



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

TÚ TAMBIÉN ERES IMPORTANTE

MAYO 2023

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



- 3** ADEM MADRID
¿CUÁNDO DEJAMOS DE APORTAR?
- 5** NOVEDADES
- 6** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 9** RECORDEMOS NUESTROS
SERVICIOS
- 10** ARTÍCULO ADEM MADRID
TAL COMO SOMOS
- 11** PALABRAS QUE SON REGALOS
JUAN FRANCISCO QUEVEDO
- 14** ACTIVIDADES SOCIALES
- 15** ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES
- 19** ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA
- 20** PASATIEMPOS
- 27** NOTICIAS DE MAYO
- 34** AGENDA Y 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, Jessica Zeledon, Juan Francisco Quevedo, Julio Sánchez, Mercedes Pantoja, Rosa Arenas, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Mª Jesús Álvarez.

¿CUÁNDO DEJAMOS DE APORTAR?

Algunas de las personas que tenemos desde hace tiempo por compañera de viaje a la Esclerosis Múltiple sufrimos secuelas que nos afectan a la vida diaria. Secuelas sensoriales, secuelas físicas, secuelas cognitivas y, en casi todos los casos, secuelas emocionales. Es un proceso muy duro que, en algunos momentos, nos hace plantearnos qué aportamos.

La respuesta es muy clara, **APORTAMOS SIEMPRE.**

Todos y cada uno de nosotros tenemos mucho que aportar. A nuestra familia y en nuestro entorno y, en lo que a este boletín se refiere, a nuestra Asociación.

Aporta cada voz, cada experiencia, cada comentario, cada mirada y la tuya, para nosotros, mucho más. Porque nuestro único objetivo es mejorar la vida de todas las personas afectadas, sean diagnosticadas o no.

Recuerda también que tú, familiar, cuidador, allegado, profesional que trabajas con los afectados, eres importante. Eres el soporte de la persona diagnosticada, a veces eres su voz, a veces su pepito grillo y, en muchas ocasiones, sus brazos, pies, ojos, confidente e incluso su agenda cuando la memoria flaquea. Casi siempre de forma callada y anónima. Tú también eres esencial y tu opinión aporta.

Muchas veces nuestra voz suena fuerte y entonada, otras veces cada sílaba nos cuesta un esfuerzo, pero es una voz que debe ser escuchada y que debe ser tenida en cuenta.

Cada paso que damos, ya sea andando, apoyándonos en bastones, rodando en nuestra silla o simplemente girando en nuestra cama, es un paso necesario y que ayuda a que el mundo gire.

Te necesitamos, necesitamos saber lo que necesitas, qué quieres o puedes aportar, qué tienes que decirnos. Porque así es como se construye una entidad como la nuestra, con la aportación de todas y cada una de las personas que la formamos, con su voz, con su mirada, con sus pasos y, aunque no te lo parezca, también con nuestros anhelos y sufrimientos.

Porque no hay paso pequeño, ni mirada insignificante, ni pensamiento que no sea digno de ser oído. Gracias a esas aportaciones, todas y cada una significativas y relevantes, podemos mejorar. Y si con ello podemos conseguir, aunque sea, eliminar un minuto de malestar, de tristeza, de tribulación a otro afectado o afectada, el esfuerzo habrá valido la pena.

Solo que estéis ahí, diagnosticados, cuidadores familiares, allegados, profesionales formando parte de este proyecto, lo hace más grande. Y si, además, puedes aportar de más maneras, siempre serán bien recibidas.

Te necesitamos porque esa aportación que puedes pensar que es pequeña nos hace crecer, y porque, como os he dicho en otras ocasiones, solo juntos alcanzaremos nuestras metas, sin dejar a nadie atrás.

Manuel Rancés Jofre
Presidente de ADEM Madrid



NOVEDADES



¡Tenemos un nuevo colaborador y nueva sección en Madrid es Múltiple!

Javier Álvarez, médico especializado en Nutrición. Javier es marido de Laura del Hoyo, asociada de ADEM Madrid, y se ha ofrecido amablemente a colaborar con sus artículos. Lo que comemos influye en toda nuestra vida así que no podemos estar más agradecidos por su colaboración.

Esperamos que "Alimentación y salud" os guste y sea de vuestro interés.





ALIMENTACIÓN Y SALUD

¡Nadie pone en duda hoy en día, que una alimentación saludable, equilibrada y variada, es un factor primordial para mantenernos sanos física y psíquicamente.

Pero hasta no hace muchos años no estaba tan claro, o mejor dicho, no se conocían los mecanismos responsables de proveer estos beneficios, quedando todo en cierto obscurantismo. Esto ha llevado a promover recomendaciones nutricionales sin un sólido aval científico, con la consecuente reticencia o desconfianza de la población general. Dando como resultado una difícil puesta en marcha de medidas dietético-nutricionales en la población general.

A esto se le ha sumado una carestía mayor de la producción alimentaria mundial, con el incremento de los precios en origen; nuestros recortes en sueldo y derechos tampoco ayudan.

Fue primeramente en 1982, cuando se publicó la primera declaración sobre estrategias para enfrentar las enfermedades cardiovasculares, donde se abogaba sobre la necesidad de contener el colesterol e hipertensión.

Este es el embrión del que se han nutrido sucesivas recomendaciones, que tristemente han llegado “tarde” a nuestros pacientes neurológicos. La travesía por el desierto ha sido larga y penosa, pero ya podemos tener evidencias fuertes de cómo lo que comemos no sólo mejora nuestro riesgo cardiovascular sino nuestra función cerebral.

Grande ejemplos hay del efecto de la vitamina D en la progresión de la esclerosis múltiple o cómo el omega 3 mejora la cognición en pacientes con deterioro cognitivo.

Y lo tenemos todo a nuestra mano, nuestra querida dieta mediterránea ha demostrado durante los últimos 50 años unos valores y eficacia fuera de toda duda.

Si le añadimos el aumento de la oferta formativa estatal de nuevos y preparados nutricionistas clínicos, el despegue de la investigación en nutrición, podemos atisbar un futuro bastante más prometedor.

Quiero decir con esto, que ya empezamos a contar con una base suficientemente sólida sobre la que dar recomendaciones alimenticias, ajustadas a cada patología neurodegenerativa, ajustada a cada paciente y circunstancia.

Un abordaje psico-bio-social es fundamental para poner en práctica una dietética personalizada e individual, porque no se puede definir a las personas simplemente por su enfermedad; son mucho más.

Citaba mi “peisano” asturiano Grande Cobián que “antes los hombres comían para sobrevivir, luego lo hicieron por placer. Hoy lo que quieren es comer salud”. Y salud, es poder disfrutar de todo lo que nos ofrece la vida, para aprovecharla y exprimirla sin piedad.

Comer es una necesidad, pero comer inteligentemente es un arte.

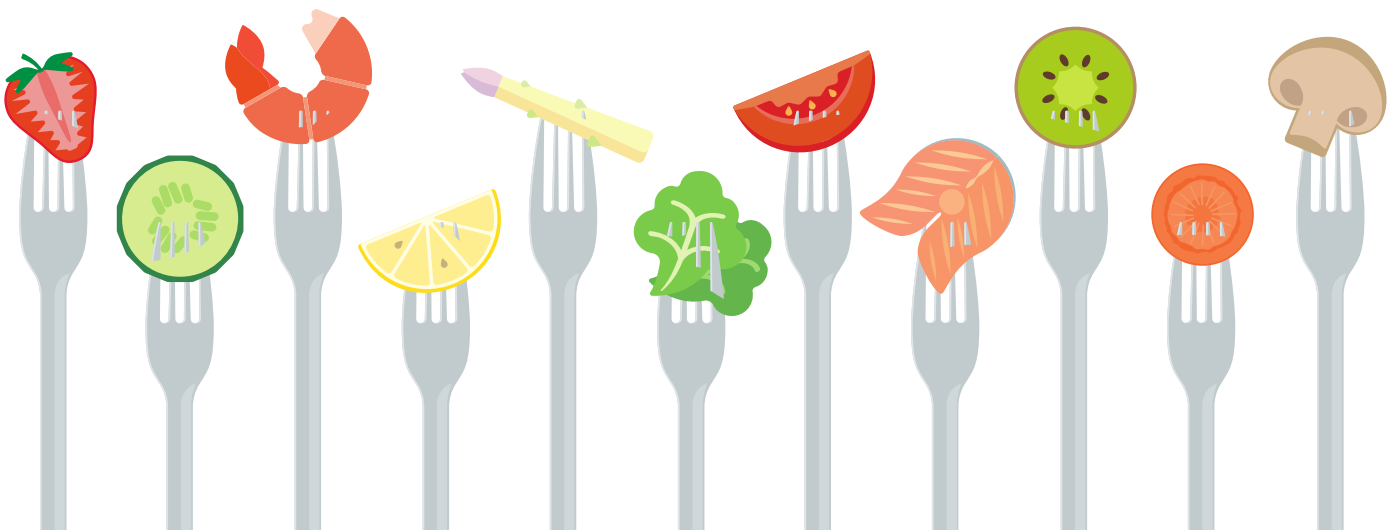
Mi nombre es Javier Álvarez López, soy médico especialista en medicina de familia y nutricionista. Con este artículo quiero llevar a todos vosotros, lectores, y despertar la curiosidad sobre un aspecto tan básico, pero tan olvidado en la vida cotidiana, como es la nutrición.

Espero poder ayudaros realizando en el periódico de la asociación una sección sobre nutrición con diversos formatos: iremos desde artículos de ciencia, pasando por recetas, preguntas al especialista o entrevistas.

Con ganas de saber de vosotros y conoceros mejor, me despido.

Un saludo.

Javier Álvarez





NOVEDADES

ADEM Madrid avanza hacia la digitalización y el uso de las tecnologías.

Gracias a la **Comunidad de Madrid** que apoya nuestro fortalecimiento asociativo, con la financiación de los **Fondos Next Generation**, este 2023 estamos implementando dos proyectos orientados a mejorar nuestras tecnologías y competitividad.

El primer proyecto en el que trabajamos es "**ADEMM Digital**", cuyo objetivo es mejorar nuestra tecnología comunicativa y de gestión de la información, como medio para elevar el nivel de atención a nuestras/os socias/os, usuarias/os, aliadas/os y a la colectividad que se relaciona con la esclerosis múltiple. ADEMM Digital, abarcará tres elementos clave: 1. Transformación del sitio web de la asociación; 2. Fortalecimiento del sistema informático de gestión organizacional (software de gestión de la información), y 3. Cambios informáticos: modificación del sistema de almacenamiento de información desde un servidor tradicional hacia la nube y habilitación de accesos remotos de la información para consulta y el trabajo remoto.

El segundo proyecto busca implementar nuevas técnicas de atención a las usuarias y a los usuarios de terapias físicas y cognitivas, para ello incorporaremos un software de ejercicios de rehabilitación a través de la realidad virtual, diseñado para recuperar la funcionalidad de las/los pacientes, el mismo que ofrecerá una gama de ejercicios orientados a fortalecer las actividades de rehabilitación tradicional.

A lo largo del año, os iremos contando sobre estos avances.



**Financiado por
la Unión Europea**
NextGenerationEU



**Comunidad
de Madrid**

RECORDEMOS NUESTROS SERVICIOS



¿Has sido diagnosticada/o con Esclerosis Múltiple y necesitas orientación?

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.



¿Tienes dudas sobre discapacidad, dependencia u otros recursos de apoyo a los que puedes acceder en Madrid?

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.



¿Eres familiar de una persona con EM y necesitas apoyo psicológico o rehabilitación?

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Atención Familiar para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.

¿Eres una persona afectada por EM y necesitas rehabilitación?

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.



¿Eres una persona afectada por EM y necesitas terapia ocupacional o servicio de logopedia?

En ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.

Llámanos a 91 404 44 86 o escríbenos a trabajosocial@ademmadrid.com

ARTÍCULO ADEM MADRID

TAL COMO SOMOS

En este número os presentamos a Jessica Zeledón del equipo de personal de limpieza de ADEM Madrid.

JESSICA ZELEDON

¿Cuánto tiempo llevas trabajando en ADEM Madrid?

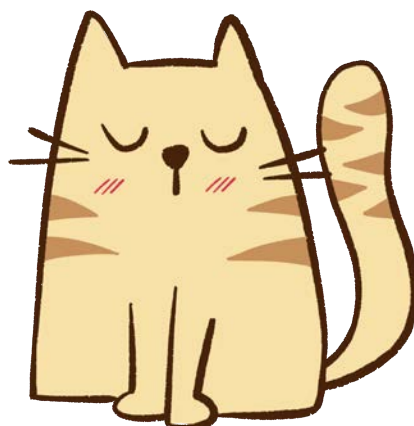
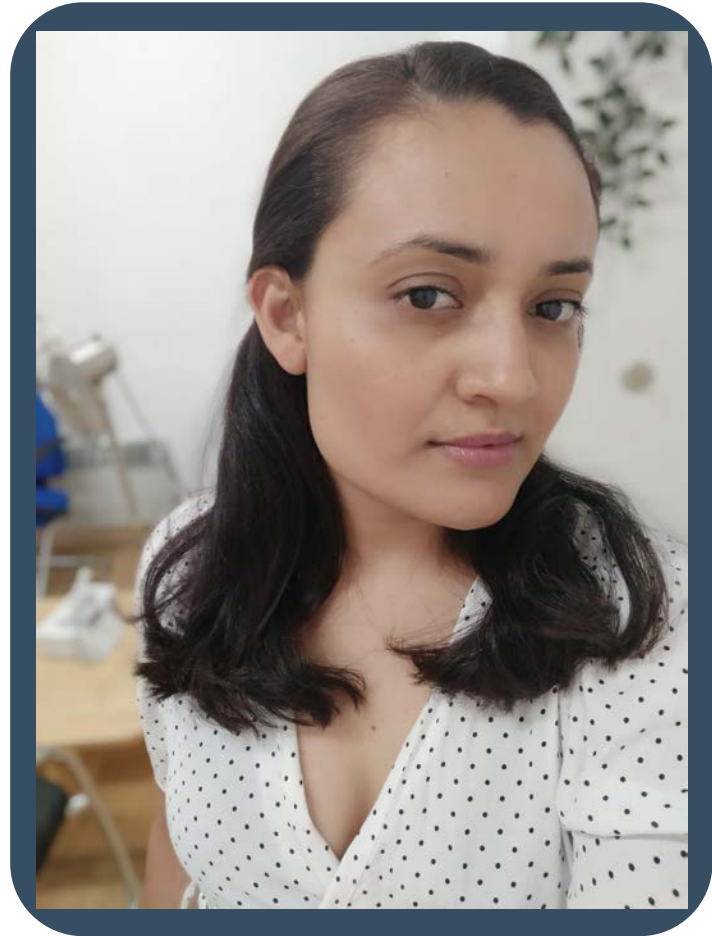
Llevo 3 años trabajando con ADEM Madrid.

¿Tienes mascota y/o alguna afición especial que quieras compartírnos?

Tengo una mascota que se llama Felipe es un gato de 2 años, demuestra muy poco su amor pero cuando lo hace es el ser mas amoroso del mundo. Ama dormir y no le gusta mucho la gente extraña en casa, es muy territorial.

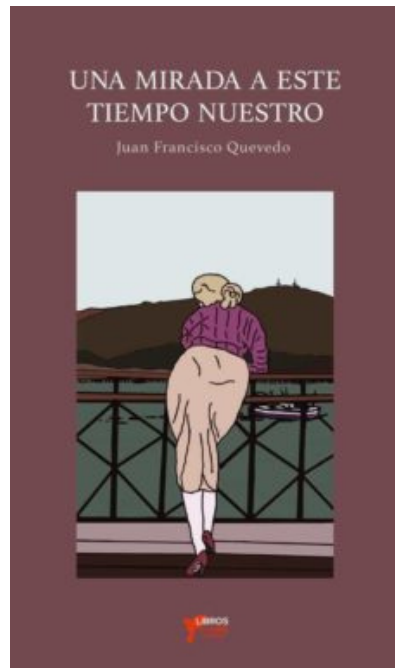
¿Qué nos puedes contar sobre tu experiencia laboral durante la pandemia?

Entre a trabajar cen ADEM Madrid cuando la pandemia estaba un poco controlada, mi experiencia fue muy buena porque desde que empecé se me informó de los nuevos procedimientos para mantener la seguridad de los colaboradores y pacientes.



PALABRAS QUE SON REGALOS

JUAN FRANCISCO QUEVEDO



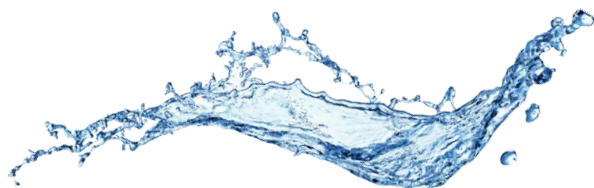
AZOTEA BLANCA

Yo nací en un mundo pleno de anhelo y esperanza,
en un mundo que aún palpitaba al son de un niño
por descubrir quién era y qué lugar ocupaba.

Yo crecí en una casa baja con azotea
en la que el sol blanqueaba las sábanas limpias
que se enroscaban en la cuerda de un tendedero.

Desde el cielo azul, empapado por el agua
de un sólido y gastado barreño de zinc,

chapoteaba al aire ilusiones por cumplir,
fantaseaba con versos inimaginados
que algún día recordaré, que resurgirán
tal vez con palabras encallecidas de rabia,
tal vez con palabras iluminadas de amor.
Yo viví en un espacio desde el que se veía
el mundo con la mirada certera y precisa
de un cirujano del lenguaje, con una fuerza
inmensa, capaz de asir y desdoblar el tiempo
para agitarlo por la cola y hacerle arrojar
palabras crecidas, imágenes y metáforas
que dormían en el interior del inconsciente
para reflejar en papel la simple verdad
que se cincela con las palabras: Poesía.



ARCO DE PIEDRA

Marcas del tiempo en las pétreas moles

desafían altivas a los siglos.

Se erigen como celosos guardianes

de la substancia y memoria de un pueblo.

¿Qué misterios atesoran las piedras

labradas de los arcos centenarios?

¿Acaso la memoria de los hombres

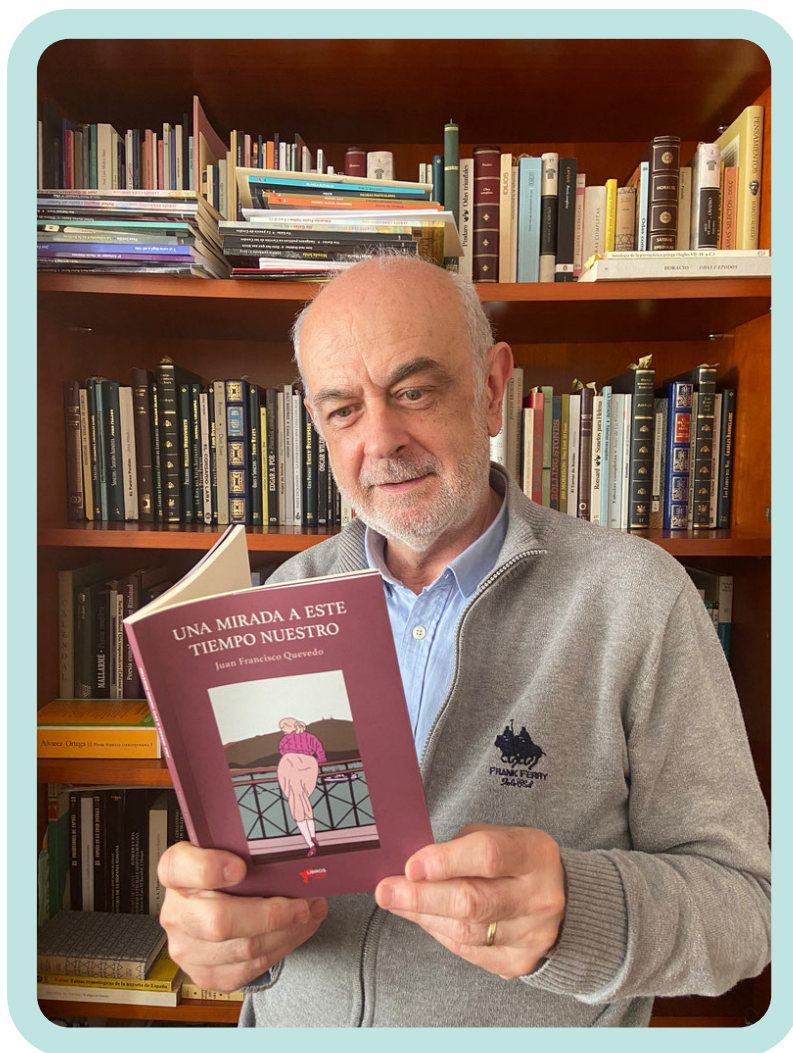
que moldearon el mineral de hierro?

¿Acaso las aventuras de aquellos

que vivieron y amaron a su sombra?

(Estos dos poemas han sido extraídos del libro **Una mirada a este tiempo nuestro**, editado por Libros del Aire y publicado en 2021).





JUAN FRANCISCO QUEVEDO

Juan Francisco Quevedo (1959) es un “escritor cántabro nacido en México”. Es un escritor de publicación tardía, en 2014 publicó su primera novela, **Ana en el mes de julio**, y luego **Querida princesa** (2016). Seguidamente ha realizado biografías del periodista y escritor José Simón Cabarga: una biografía (2018) y del pintor Pedro Sobrado (2020). De reciente publicación es **Claudia y la magia de los bolos** (2022).

En cuanto al ensayo, **Pensamiento, palabra y poesía** (2018), **Cincuenta años de la Peña Bolística Riotuerto: una historia que contar** (2019), **Pedro Sobrado: vida y obra** (2020) o el más reciente **Los ingenios de fundición de La Cavada** (2022). Su primer libro de poemas fue **El sedal del olvido** (2017), aunque poemas suyos han sido traducidos al inglés y han participado en diversos libros conjuntos.

Una antología poética del autor se publicó en la colección **Torre de la Vega del Aula Poética José Luis Hidalgo (2020)** y una breve panorámica en **Cuadernos de Humo 33: este tiempo nuestro (2021)**, al cuidado de Hilario Barrero. Su último libro de poemas hasta el momento es **Una mirada a este tiempo nuestro (Libros del aire, 2021)**. Ambos, cuaderno y libro, ilustrados por el autor que viene así a agregar la faceta de dibujante y pintor al arte de hacer versos.

En palabras de Julio González Alonso, la poesía de J. F. Quevedo, que va madurando y serenándose, brota del corazón del hombre bueno que, con sencilla humildad, enciende la luz de la mirada personal y humana para dejarnos ver y ser conscientes del paso del tiempo y la belleza reflejada en ese espejo de agua que es el río de nuestra vida.

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 poesía.



ACTIVIDADES SOCIALES

“Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple”

Martes 9 de Mayo 12,30h

CAIXA FORUM

“MAMUT. EL GIGANTE DE LA EDAD DE HIELO”



- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- La visita tendrá una duración aproximada de 1,00h.
- La visita está limitada a 18 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).
- Dirección: P.o del Prado, 36, 28014



IMPORTANTE: EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN A LA ACTIVIDAD HAY QUE INDICAR NOMBRE, DOS APELLIDOS Y DNI DE CADA UNO DE PARTICIPANTES.

Inscripción en: ademm@ademmadrid.com

Con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid



ACTIVIDADES SOCIALES

“Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple”

Miércoles 24 de Mayo 12,30h

SALA CANAL DE ISABEL II

EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA

JOANA BIARNÉS “MODA A PIE DE CALLE”



- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
 - La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
 - La visita está limitada a 18 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).
 - Dirección: c/Santa Engracia 125 de Madrid
-
- Metro: Rios Rosas.

IMPORTANTE: EN EL MOMENTO DE LA INSCRIPCIÓN A LA ACTIVIDAD HAY QUE INDICAR NOMBRE, DOS APELLIDOS Y DNI DE CADA UNO DE PARTICIPANTES.

Inscripción en: ademm@ademmadrid.com

Con la colaboración del Ayuntamiento de Madrid



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra incansable voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la Visita Guiada al Museo de Arte Contemporáneo de Vidrio de Alcorcón el día 19 de Abril de 2023.

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



ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES

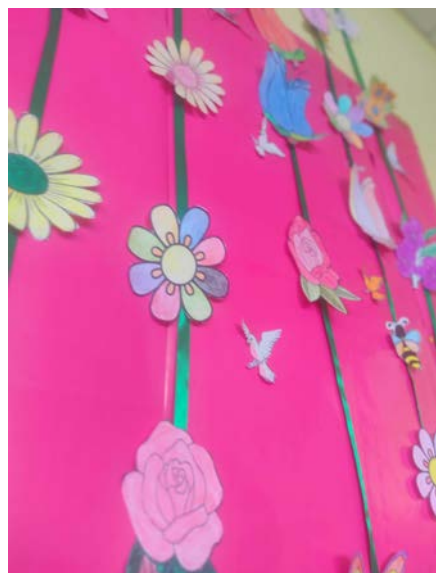
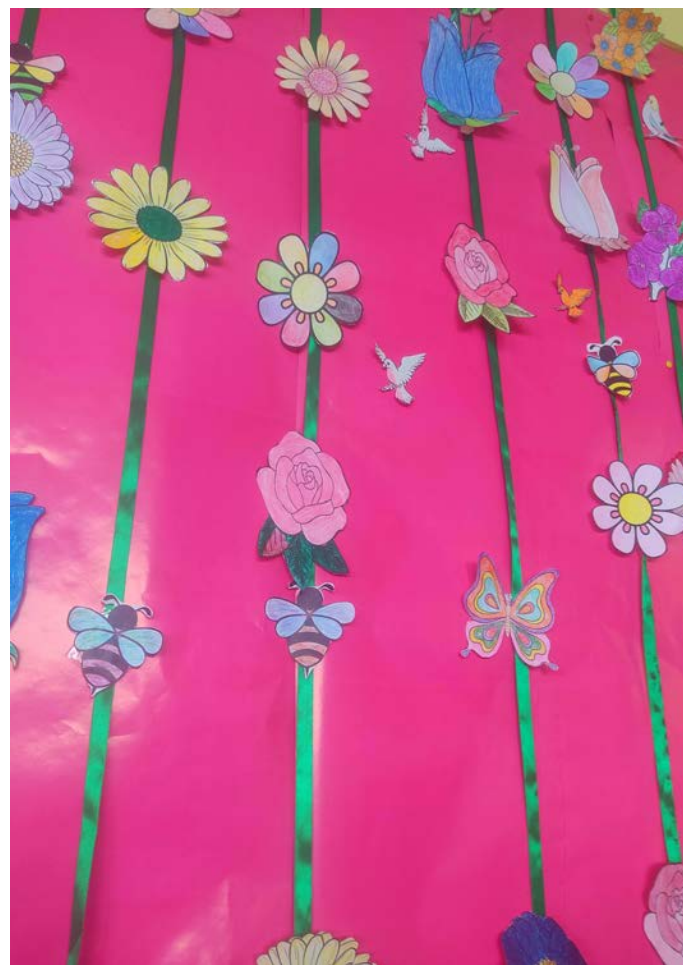


ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES



ÁLBUM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

Los usuarios del Centro de Día han hecho esta preciosidad de decoración para darle la bienvenida a la primavera. Es una alegría ver lo bonito que ha quedado ❤️





PASATIEMPOS SCATTERGORIES

	ALIMENTO	CIUDAD	PROFESIÓN	ANIMAL	ROPA
A					
C					
E					
F					
G					
J					
L					
M					
P					
R					
S					
T					

ANALOGÍAS

Pastelero es a cocinar como periodista es a...

Conocimiento es a sabiduría como tempestad es a ...

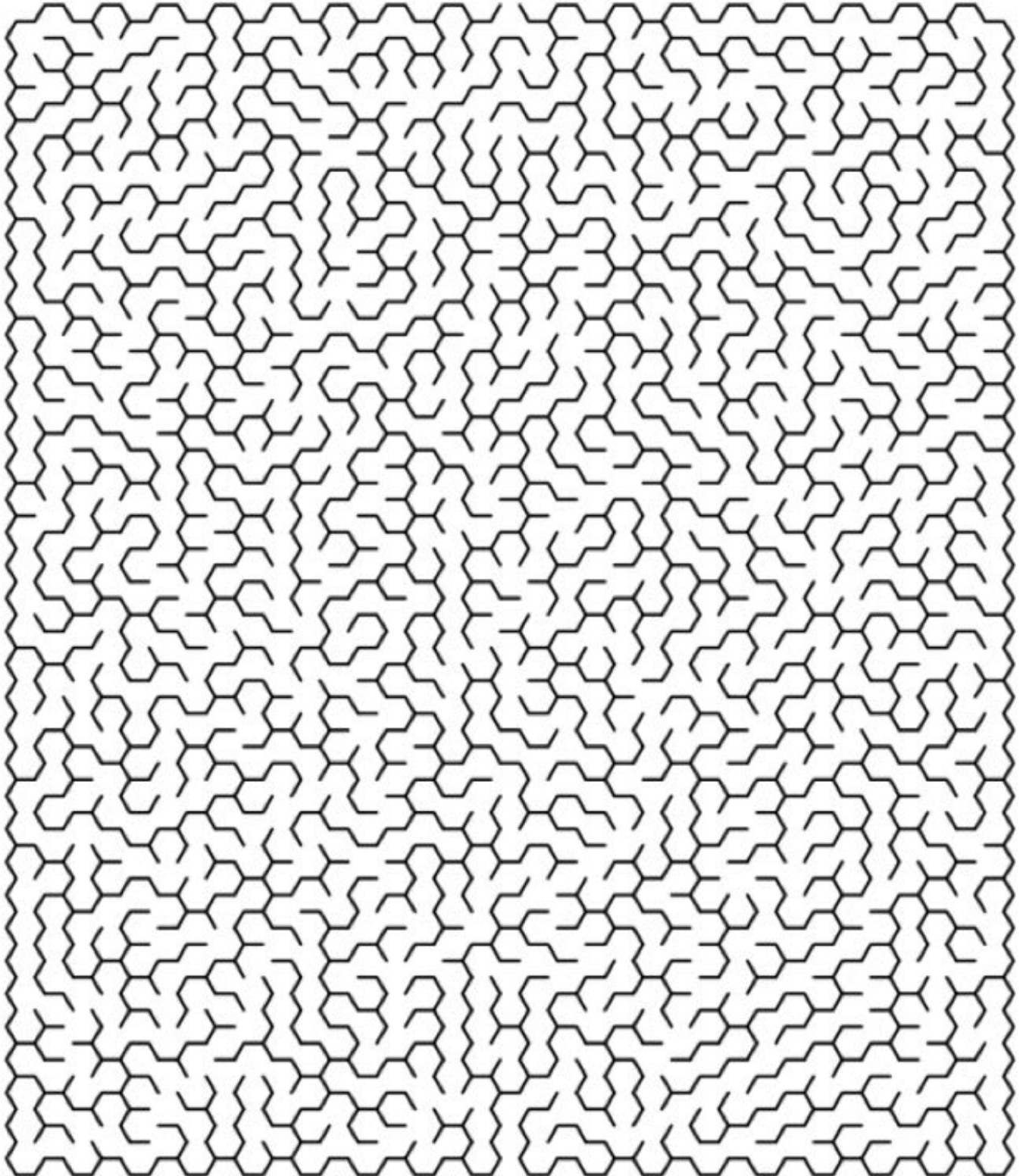
Soledad es a compañía como humedad es a...

Las teclas son a piano como las piezas a...

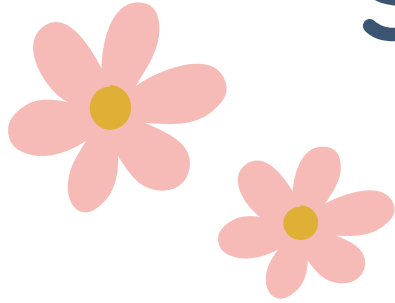
Shakespeare es a poeta como Robert de Niro a...

Éxito es a fracaso como lealtad a ...

LABERINTO

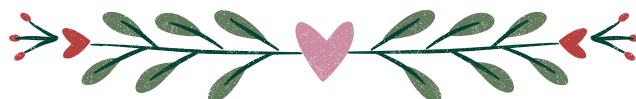


SOLUCIONES

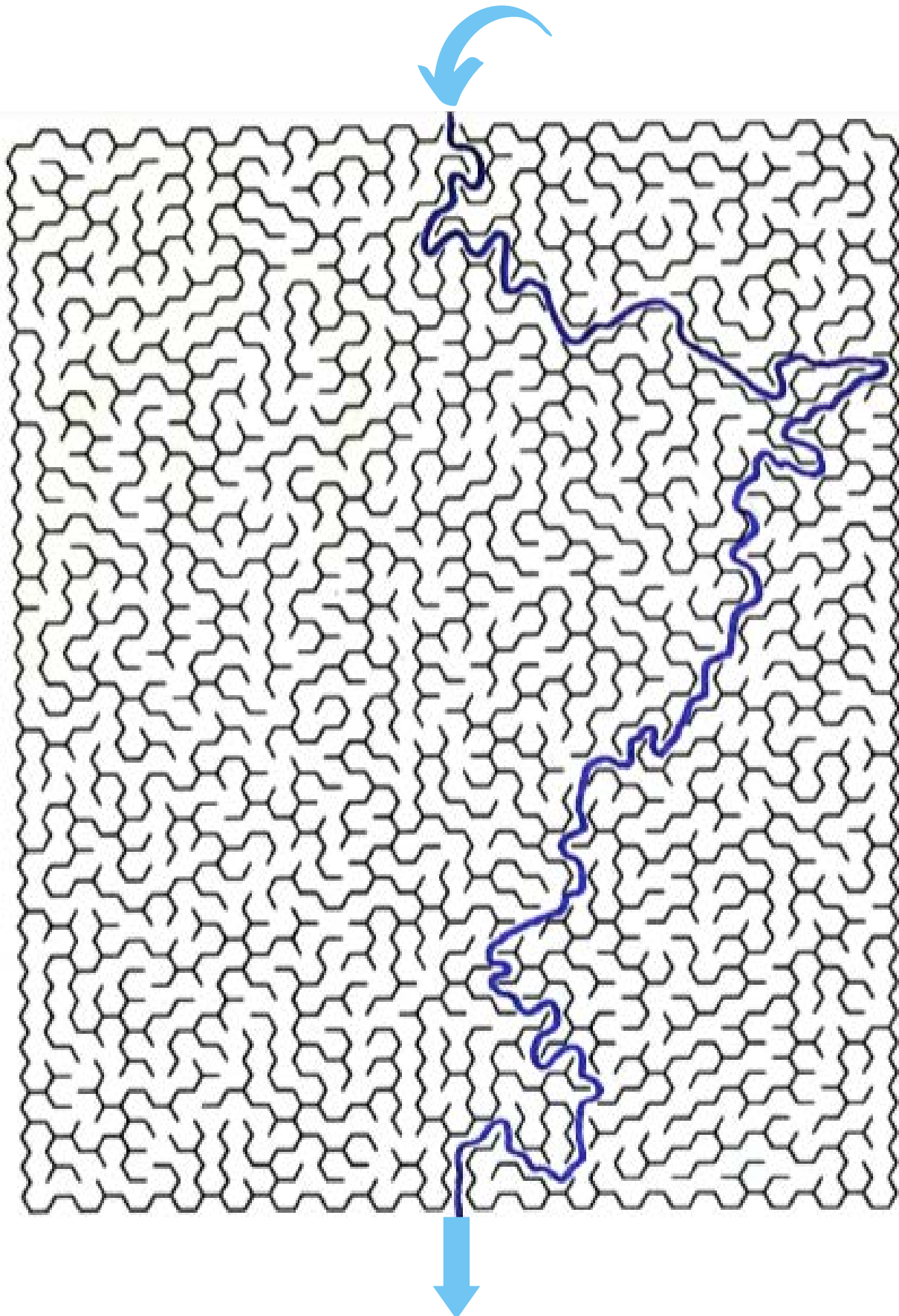


ANALOGÍAS

Pastelero es a cocinar como periodista es a...	INFORMAR
Conocimiento es a sabiduría como tempestad es a ...	CALMA
Soledad es a compañía como humedad es a...	SEQUEDAD
Las teclas son a piano como las piezas a...	ROMPECABEZAS
Shakespeare es a poeta como Robert de Niro a...	ACTOR
Éxito es a fracaso como lealtad a ...	TRAICIÓN

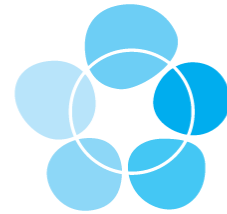


LABERINTO





NOTICIAS MAYO



dia mundial de la **EM**
30 DE MAYO

**"Concurso de Arte del
Día Mundial de la
Esclerosis Múltiple"**

Para celebrar el último año de la campaña 'Conexiones EM', la MSIF ha organizado el 'Concurso de Arte del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple'. El concurso está abierto a todas las personas que viven con esclerosis múltiple o están afectadas por ella de todo el mundo, invitando a los participantes a expresar sus experiencias con la EM y las conexiones que más les importan.

Los artistas deben ser mayores de 18 años. La participación y la preselección son gratuitas. Se admiten todas las formas artísticas: pintura, fotografía, ilustración, escultura.... Los trabajos deben enviarse en formato digital para tener la oportunidad de figurar en una galería virtual del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

Los premios son:

- Los trabajos presentados figurarán en una galería virtual del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.
- Los artistas preseleccionados recibirán un certificado del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.
- Tres ganadores recibirán un trofeo del Día Mundial de la Esclerosis Múltiple.

Las inscripciones se cierran el 15 de mayo.

Toda la información pinchando aquí  <https://worldmsday.org/es/competencia-de-arte/>



NOTICIAS MAYO

Hemos recibido esta interesante información desde AEDEM- COCEMFE:

Roche lanza una página web sobre 'Sexualidad y Esclerosis Múltiple'

Esclerosis
Múltiple y
sexualidad



Para dar respuesta a algunas de las dudas que puedan surgir alrededor de la Sexualidad y la Esclerosis Múltiple, Roche ha lanzado una página web que viene a resolver estas cuestiones y derribar muchos tabúes y mitos alrededor de la sexualidad, todo ello de la mano del sexólogo José Bustamante.

La esclerosis múltiple es conocida como la enfermedad de las mil caras por poder presentarse a través de síntomas diferentes, impactando algunos de ellos en la vida sexual de las personas que tienen esta enfermedad. De hecho, la prevalencia de disfunción sexual entre la población con esclerosis múltiple es de más de un 43%.

Para resolver muchas de las dudas que presentan las personas con esclerosis múltiple en la esfera sexual, Roche ha preparado, junto al sexólogo José Bustamante, una serie de vídeos en los que se aborda en profundidad diversos temas sobre la Sexualidad y la Esclerosis Múltiple, cómo afectan las disfunciones sexuales a hombres y mujeres, así como recomendaciones para mejorar el día a día. Todo ello aglutinado en una página web muy sencilla y accesible donde poder reproducir todo el contenido dirigido a pacientes con esclerosis múltiple.

Para mas información pincha [aquí](#)

PLAN ADAPTA MADRID 2023



El Ayuntamiento de Madrid publica las ayudas del Plan Adapta Madrid 2023, destinado a la eliminación de barreras arquitectónicas en las viviendas, se podrán solicitar desde el jueves 28 de febrero hasta el 29 de mayo de 2023.

La finalidad de estas subvenciones consiste en fomentar la realización de actuaciones de adaptación de las viviendas en donde residan personas con discapacidad y enfermedades raras, para la mejora de su calidad de vida mediante la eliminación de barreras arquitectónicas y la mejora de su autonomía, con el fin de facilitar la movilidad interior o aumentar la seguridad en el entorno doméstico así como en fomentar la realización de actuaciones de accesibilidad en locales situados en la planta baja de edificios de uso residencial con el objetivo de eliminar barreras arquitectónicas.

Requisitos

De las personas con discapacidad:

- Tener reconocido y en vigor un grado de discapacidad igual o superior al 33%, que incluya el grado de movilidad reducida positivo (baremo de movilidad reducida positivo) o que la discapacidad sea de carácter sensorial o intelectual. Excepcionalmente, previa valoración de los técnicos del Servicio de Rehabilitación, y siempre que se tenga reconocida la discapacidad, podrá concederse la subvención con un baremo de movilidad reducida negativo cuando se aporte informe médico oficial en donde se acredite que la actuación que solicita es necesaria para la discapacidad que tiene.
- En los supuestos de discapacidad visual, la discapacidad tendrá que ser igual o superior al 65%.
- Estar empadronados en la vivienda del municipio de Madrid para la que se solicita la subvención, así como residir de manera habitual y permanente en la misma, de forma continuada desde al menos octubre de 2022.
- En aquellos casos que hubiera más de una persona con discapacidad en la vivienda objeto de la subvención, se podrá aceptar más de una solicitud siempre que las actuaciones solicitadas en la vivienda no fueran coincidentes.

De los locales.- Deberán estar ubicados en la planta baja de edificios de uso residencial.

Cómo realizar el trámite:

La solicitud de subvención, junto con los anexos que procedan y la documentación exigida, se dirigirá a la Dirección General de Vivienda, Rehabilitación y Regeneración, y podrá presentarse:

- **En línea:** realizando la solicitud a través del enlace 'Registro Electrónico' disponible en 'Tramitar en línea' (requiere identificación y firma electrónica). Para más información: consultar la ayuda.
- **Presencialmente:** en las Oficinas de asistencia en materia de registro del Ayuntamiento de Madrid, así como en los registros de otras Administraciones Públicas.

Información:

- Teléfono 010 Línea Madrid o al 915298210, si llama desde fuera de la Ciudad de Madrid.
- También a través de la web <https://transforma.madrid.es> en la cual hay habilitado un formulario para consultas.
- En el email rehabilitacion@madrid.es y en el teléfono 915880322.

★ Estando igualmente el departamento de trabajo social de ADEM Madrid a vuestra disposición para asesoraros y apoyaros en las gestiones que preciséis.



NOTICIAS MAYO



Hemos pensado que pueden ser de vuestro interés para organizar las vacaciones estos enlaces con herramienta de búsqueda, blogs de interés, viajes organizados y agencias especializadas.

Pincha aquí



<https://www.tur4all.com/es/home>

<https://www.esmadrid.com/madrid-accesible>

<https://sillerosviajeros.com/>

<https://www.accessiblemadrid.com/es/turismo-accesible>

<https://www.predif.org/programa-de-turismo-y-termalismo/>

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



NOTICIAS MAYO

	<p>Asociación para la Inclusión Social y Cultural de las personas con discapacidades físicas y enfermedades de larga curación</p> <p>COORDINACIÓN DE ENSEÑANZA A DISTANCIA Anglí, 50 – 2º, 08017 - Barcelona</p> <p>Tel: 93 2047502 enseadistancia@auxilia.es www.auxiliaformacion.es</p>
---	---

AUXILIA nos invita a participar en este nuevo concurso:

¿DÓNDE COLOCO LAS FICHAS DE DOMINÓ?

Os adjuntamos diecinueve fichas de Dominó que tenéis que enlazar según vuestro parecer y haciendo coincidir su numeración, una con la otra, (como si jugaras al Dominó)Y

¿EN QUÉ CONSISTE EL CONCURSO?

En la sede de AUXILIA, y en un orden determinado, hemos montado "Nuestro Dominó"

BASES:

LAS PERSONAS QUE ACIERTEN EL ORDEN CON EL QUE LAS HEMOS MONTADO, SERAN LAS GANADORAS

1.- El Concurso está ABIERTO a todas las personas con discapacidades físicas estén o no vinculadas a Auxilia

2.- Enviar vuestras propuestas por: email: enseadistancia@auxilia.es
o por correo postal a Anglí, 50 – 2o, 08017 – Barcelona

IMPORTANTE e IMPRESCINDIBLE: Indicar vuestro nombre y datos de contacto

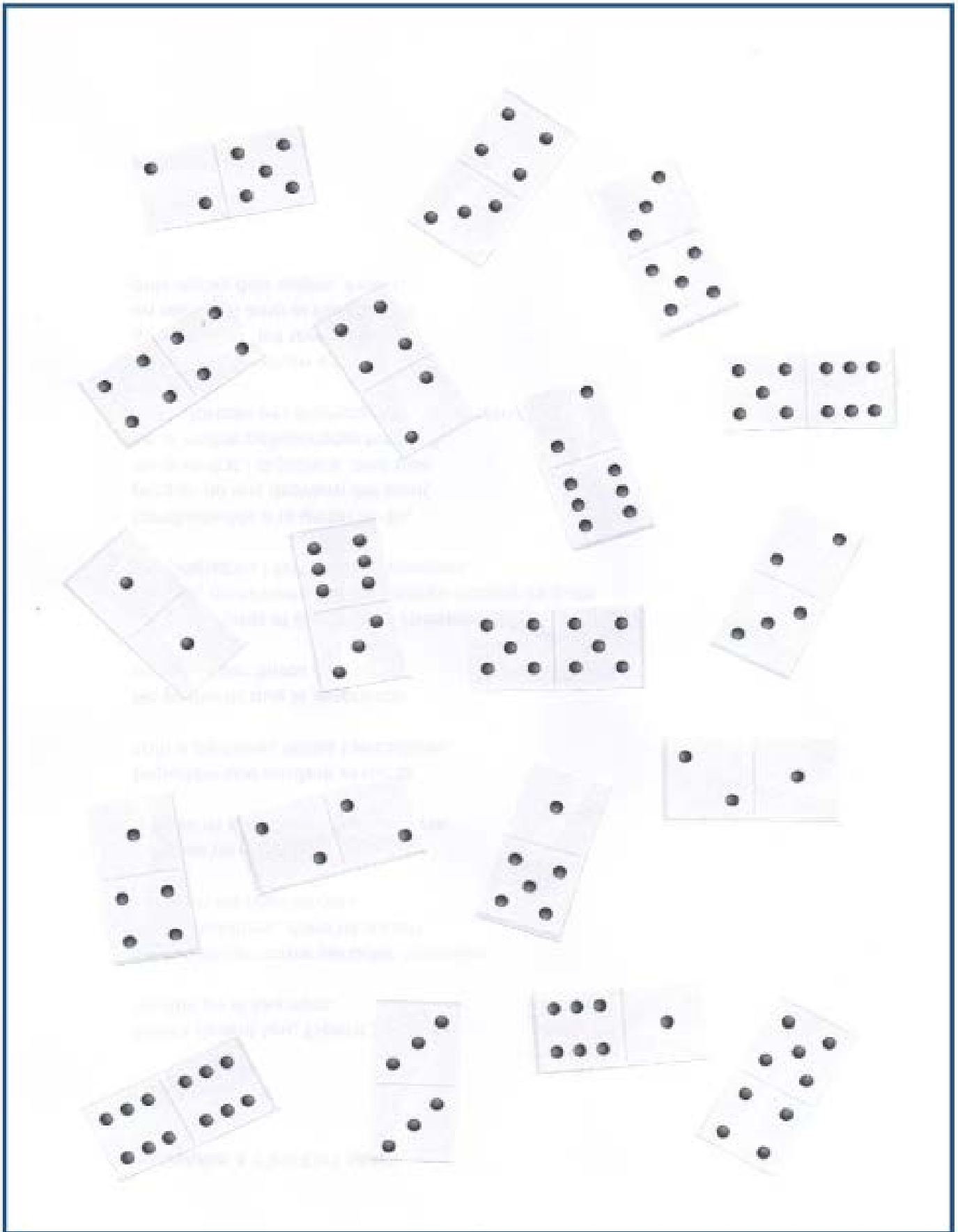
3.- Plazo máximo de entrega: 5 de junio 2023

PREMIO:

20 euros para TODAS las personas que ACIERTEN EL ORDEN DE "NUESTRO DOMINÓ"

Nota: Adjuntamos una hoja con las 19 fichas que tenéis que utilizar, recórtalas y una vez hayas hecho con ellas tu Dominó, pégalas sobre una hoja tamaño A4

Puedes enviarnos la hoja por correo postal o bien puedes escanearla o fotografiarla y enviarla por email a nuestra sede (enseadistancia@auxilia.es)



RECORTA ESTAS FICHAS Y "MONTA TU DOMINÓ". SUERTE



AGENDA MAYO

CHARLAS INFORMATIVAS HGU Gregorio Marañón

11

MAYO

"Conducción y EM"

Impartida por la Dra. Martínez Ginés, neuróloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón.

Inscripciones aquí: https://bit.ly/Conduce_EM

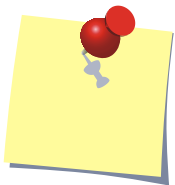
25

MAYO

"Embarazo y EM"

Impartida por la Dr. Cuello, neuropsicólogo de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón.

Inscripciones aquí: https://bit.ly/Embarazo_EM



TABLÓN DEL @SOCIADO

ISABEL ACEITUNO PONE A LA VENTA UNA SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA (MODELO SOROYA) Y UNA SCOOTER. SU TELÉFONO DE CONTACTO ES: 917309282.

REGALA SOLIDARIDAD



Las bodas y comuniones y también la Navidad 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!



dia mundial de la EM
30 DE MAYO



em

Me conecto, nos conectamos



Centro San Lamberto

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



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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526