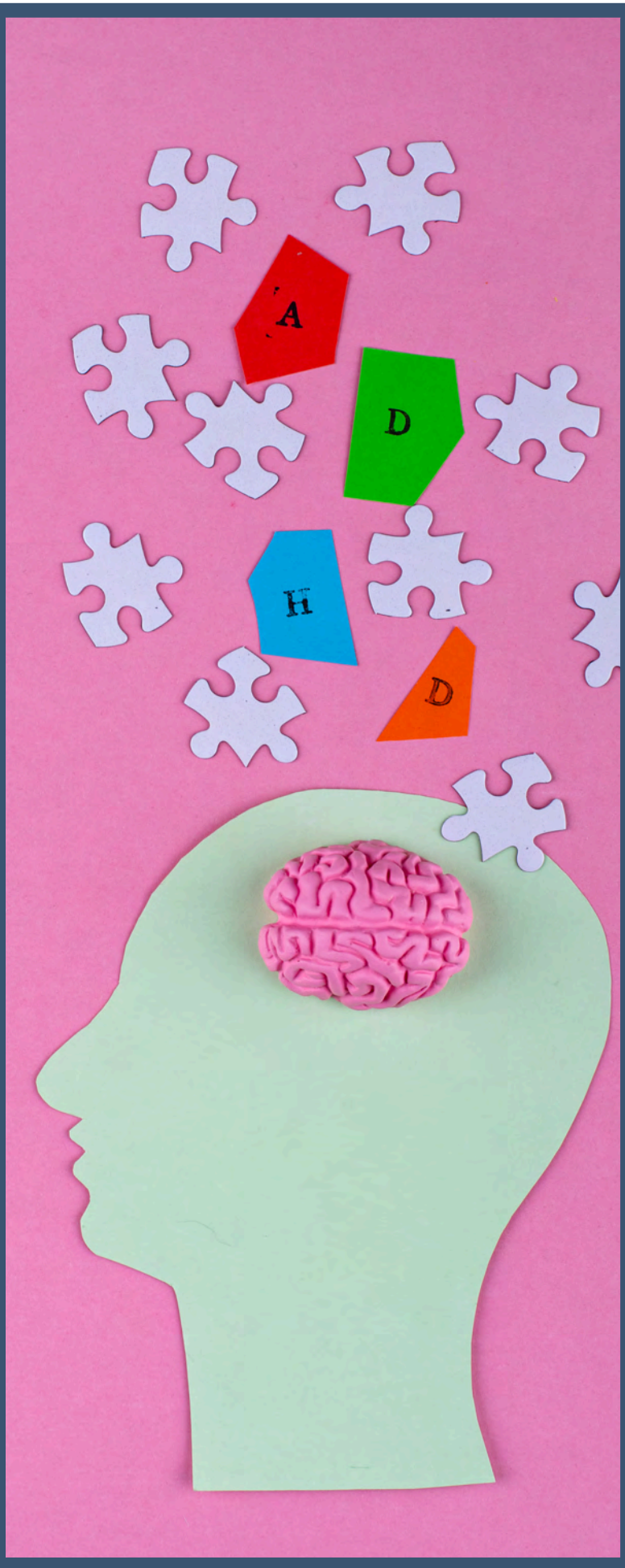
ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

APRENDAMOS

OCTUBRE 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



3 ADEM MADRID “APRENDER”

5 PALABRAS QUE SON REGALOS

9 APRENDER LA RESPUESTA COMO RESUPUESTA

11 TORNEO DE LA HISPANIDAD

13 LOTERÍA DE NAVIDAD

14 NECESITAMOS UNA FURGONETA

15 SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

20 NOTICIAS

27 NUESTROS SERVICIOS

30 ACTIVIDADES SOCIALES

32 ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

34 PASATIEMPOS

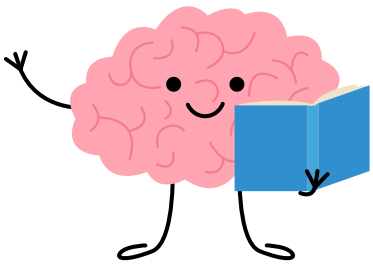
Edita: ADEMM Madrid
(ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE MADRID)
ademmadrid.es
ademm@ademmadrid.com

Presidente Manuel Rancés Jofre

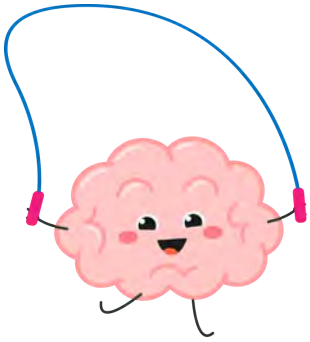
Directora Loreto Antón

Colaboran en este número

Manuel Rancés, Diego Canca, Julio Sánchez, Yolanda Higueras, Rocío Quirós, Andrés Cuadrado, Elizabeth Jara, Mercedes Pantoja, Rosa Arenas, Samira Regrag, Mª Jesús Álvarez.



Aprender



Pero ¿cómo voy a aprender nada a estas alturas de mi vida? ¿cómo me voy a poner a estudiar? si soy más viejo que las piedras del camino ¡yo ya tengo la mente anquilosada, no puedo aprender más!

Pues no, nuestro cerebro sigue aprendiendo siempre, muchas veces, sin darnos cuenta. Lo hacemos cada día y así ganamos experiencia. Y eso es positivo.

Para que ese aprendizaje sea más consciente y fructífero, sólo se necesita estar abierto a vivir nuevas experiencias. La opción más obvia es animarnos a hacer algún curso. Pero también aprendemos leyendo un buen libro (o audiolibro), asistiendo o conectándonos a una conferencia, visitando una exposición, disfrutando de un concierto, viendo una peli y en otras mil actividades que estimulen nuestro intelecto. Toda esa información que recibimos es aprendizaje y ejercita una de las características más asombrosas e increíbles de nuestro cerebro. La plasticidad.

Si, nuestro cerebro es plástico, es decir, es capaz de aprender y de transformarse. Esto le permite, por ejemplo, después de un brote, buscar nuevos caminos para hacer la misma función que ha perdido.

En un brote se nos afecta un área de nuestro sistema nervioso central, y perdemos, digamos, la sensibilidad en un miembro. Nuestro sistema nervioso central empieza a trabajar para sanar y paliar esa circunstancia. Siempre será mejor y más rápida la recuperación si te pones en manos de un buen equipo de profesionales, como los nuestros. En caso de este ejemplo sería desde Terapia Ocupacional y Fisioterapia. O, en otros casos, si afecta al área de la fonación o deglución, acudiremos a logopedia o si afecta al área cognitiva, recurriremos a neuropsicología.

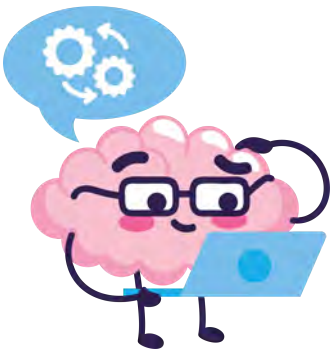
De forma paulatina ese déficit que teníamos en la fase más aguda del brote se atenúa y a veces, incluso, desaparece. Eso, por un lado, es por causa de la resolución de la inflamación, pero, por otro lado, también es porque nuestro cerebro busca nuevas alternativas para suplir esa función, ayudado por los profesionales. Incluso las terapias dedicadas a las áreas más emocionales, que son tratadas desde psicología se aprovechan de la plasticidad del cerebro para nuestra mejora. Porque las terapias hacen que el cerebro, utilizando su plasticidad, aprenda cómo soslayar ese problema que le ha surgido y recuperar o mejorar situación o déficit adquirido.Y que esto ocurra de la forma más rápida y eficaz también depende de nosotros. Esta en nuestra mano estimular esa capacidad de aprendizaje, de
conseguir que nuestro cerebro se mantenga plástico y adaptable. Podemos hacernos más permeables a ese aprendizaje, a habilitar nuevas áreas de nuestro cerebro para realizar actividades diferentes.
¿Y cómo podemos hacerlo?
Pues estimulándolo con las actividades antes señaladas: cursos, lectura, cultura, arte, ejercicio, ... son miles las actividades que cumplen esa función de aprendizaje. Para que nos sea más fácil y atractivo debemos buscar alguna que nos estimule, que nos anime a cultivarnos y mantenerlo en el tiempo. No sólo actividades de carácter meramente intelectual, también el ejercicio físico, viajar o conocer nuevos lugares ayuda a nuestro cerebro a rejuvenecer y aumentar su capacidad de adaptación.

Por supuesto, aprender también requiere un esfuerzo, pero el premio es infinitamente mayor.

El cerebro, como cualquier parte del cuerpo, envejece, claro, pero si lo estimulamos y ejercitamos lo suficiente, lo hace de forma más lenta y con mejor salud. Como un músculo.

Ejercitémoslo y conseguiremos una mayor calidad de vida, porque aprender, lo hacemos siempre, pero de forma más eficaz y divertida si nos esforzamos y estamos atentos a lo que pasa a nuestro alrededor.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



PALABRAS QUE SON REGALOS

DIEGO CANCA

Hierba y cal

Soy hierba y cal a la vez: no sé cómo, pero lo soy.

Recibo una luz que proyecta una sombra que no es la mía
cuando me pierdo en el mediodía.

Hablo un idioma que a nadie importa; incluso yo dudo de si
lo que clamo lo entienden mis entrañas.

Llevo candela que calcina a este corazón apresado por la
nostalgia de tiempos que solo fueron inventados.

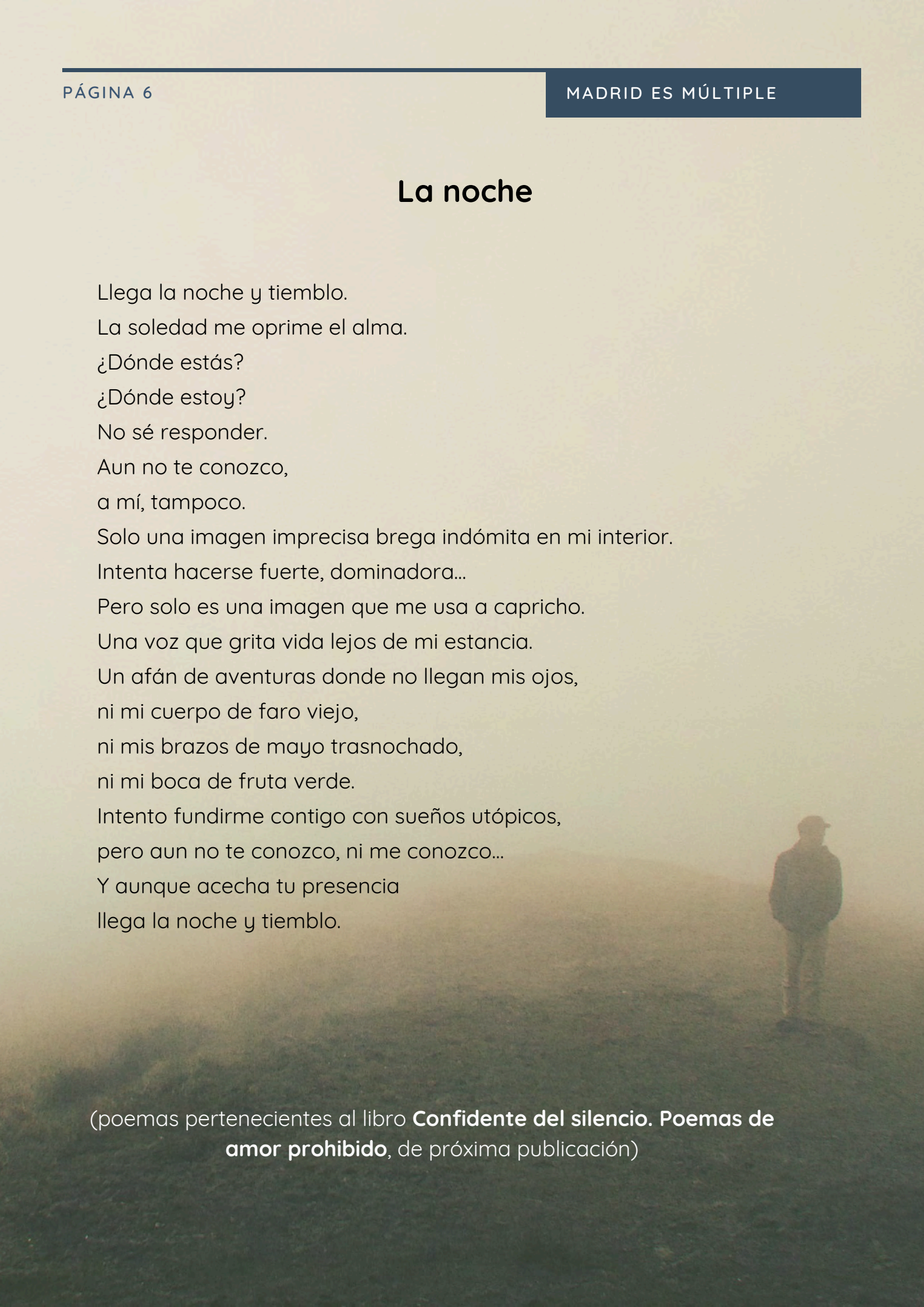
Estreno sueños como cambio de camisas: hoy blanca,
mañana negra, sin horizontes que presagien alivio.

Incubo con dolor palabras de respuestas hirientes, de
ambiguos significados, y noches de insomnio,
y miradas indiferentes, y abrazos fingidos, y besos añorados,
y caricias con piel de erizo.

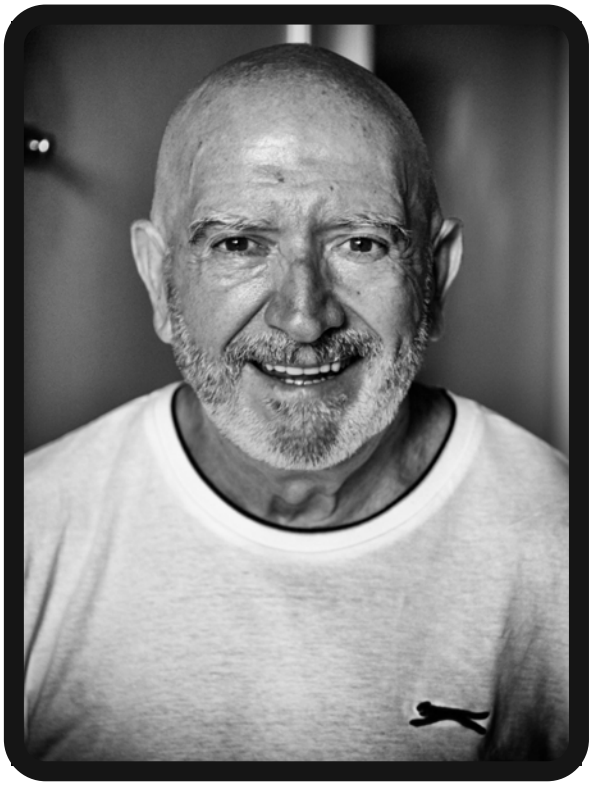
Soy hierba y cal a la vez: no sé cómo, pero lo soy.

La noche

Llega la noche y tiemblo.
La soledad me oprime el alma.
¿Dónde estás?
¿Dónde estoy?
No sé responder.
Aun no te conozco,
a mí, tampoco.
Solo una imagen imprecisa brega indómita en mi interior.
Intenta hacerse fuerte, dominadora…
Pero solo es una imagen que me usa a capricho.
Una voz que grita vida lejos de mi estancia.
Un afán de aventuras donde no llegan mis ojos,
ni mi cuerpo de faro viejo,
ni mis brazos de mayo trasnochado,
ni mi boca de fruta verde.
Intento fundirme contigo con sueños utópicos,
pero aun no te conozco, ni me conozco…
Y aunque acecha tu presencia
llega la noche y tiemblo.



(poemas pertenecientes al libro **Confidente del silencio. Poemas de amor prohibido**, de próxima publicación)



Diego Canca

Diego Canca nace en Ceuta, el 20 de julio de 1948. Actualmente reside en Vélez-Málaga, Málaga.
Desde muy pequeño su inclinación por el dibujo se hace notar en el seno familiar y pasaron pocos años para conseguir un hueco en el mundo del retrato a carboncillo y grafito. Él asegura que vino al mundo con un dedo más en la mano: el lápiz de grafito, del que a día de hoy se ha convertido en su más fiel compañero de viaje.
Entre los 12 y 14 años de edad contactó por primera vez con el óleo, animado por su profesora de dibujo, en el instituto donde estudiaba, que veía en él cualidades especiales para dedicarse al arte de la pintura.
Exposiciones colectivas se sumaban hasta presentar su primera individual (1985) en Ceuta, por decisión personal, pese a que desde hacía años dejó de residir en la ciudad que le descubrió los primeros colores de su paleta.
El éxito de esa exposición y su espíritu inconformista le hizo estudiar a fondo e investigar por su cuenta un estilo personal que al día de hoy marca su signo de identidad.

Distintos premios fue acumulando en el transcurso de su vida artística. El número de exposiciones tanto colectivas como individuales se multiplicaron. Así, desde su presentación en Madrid se convirtió en un asiduo de la capital hasta ser captado por la Galería de Arte americana BATIK International Art inc., que paseó su obra por NY, Berlín, Frankfurt, Gante y distintas ferias internacionales de arte.

Diego Canca no se limita a lo que ya conoce y a partir de mediados de los 90 hace su primera incursión en el mundo del aguafuerte, aguatinta, punta seca y todas las técnicas del grabado. Estudia con los mejores grabadores sin dejar de investigar por cuenta propia hasta alcanzar un altísimo nivel técnico y artístico en esta disciplina.

En Ceuta, 2008, ya consagrado como un gran pintor, presenta su exposición **"Reditio Ceutam"**, una ambiciosa muestra en el prestigioso Museo de las Murallas Reales de Ceuta.

El libro **"Mi desnuda realidad"** (editorial Abaco Gráfico) hace un extenso recorrido por la vida artística del pintor, haciendo especial énfasis en su Sala Municipal de Pintura Diego Canca (en la localidad granadina de Churriana de la Vega) y en su colección de pinturas del mismo nombre.

Posteriormente, sale a la luz su primer trabajo como novelista **"Te espero en el mar"**, primera de una trilogía que continuó con **"Dolores la mala"** y "**Todas las persianas no son blancas"**, todas publicadas por la editorial Entorno Gráfico.

Próximamente saldrá a la luz su primer libro de poemas, **Confidente del silencio. Poemas de amor prohibido**, que presentamos en este número en primicia con la generosa autorización del autor.

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.

Aprender la respuesta como resupuesta

Darwin decía que sólo los fuertes perduran. Decía más aún: perduran los que mejor se saben adaptar al medio. La teoría de la evolución nos ha explicado muchas cosas del “dónde venimos”, y hoy nos ayuda a arrancar esta discusión del “hacia dónde vamos”.

Si Darwin tenía razón, entonces surge una pregunta incómoda. ¿Por qué los nuevos retoños de cada especie no nacen ya sabidos? Muchas generaciones previas ya han comprobado el valor del conocimiento, y de tenerlo en momentos tempranos podría depender el que una especie perdure. Si sabemos lo que hacer en el minuto cero para ser mejores, no depender de nadie y que nadie nos aniquile, ¿por qué esperar? ¿Por qué abandonar nuestra suerte evolutiva a la tediosa tarea de aprender? Pues porque nuestro cerebro es lo más, literalmente. Lo más complejo de la naturaleza. El órgano que viene escasamente esbozado porque no se puede prediseñar por completo desde el nacimiento. La genética y el mágico baile de las moléculas que componen nuestro genoma (adenina, citosina, guanina y timina) tan sólo son el arquitecto que diseña el mapa básico de lo que será nuestro cerebro. Pero luego llegará el contratista que se haga cargo de esos planos y construya según el presupuesto de cada uno y de los medios disponibles (se me entiende, ¿verdad?).

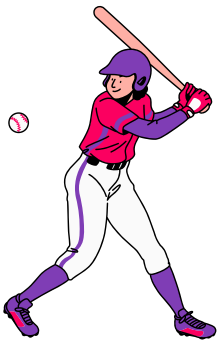
Hay que aprender. Todo bicho viviente, desde temprano y por siempre. Y tenemos muchos datos sobre cómo esto ocurre en especies tan simples como el Caenorhabditis elegans, que tan sólo tiene 302 neuronas muy replicables y controlables en un laboratorio. Este gusano nos ha enseñado que incluso un arquitecto barato te hará planos lo suficientemente completos como para aprender lo básico, y lo hacemos por pura asociación. ¿Y qué es eso tan básico que hay que aprender? Pues a acostumbrarse y desacostumbrarse. Lo que los psicólogos cognitivos llaman la habituación y la asociación. Con el primero dejamos de responder a cosas que se han repetido ya tantas veces que dejan de tener importancia (el ruido de fondo del reloj del salón, que después de un tiempo ni lo escuchamos) y con el segundo retenemos en la memoria el estímulo que nos ayuda a predecir lo que puede pasar con otro estímulo que normalmente viene justo detrás (que si llego tarde a trabajar es muy probable que me caiga bronca). Con este pack básico, el gusano puede adaptarse a su entorno y sobrevivir a pesar de los cambios que puedan suceder a su alrededor. Por tanto, aprender se convierte evolutivamente en una herramienta indispensable para mantener cualquier especie.

Hay autores que dicen que los seres humanos no son meramente Homo Sapiens sino que nos destacamos de otras especies por ser Homo Docens: la especie que se enseña a sí misma. Aquí combinamos dos superpoderes que no honran como humanos: el aprender y el enseñar lo que sabemos en base a nuestras experiencias. Hay un autor que es una eminencia por ser el primer Presidente del Consejo Científico del Ministerio de Educación en Francia, además de Catedrático de Psicología Experimental y Matemático de formación, el Dr. Dehaene. Este hombre dice que estos dos superpoderes encuentran un importante lugar en el que, si se combinan con éxito, producen un excelente resultado: la escuela. Ahí se unen las increíbles aptitudes de aprendizaje que de manera innata tienen los alumnos con la pericia docente del Homo Docens. La neurociencia también apoya de esta manera cualquier esfuerzo por invertir y conservar estructuras docentes de calidad para todos, porque nos lleva a conseguir mejores ciudadanos. Ahí queda eso...

Se puede aprender con consciencia y esfuerzo o sin ella, como hacen los bebés que aprender por imitación sin entender mucho de lo que imitan. El caso es que después de hacerlo de manera "automática", el siguiente paso es hacerlo de manera más reflexiva. Entramos en el mundo de conocer las consecuencias de nuestros actos, de entender que cuando algo hacemos con un estímulo, se genera una consecuencia que nos puede interesar o no, y eso necesitamos aprenderlo para repetirlo o evitarlo en el futuro a nuestra conveniencia. Esto es lo que se llamó en psicología el condicionamiento operante, y que abrió un mundo de posibilidades en la sociedad estadounidense de la mano de uno de los más influyentes psicólogos de la historia: Burrhus Frederick Skinner. Con esta manera de aprender y enseñar, Skinner expuso a la sociedad que cualquier conducta podría ser modulable y dirigible por los que la enseñan o modifican. Sin duda, una navaja de doble filo si se piensa con detenimiento, pero un punto de inflexión para la psicología como ciencia.

Pero más allá de la ciencia, de los psicólogos concienzudos que estudian el comportamiento y de lo apabullante que todo esto pueda parecer, el ciudadano de a pie no debe sentirse agobiado. Al fin y al cabo y a distintos niveles, todos seguimos siendo alumnos de la vida, capaces de seguir cumpliendo con la obligatoriedad vital de aprender de lo que nos rodea para mejorar (a nosotros y a nuestro entorno de vuelta). Y sumado a esto, también podemos ser Homo Docens, capaces de enseñar nuestro legado de manera que las siguientes generaciones puedan aprovechar nuestro recorrido. La ciencia, con todo su esfuerzo y estudio, está ahí para servirnos en este propósito.

Dra. Yolanda Higueras
Neuropsicologa del Hospital Gregorio Marañón



Tenemos el placer de comunicaros que: la Junta Municipal de Moratalaz, el Centro Municipal Deportivo de La Elipa y la Escuela Municipal de beisbol La Elipa, realizaran los próximos 12 y 13 de octubre el Torneo de la Hispanidad en nuestro honor.

En la siguiente página encontraréis el horario de los partidos y la ubicación del Centro Municipal de la Elipa. Os animamos a acudir para brindarles todo nuestro apoyo y agradecimiento

C. del Alcalde Garrido Juaristi, 17, Moratalaz, 28030 Madrid

Instalación accesible para personas con movilidad reducida

Transporte más próximo

- **Metro:** Estrella.
- **Bus:** 71 , 113.

¡¡Ya ha llegado la Lotería a la Asociación!!

Pasos a seguir:

1. Entrar en la pagina: www.chulapuesta.es
2. Hacer clic en el icono "Lotería empresas"
3. Hacer clic en el logo de ADEMM
4. Introducir código de acceso MMDEA
5. Seleccionar cantidad de papeletas que se desea (continuar)
6. Verificar que es correcta la cantidad y el importe solicitado (continuar pedido)
7. Indicar la forma de pago (habitualmente:tarjeta de crédito). Confirmar pago.
8. Introducir datos tarjeta de crédito si se seleccionó esta modalidad. (continuar)

*Si se seleccionó transferencia bancaria la propia página te explicara los pasos a seguir, número de cuenta, banco donde realizar el ingreso etc. (continuar)

*Entre alguno de estos pasos te pedirá USUARIO y CONTRASEÑA, el cliente debe estar registrado en la web/aplicación para comprar.

Aparecerá en pantalla el siguiente texto de finalización de compra :

Su pedido se ha realizado correctamente, una copia del mismo se ha enviado por email a su dirección de correo electrónico. También puede pulsar el botón imprimir, si desea obtener una copia ahora.

Imprimir Pedido

FINALIZAR

Se recibirá un mail con el décimo virtual o compra que es igual de válido que tener el décimo real, la lotería será custodiada por nosotros en la caja fuerte de la administración si no fuese retirada antes del sorteo y será jugada online con el usuario registrado

NECESITAMOS UNA FURGONETA

¡INICIAMOS UNA CAMPAÑA EN GOFUNDME!

40 pacientes del Centro de Día, dependen de un transporte adaptado para llegar a sus tratamientos en la Asociación. Uno de nuestros vehículos está en estado de obsolescencia y necesitamos uno nuevo urgente.

¡Tu donación puede hacer una gran diferencia! Pero también necesitamos que compartas esta campaña para que más personas conozcan la situación y puedan ayudar. Cuantos más seamos, más rápido alcanzaremos la meta.

Dona y comparte el enlace con tus amigos y familiares: PINCHANDO AQUÍ

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN DE ADEM Madrid

Os animamos a aprovechar la **formación gratuita del Ayuntamiento de Madrid.** Esta oferta está diseñada para mejorar tus oportunidades profesionales, adaptándose a las necesidades del mercado laboral y a los perfiles demandados por las empresas.

Consulta la oferta disponible AQUI

Os invitamos a conocer el programa **"Emplea tu capacidad" de la Comunidad de Madrid**, diseñado para apoyar a las personas con discapacidad en su búsqueda y mantenimiento de empleo. ¿Qué ofrece el programa?

- Asesoramiento Personalizado: Orientación para encontrar y mantener un empleo adecuado.
- Apoyo Integral: Ayuda en todas las fases del proceso laboral.
- Oportunidades Reales: Facilita el acceso a empleos y fomenta la inclusión en el mercado laboral.

Descubre más sobre el programa en el folleto informativo pinchando AQUÍ

La oferta formativa de Cruz Roja, ofrece una amplia gama de cursos orientados a la mejora profesional y personal. ¿Qué puedes encontrar?

- Cursos Sanitarios: Formación especializada en temas de salud y emergencias.
- Cursos Acreditados: Certificaciones oficiales que abren puertas en el ámbito profesional.
- Certificados Profesionales: Reconocimientos que validan tus habilidades y competencias.
- Cursos para Empresas: Capacitación adaptada a las necesidades de tu organización.

Consulta la oferta completa y más información pinchando AQUÍ

ASPAYM Nos presenta **el ECOSISTEMA FORMATIVO VIRTUAL**. Se trata de 5 cursos online gratuitos, de 40 horas cada uno. 5 cursos que te ayudarán a estar al día en el mercado laboral.

Consulta toda la información pinchando AQUí

La Escuela Madrileña de Salud de la Comunidad de Madrid, tiene el objetivo de promover hábitos saludables y fomentar el auto cuidado de la salud mediante el desarrollo de distintas actividades formativas gratuitas dirigidas al ciudadano, profesionales y asociaciones de pacientes.

Consulta la información pinchando AQUí

Becas de formación para personas con discapacidad.
El mercado laboral está en constante cambio y es por ello que **Fundación Randstad** beca a personas con discapacidad para que puedan formarse en diferentes habilidades y alcanzar un empleo de calidad.

Consulta la información pinchando AQUÍ

COCEMFE busca la mejora de la empleabilidad para las personas con discapacidad para ello dispone de varios cursos de formación.

Consulta la información pinchando AQUÍ

Por Talento Digital es un programa de formación permanente en competencias digitales y profesiones tecnológicas de la Fundación ONCE

Es un programa orientado a la adquisición de conocimientos y cualificación tecnológica y digital de las personas con discapacidad para favorecer así su inclusión laboral en profesiones con alta demanda en el mercado de trabajo, multiplicando de esta forma sus perspectivas profesionales.

Consulta la información pinchando AQUÍ

CONECTA EMPLEO es un programa de formación digital, gratuito e impulsado por Fundación Telefónica en Europa y Latinoamérica para mejorar las competencias digitales de personas desempleadas o que quieran mejorar su empleabilidad.

Consulta la información pinchando AQUÍ

En FEBIH Portal de Empleo encontraréis diferentes cursos de formación y ofertas de empleo para:

- Personas con Certificado Discapacidad
- Empadronados/as en Comunidad de Madrid
- Personas inscritas en SEPE (demanda de empleo/mejora)

Consulta la información pinchando AQUÍ

El Centro de Humanización de la Salud es una plataforma de animación y formación especializada en la humanización de la salud.

Dispone de actividades en modalidad presencial y a distancia, gratuitas y con coste.

Consulta la información pinchando AQUÍ

Y para el **aprendizaje y práctica de deportes adaptado** os animamos a **consultar la web de la Fundación También**

Consulta la información pinchando AQUÍ

Fundación Prevent oferta nuevos Talleres de Competencias Digitales y Búsqueda de Empleo que se realizarán en OCTUBRE, dirigido a personas con discapacidad.

Del 14 al 18 de octubre	**Acércate a la informática**
21 de octubre	**Mejora y actualiza tu currículum**
22 de octubre	**Practica tu entrevista de trabajo**
23 de octubre	**Busca empleo de forma eficaz**
24 y 25 de octubre	**Resuelve tus dudas en derechos laborales**
28 y 29 de octubre	**Realiza tus trámites laborales online**

Todos los talleres son presenciales con horario de 10:00 h a 14:00 h

Más información e inscripciones: Inés Mantilla
i.mantilla@fundacionprevent.com | 91 724 16 21

Nuestra acción es posible gracias a la Comunidad de Madrid (0.7 IRPF) y nuestra comunicación se da con el apoyo de entidades colaboradoras como Fundación ONCE.

Canal Fundación ONCE en UNED

El próximo 21 de octubre comienza la siguiente edición del curso gratuito y abierto del Canal Fundación ONCE en UNED:

Toda la información **AQUÍ**

Su objetivo es la creación de una cultura que promueva el respeto por los derechos de las personas con discapacidad y la acción en la defensa activa y promoción del ejercicio efectivo de estos derechos.

El curso es iniciativa del Real Patronato sobre Discapacidad, Fundación ONCE, CERMI Estatal y la UNED.

El curso es gratuito y dura 8 semanas. Cada estudiante puede obtener un certificado por los méritos conseguidos, certificado que UNED gestiona y emite con un coste de 20€.

El curso tiene textos, vídeos, test, foros, sobre:

- ¿Qué es una discriminación?
- Normas para defender los derechos de las personas con discapacidad.
- Cómo denunciar una discriminación legalmente.
- Otros instrumentos de defensa activa de derechos: Redes sociales.
- Los delitos de odio.
- Las mujeres y niñas con discapacidad.
- Significado e implicaciones de una educación inclusiva.

No se requiere ningún conocimiento previo.

El público objetivo es cualquier persona, sin necesidad de conocimientos jurídicos, interesada en conocer de forma práctica los instrumentos existentes para reivindicar los derechos de las personas con discapacidad:

Personas con discapacidad y sus familias; personas mayores y familiares, personal, entidades del movimiento asociativo del sector público o privado que trabaje en temas relacionados con la discapacidad y/o en cualquier tema relacionado con derechos humanos, mayores, género, del tercer sector, estudiantes, voluntarios, funcionarios, profesores, y público en general.

NOTICIA DE: Comunidad de Madrid

XV Feria de Empleo para Personas con Discapacidad.

Se celebrará los días 11y 12 de noviembre de 2024, con horario de 10 a 18 h en La Nave de Madrid

La Feria contará con la presencia de empresas y otras entidades que ofrecen sus vacantes de empleo para personas con discapacidad.
Si estás buscando oportunidades de empleo, tendrás la posibilidad de entrevistarte con los reclutadores de las empresas en las que te interese trabajar. También podrás acudir a los talleres y conferencias para aprender nuevas estrategias en la búsqueda de empleo.
Muy pronto podrás consultar aquí toda la información y novedades de esta XV Feria de Empleo para Personas con Discapacidad.

Muy pronto podrás consultar **aquí** toda la información y novedades de esta XV Feria de Empleo para Personas con Discapacidad.

Lugar de celebración
La Nave
C. Cifuentes, 5, 2802, Villaverde, 28021 Madrid, España
Cómo llegar:
Cercanías: Puente Alcocer. C4/ C5/ Regional
Autobús: Carretera de Andalucía-Alcocer: líneas 59/ 79/ N13
Intercambiador: líneas 411/ 412/ 415/ 422/ 423/ 424/ 426/ 427/ 432/ 447/ 448
Villaverde Cruce: líneas 22/ 79/ 130/ 18/ 116/ 130
Metro: Villaverde Bajo-Cruce. Línea 3

NOTICIA DE:

‘Fatiga y Esclerosis Múltiple’

Desde el Servicio de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid nos han informado sobre un estudio de investigación clínica que está realizando, cuyo objetivo es conocer mejor las características de la fatiga en esclerosis múltiple y otras enfermedades, solicitándonos colaboración para la difusión del **cuestionario titulado ‘Fatiga y Esclerosis Múltiple’** .

El estudio, que ha sido aprobado por el Comité de Ética, tiene como propósito comparar los resultados con otras patologías que también cursan con fatiga. A partir de estos resultados, se pretende desarrollar y validar una nueva escala que permita valorar de forma más precisa las características e impacto de la fatiga, lo que podría tener relevancia desde un punto de vista diagnóstico.

Por este motivo, os pedimos que difundáis el enlace al cuestionario online entre vuestros/as asociados/as con esclerosis múltiple que deseen participar de manera voluntaria. El único requisito es que sean mayores de 18 años.

El enlace al cuestionario es el siguiente:

https://docs.google.com/forms/d/1C7tgDYb6fYqCDCOYZfDbMPY1aEb6pDBQjHh6FsCZvaA/edit

Sin más, agradecemos de antemano vuestra colaboración y la de los participantes.

NOTICIA DE:

Hospital General Universitario Gregorio Marañón

Inscríbete rellenando este formulario

web: bit.ly/escuelaEM

Escuela de FAMILIARES y CUIDADORES de personas con Esclerosis Múltiple

NONPR-00106

Hospital General Universitario Gregorio Marañón

MERCK

Escuela de FAMILIARES y CUIDADORES de personas con Esclerosis Múltiple

Gracias por tu interés en participar en la próxima edición de la **Escuela de Familiares y Cuidadores de personas con Esclerosis Múltiple** del Hospital Universitario Gregorio Marañón.

- La duración de la escuela es de **4 sesiones que se realizan durante 4 semanas consecutivas**.
- Cada semana se impartirá un taller de 2 horas de duración, en **horario de 17:00 h a 19:00 h**.
- **Siempre será el mismo día de la semana.** El día concreto y la fecha de inicio se definirá en función de la disponibilidad de la mayoría de los participantes.

Para inscribirte, solo tienes que **rellenar el formulario web** que encontrarás escaneando el código QR de este tarjetón y Suportias (agencia que colabora en la organización de la Escuela) se pondrá en contacto contigo para ampliarte la información.

Si tienes alguna pregunta, no dudes en ponerte en contacto con nosotros a través de la siguiente dirección: escuelaEMesuportias.com

Un saludo cordial de parte de todo el equipo de la Escuela de Familiares y Cuidadores de personas con Esclerosis Múltiple.

Inscríbete rellenando este formulario

NOTICIA DE:

Campaña de sensibilización: ContEMos historias (con Esclerosis Múltiple)

Desde el Departamento de Trabajo Social de AEDEM-COCEMFE, con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple que se celebrará el próximo 18 de Diciembre, estamos preparando la II edición de la campaña de sensibilización **"ContEMos historias (con Esclerosis Múltiple)"** y, para el desarrollo de la misma, necesitamos de vuestra colaboración y participación.

Por ello, os comentamos brevemente en qué consiste la campaña y cómo participar.

El objetivo de esta campaña es sensibilizar y visibilizar en torno a la Esclerosis Múltiple, para ello, nos proponemos recopilar historias de personas diagnosticadas de Esclerosis Múltiple para realizar una campaña de sensibilización virtual, en Redes Sociales y en el Blog propio de la campaña, y física con una exposición en la Biblioteca Pública Municipal José Saramago (Madrid).

En línea con la reivindicación del Día Mundial, la campaña persigue sensibilizar sobre el impacto que produce el diagnóstico de Esclerosis Múltiple, creando conciencia y luchando por construir sistemas informados y solidarios.

¡Participar en la campaña es muy sencillo!

Estamos buscando relatos e historias personales que den respuesta a: "Qué sentiste al recibir el diagnóstico de Esclerosis Múltiple".

El relato y/o historia debe ser de no más de 500 palabras, es decir, un folio por una cara.

Además, el relato debe venir acompañado de una fotografía, ya sea personal o de cualquier aspecto y/o elemento que haga referencia al relato.

Interesante, ¿verdad? Pues os cuento cómo y cuándo participar.

¿Cómo participar? Una vez que tengas preparada tu historia y la imagen que acompañará a la misma, contacta con tu asociación para que, desde allí, te ayuden a cumplimentar los tres documentos que necesitamos (Hoja de recogida de datos personales y autorizaciones de uso de imagen).

Cumplimentados los documentos será la propia asociación quién nos lo remita, junto con tu historia y tu fotografía.

¿Cuándo participar? La fecha límite de recepción de historias es el viernes, 15 de Noviembre. Así que sí, hay mucho tiempo aún, pero para evitar despistes y apuros, puedes ponerte con ello desde ya.

¡Esperamos contar con vuestra participación! Muchísimas gracias,

Jennifer Merino Sánchez (Trabajadora Social de AEDEM-COCEMFE)

NOTICIA DE IMPULSA IGUALDAD

Viajes IMSERSO accesibles con el Programa Vacaciones

Descubre destinos nacionales e internacionales accesibles: disfruta de experiencias sin límites, diseñadas para garantizar comodidad y seguridad para personas con discapacidad.
Descubre con nuestros viajes IMSERSO accesible destinos de turismo de playa, islas, cultural o termalismo, y disfruta de excursiones y actividades complementarias.

¿Quiénes pueden beneficiarse?

- Personas con una discapacidad reconocida igual o superior al 33%.
- Aquellos que no hayan disfrutado de otro viaje subvencionado por el IMSERSO en el mismo año.

Para más información PINCHA AQUÍ

NOTICIA DE:

Portal web del Ayuntamiento de Madrid | MADRID

Teleasistencia.

Servicio preventivo dirigido especialmente a personas vulnerables que viven solas y con riesgo de caídas, ya bien sea por edad, enfermedad o discapacidad. Proporcionando una atención inmediata que garantiza la seguridad.
Puede gestionarse su acceso a nivel público por parte del Ayuntamiento de Madrid para ampliar información **Pincha aquí** o bien a través de empresas privadas. **Igualmente desde trabajo social de ADEMMadrid te orientamos.**

¡¡ATENCIÓN MERCADILLO SOLIDARIO!!

¿Tienes juguetes, ropa, libros, cuadros, bisuteria o cualquier otro objeto que estés cansado de ver y está en buen estado?

Queremos hacer un "Mercadillo Solidario" y necesitamos esos objetos que a ti te sobran, para darles una 2ª vida y recaudar fondos a beneficio de la Asociación.

ENTREGA: Centro de San Lamberto y Centro de Sangenjo. Desde hoy hasta el 29 de noviembre.

Para cualquier pregunta:

914 04 44 86

ademm@ademmadrid.com

y WhatsApp 607511255

A.D.E.M. Madrid

Asociación de Esclerosis Múltiple de Madrid

NUESTROS SERVICIOS

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

En España, el reconocimiento de la situación de discapacidad permite acceder a ayudas, obtención de tarifas reducidas, y otras que mejoren nuestra calidad de vida. 📋💼

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de información y orientación, al que puedes acudir para informarte más sobre la tramitación del reconocimiento o revisión del grado de discapacidad. 📚🔍.

👥 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.

SERVICIO DE TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS

🧠 Cuando tenemos dificultades cognitivas, las terapias nos ayudan a mejorar afecciones en la memoria, en nuestra fluidez verbal y en la velocidad de procesamiento de la información. 📚

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de tratamientos especializados con profesionales de la neuropsicología altamente cualificadas para ayudarnos.

👥 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.

SERVICIO DE ATENCIÓN FAMILIAR

Las personas que cuidamos, corremos el riesgo de lesionarnos y de ahí, la importancia de la fisioterapia preventiva. 🏋️

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de atención familiar, con profesionales de fisioterapia altamente cualificadas para ayudarnos a familiares y cuidadores de personas con esclerosis múltiple. 👩‍⚕️

👥 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.

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, Fisoterapia, 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

REALIDAD VIRTUAL EN REHABILITACIÓN

La realidad virtual está transformando el tratamiento de la esclerosis múltiple. Con esta tecnología, los pacientes pueden beneficiarse en:

🔹 Rehabilitación Física: Ejercicios en un entorno virtual que mejoran la movilidad y el equilibrio de manera divertida. 🧍🎮

🔹 Rehabilitación Cognitiva: Ejercicios en realidad virtual que estimulan la memoria y la concentración. 🧠🧩

🔹 Rehabilitación Ocupacional: Actividades virtuales para practicar tareas diarias y mejorar habilidades prácticas. 🏡🎯

La realidad virtual hace que la rehabilitación sea más accesible y entretenida. ¡Explora cómo esta tecnología puede mejorar la vida de quienes tienen esclerosis múltiple! 🌈💪

📞 Infórmate en +34 91 404 44 86

ACTIVIDADES SOCIALES

VISITA GUIADA

** ESTA VISITA SOLO ES RECOMENDADA PARA PERSONAS QUE SE DESPLACEN EN VEHÍCULO PRIVADO**

•La Fundación forma parte de un parque empresarial donde apenas llega el transporte público , a esto hay que añadir que nohay restaurantes ni dentro de la misma ni en los alrededores, polo que después de la visita tendremos que volver a usar nuestros coches para desplazarnos a comer hasta Boadilla (aprox. 2 kms).

•Distancia aproximada Madrid-Boadilla: 28kms.

• La visita transcurrirá en espacios accesibles.
• La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
• La visita está limitada a 20 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).
Dirección: Camino de Alcorcón, s/n, Boadilla del Monte. Madrid

VISITA GUIADA

El Campus Repsol sirve como sede central de la empresa energética Repsol, fue diseñado por el arquitecto Rafael de la Hoz y consta de cuatro edificios que rodean un amplio jardín. El complejo se caracteriza por ser un edificio inteligente con amplias fachadas de cristal, que permite la óptima utilización de luz natural en todas las áreas del campus. El proyecto fue concebido con criterios de sostenibilidad, cuidando la utilización de materiales reciclados, el uso de fuentes alternativas de energía, así como la accesibilidad para personas con movilidad reducida y la ubicación geográfica del recinto.

- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
- La visita está limitada a 20 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).

Dirección: C/Méndez Alvaro 44. Madrid

ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

🌼 El pasado jueves tuvimos una visita muy especial en el centro de día. Boni, marido de nuestra usuaria Carmen Pérez.

🎸 Nos ha llenado la mañana de música, recordando sus conciertos por toda España y muchas anécdotas, sus comienzos con nuestra querida Carmen y el poder de la música ante muchas situaciones que la vida nos propone. Los usuarios del CD se han animado y cantado muchas canciones. 🎶🎤

🙏 Queremos darle las gracias a Boni por esta iniciativa que ha hecho de la mañana del jueves un día muy especial. Esperamos que sea el primero de muchos.🤗

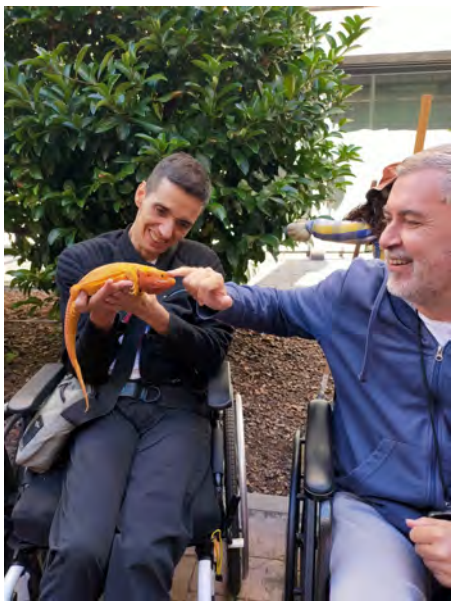
ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

❇️ ¡¡El pasado viernes 27 nuestro Centro de Día se convirtió en una granja gracias al equipo de @lanaturalezaenelcole !!

😍 Vivimos una experiencia increíble, ya que los usuarios y profesionales del centro de día de ADEM Madrid pudimos disfrutar de animales de granja y... exóticos!! 🐲🐍

🤗 No tenemos duda de que los animales tienen un gran poder terapéutico porque lo pudimos comprobar. 💚🕷️🐇🐔🐢💚

🙏 Gracias a todo el equipo de @lanaturalezaenelcole por su entrega y dedicación con los usuarios y, por supuesto, a los profesionales y usuarios de ADEM Madrid por hacer del día una jornada realmente especial y bonita.



PASATIEMPOS

PALABRAS ENCASILLADAS

Encuentre la palabra de 7 letras que se esconde en cada uno de los encasillados.

V	P	O	R
N	A	N	E
T	J	M	S
T	Y	N	N

U	N	N	P
C	A	J	S
A	R	I	R
V	C	H	N

D	A	U	T
O	R	G	G
M	C	A	J
M	U	S	S

S	E	T	U
A	L	A	L
B	T	P	L
R	A	J	I

S	T	R	H
A	M	B	R
B	B	N	A
A	Ñ	O	C

D	L	J	R
B	R	R	N
A	O	S	V
C	A	M	1

L	M	R	O
P	F	B	R
K	Ñ	O	T
U	S	N	B

D	S	Y	T
C	H	O	S
B	A	C	U
L	L	E	Y

R	R	E	X
K	X	P	I
U	E	O	O
L	H	L	L

FORMANDO PALABRAS

Escribe al menos 10 palabras a partir de las letras de las siguientes palabras.

CROMOLITOGRAFIA

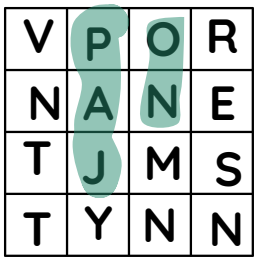
Ej.: Moto, marco...

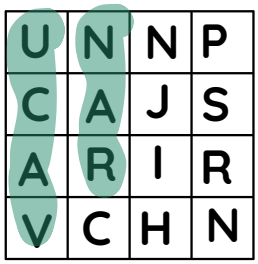
INCONMENSURABLE

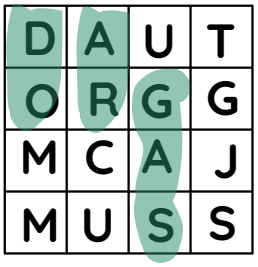
Ej.: Cable, surco...

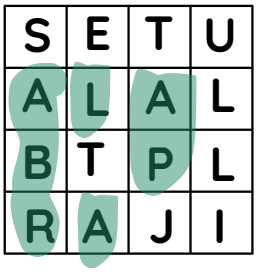
SOLUCIONES

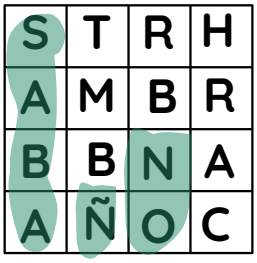
PALABRAS ENCASILLADAS

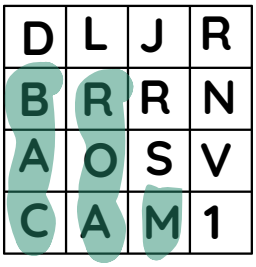


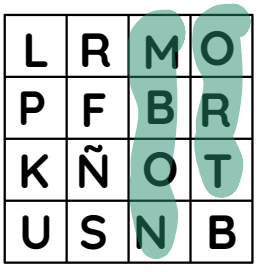


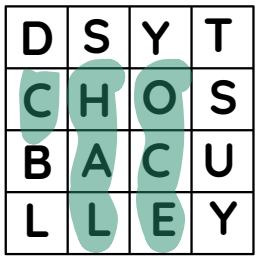


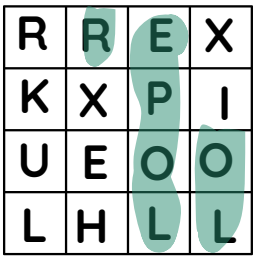




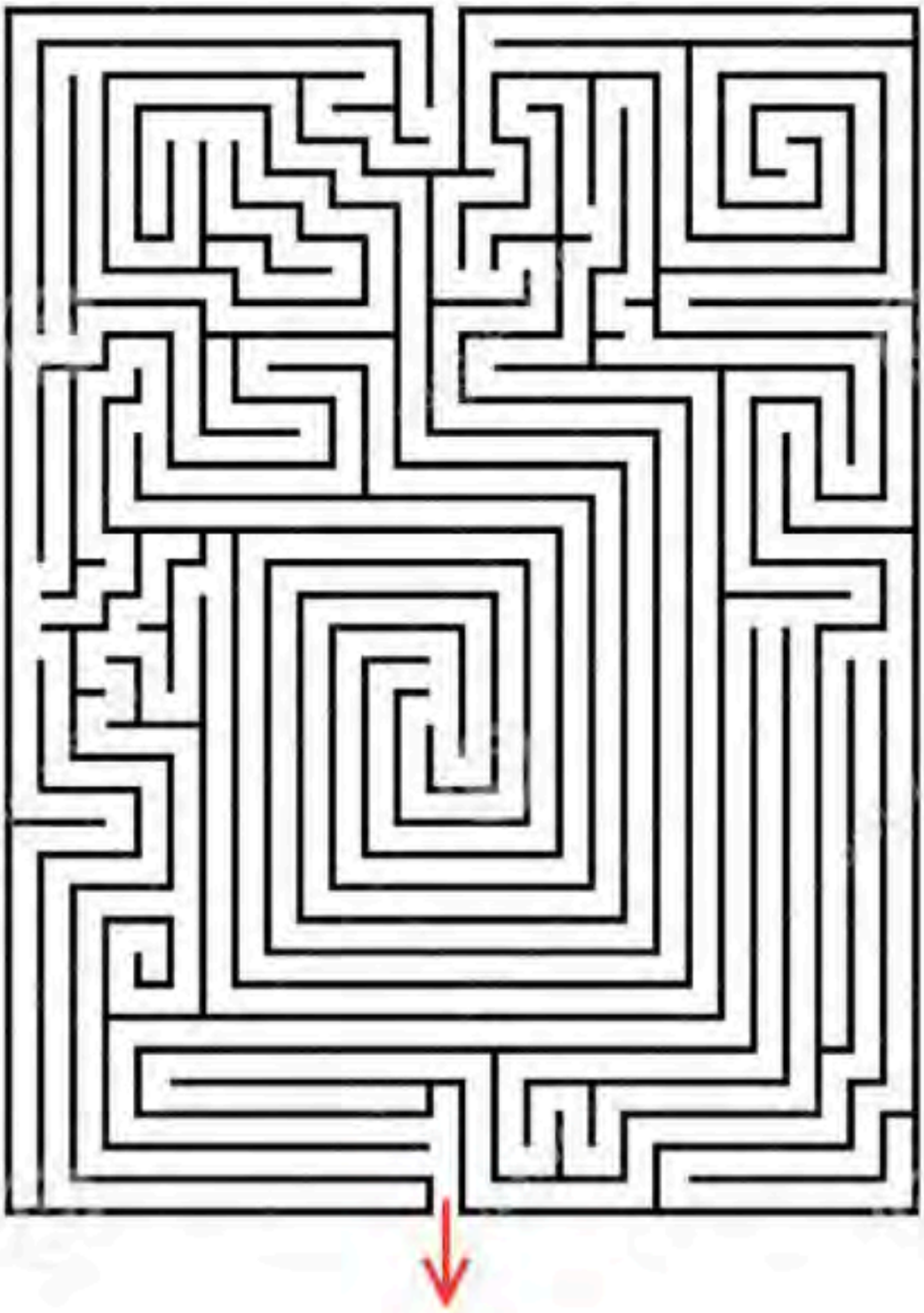




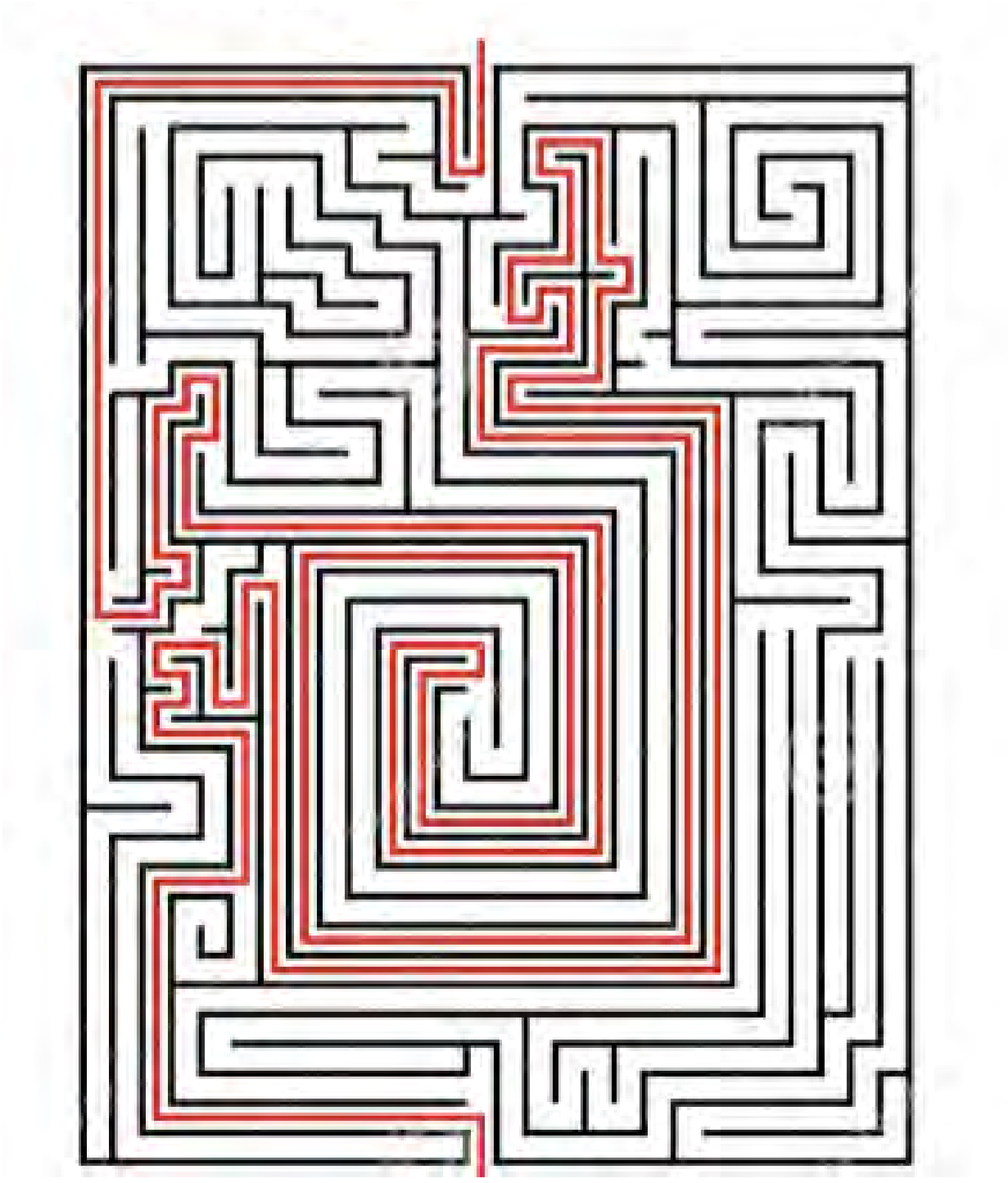




LABERINTO



LABERINTO



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!

¡Gracias!

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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526

www.ademmadrid.es

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