



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

VERANO

JULIO 2023

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



- 3** ADEM MADRID
NUEVAS ETAPAS
- 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 7** NOVEDADES
- 10** RECORDEMOS NUESTROS
SERVICIOS
- 11** ARTÍCULO ADEM MADRID
TAL COMO SOMOS: REDES SOCIALES
- 15** ARTÍCULO ADEM MADRID
TAL COMO SOMOS: NUEVOS
INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA
- 20** PALABRAS QUE SON REGALOS
GUILLERMO RANCÉS
- 23** ÁLBUM ACTIVIDADES
CENTRO DE DÍA
- 24** PASATIEMPOS
- 30** NOTICIAS
- 36** AGENDA Y TABLÓN DEL ASOCIADO

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

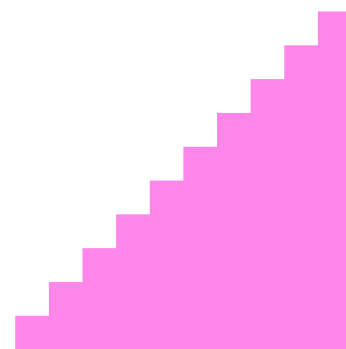
Presidente Manuel Rancés Jofre

Directora Loreto Antón

Colaboran en este número

Manuel Rancés, Javier Álvarez, Deborah Sanchez, Rocío Quirós, Miguel Domínguez, Lola Fernandez, Javier Vizcayno, Guillermo Rancés, Rosa Arenas, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado.

NUEVAS ETAPAS



El curso acaba, pero abriendo una nueva etapa. El pasado 27 de junio, como sabéis, tuvimos asamblea general ordinaria y extraordinaria. En la primera se valoró la gestión de la Junta Directiva saliente, que fue aprobada, y en la segunda se eligió la única candidatura que se había presentado.

Lamentamos no haber tenido capacidad de convocatoria suficiente para que la asamblea estuviese más concurrida, y de que se presentasen más candidaturas. Algunas de las personas asistentes nos pidieron que el periodo desde que se abre la posibilidad de presentar candidaturas hasta la Asamblea General Extraordinaria fuera más amplio para dar más tiempo para poder prepararlas y presentarlas, tomamos nota para futuras convocatorias.

La nueva Junta Directiva que yo presentaba fue elegida por unanimidad de los presentes. Repetimos muchos de los cargos, aunque Sara Ramírez y Fátima Haba no han continuado. Desde aquí quiero agradecerles la gran labor prestada y su apoyo durante los más de 3 años y medio en los que ha sido presidente. Por otro lado, se han incorporado cuatro personas que espero refuercen nuestra capacidad de gestión, que conoceréis algo más en los cuestionarios que en las páginas centrales se publican.

Miguel Domínguez Herrera es socio desde hace muchos años y se incorpora como Vicepresidente 2º. Aporta experiencia de comunicación, la perspectiva del afectado, la implicación y ganas de aportar, que siempre son impagables.

Lola Fernández Narbona, a la que la mayoría conocéis ya que ha trabajado en la asociación durante muchos años. Es una persona que aporta experiencia, la perspectiva de los profesionales. Se incorpora como secretaria.

Javier Vizcayno de Barutell, es socio, pero no tiene esclerosis, tiene una enfermedad afín, y aportará ese punto de vista. Además. Su especialidad profesional es control de costes, por lo que va a ser un gran tesorero.

La cuarta incorporación surgió a última hora, es una persona conocida por muchos y muy implicada en la asociación. **Rocío Quirós**. En la Asamblea manifestó su deseo de incorporarse e implicarse más en la entidad, y dicho y hecho. El pleno de la asamblea aprobó su incorporación en la candidatura.

Estoy seguro de que todas estas incorporaciones enriquecerán y nos ayudarán a gestionar mejor la entidad, y gestionarla mejor.

El resto de la Junta directiva somos los mismos de la anterior, aportando nuestra experiencia y ganas de trabajar para conseguir que la calidad de vida de todos los socios mejore.

La Junta Directiva quedaría con esta composición:

Presidente: Manuel Rancés Jofre

Vicepresidenta 1ª: Ángeles Gutiérrez del Álamo

Vicepresidente 2º: Miguel Domínguez Herrera

Secretaria: Lola Fernández Narbona

Tesorero: Javier Vizcayno de Barutell

Vocal: Fermín Domínguez Lozano

Vocal: Luis Gil Santos

Vocal: Paloma Guisández Ramos

Vocal: José Luis López Fernández

Vocal: Pilar de la Mata González

Vocal: Rocío Quirós Villena

Vocal: Juan Carlos Serrano Ruiz

Gracias una vez más por vuestro apoyo en esta nueva etapa que se abre y Feliz Verano

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid





ALIMENTACIÓN Y SALUD

FRESQUITO, FRESQUITO

Pues ya se nos ha plantado el verano con todo su calor, y aunque la mayoría lo saluda con ganas, sabemos que las personas con enfermedades neurodegenerativas como Parkinson, demencia o esclerosis múltiple sufren sobremanera.

Se especula que el aumento de calor interno empeora la transmisión nerviosa, o que los mecanismos encargados de mantener nuestra temperatura corporal son los mismos que nos defienden de infecciones, con lo que se produce mayor inflamación y así empeoran los síntomas. Si a esto le añadimos que la mayoría son personas también polimedicadas, con enfermedades crónicas asociadas, podemos tener un coctel explosivo.

Por ello, para despedirme hasta septiembre, os querría dejar una receta rica y sana, con importantes beneficios, que a la vez os refrescará y hará más fácil pasar el periodo estival.

Allí vamos.

TÉ HELADO DE JENJIBRE Y LIMA

INGREDIENTES

1 CC TÉ MATCHA
1 LIMÓN
1 TROZO DE JENGIBRE
1 L AGUA MINERAL
CUBITOS DE HIELO

MODO DE PREPARACIÓN

Rallar el jengibre en un cazo hasta obtener una cucharadita
Rallamos el limón, lo exprimimos y añadimos el cazo
Verter 1 litro de agua, y calentamos hasta que ebulle
Retirar del fuego y añadir té Matcha
Dejamos que enfríe, lo vertemos en una botella y a la nevera

¡¡A que es sencillo!! Pues los beneficios que obtenemos de estos productos no son pocos:

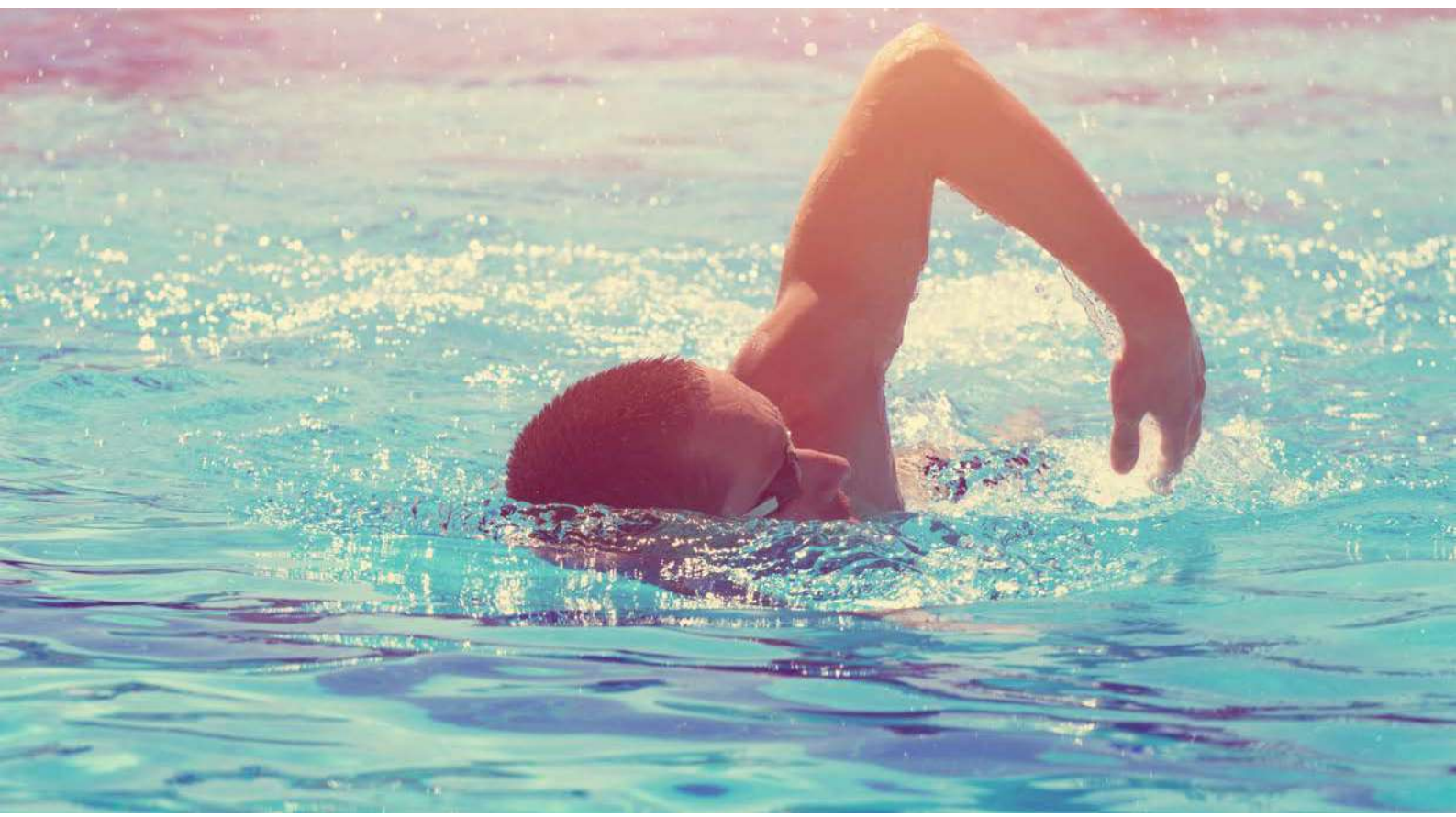
-Té Matcha: potente antioxidante que reducirá nuestra inflamación crónica de base, mejorando la memoria, cognición, neuroinflamación; regula el metabolismo del azúcar y grasas, y protege frente a determinados tumores.

-Jenjibre: mejora nuestra digestión, recupera la energía y refuerza el sistema inmunológico.

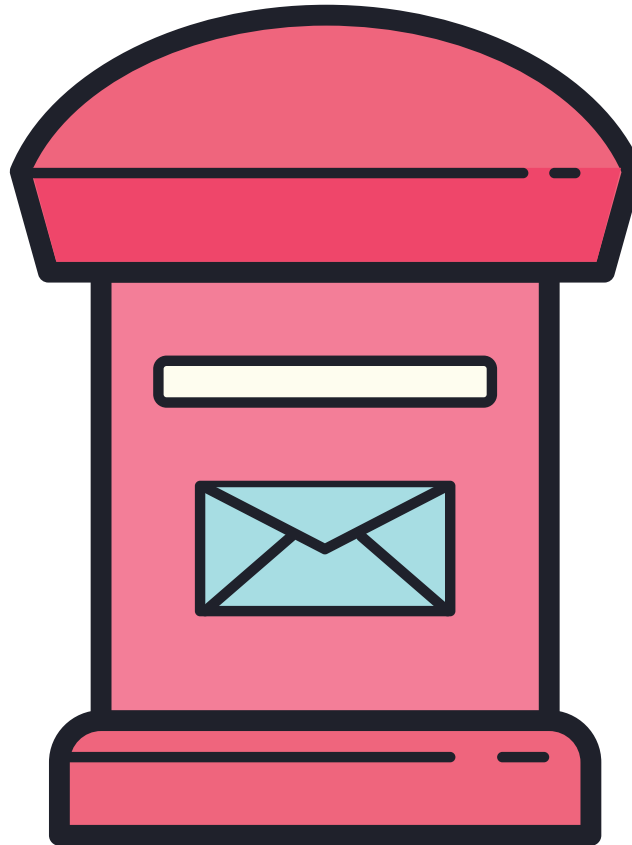
Toda una declaración de intenciones, ¿verdad? Nada mejor que cuidarse y disfrutar al mismo tiempo.

Lo dicho, nos vemos a la vuelta con nuevas entregas. Os deseo un gran verano.

Javier Álvarez



NOVEDADES



BUZÓN DE "ALIMENTACIÓN Y SALUD"

Podéis enviar vuestras dudas sobre nutrición al siguiente correo:

comunicación@ademmadrid.com



ADEM Madrid AVANZA HACIA LA DIGITALIZACIÓN Y EL USO DE TECNOLOGÍAS.

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

El primer proyecto implementado "ADEMM Digital", estuvo orientado en 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, abarcó 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, se denomina "Realidad virtual aplicada a la discapacidad", y busca implementar nuevas técnicas de atención a las usuarias y a los usuarios de terapias físicas y cognitivas, para ello estamos instalando 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 más novedades sobre estos avances.



Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



CONSEJERÍA DE FAMILIA, JUVENTUD Y
POLÍTICA SOCIAL

¡¡ Ya tenemos Bizum!!

Ya se pueden hacer donativos en este número:

0 7 3 4 6

Marcando ➡ DONATIVO ONG

Grandes, medianos, pequeños: ¡todos nos vienen bien!



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.

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

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:

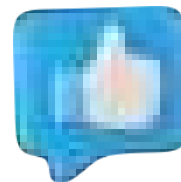


**Comunidad
de Madrid**



ARTÍCULO ADEM MADRID

TAL COMO SOMOS: "REDES SOCIALES"



El pasado 9 de junio, acudimos al EMredes23 "VII Encuentro de bloggers de EM".

Dicho evento se considera el encuentro anual de la Comunidad digital de Esclerosis Múltiple, para más información pincha [aquí](#).

Fue una estupenda experiencia en la que aprendimos sobre la EM y conocimos a algunas personas de esta activa comunidad virtual.

Esta comunidad de afectados de EM y profesionales sanitarios son el ejemplo del buen uso de las redes sociales. Donde los bloggers comparten experiencias, emociones y trocitos de su vida que ayudan a ver las mil caras y las mil maneras de convivir con la EM. Por esto nos ha parecido importante que l@s vayáis conociendo a través del boletín por si os apetece entrar en las redes y participar en esta estupenda comunidad virtual.

Empezamos con la entrevista a Deborah Sanchez conocida en las redes sociales por **Atacada de los nervios**, esperamos que os guste tanto como a nosotr@s.



TAL COMO SOMOS: "REDES SOCIALES"

DEBORAH SANCHEZ "ATACADA DE LOS NERVIOS"

Hola Deborah, en tu perfil de Instagram te defines como: Una esclerótica múltiple activa con [#pasoscontados](#) Alcaláina, psicoterapeuta, cantante amateur, mami y ¡súper freak! ¿Me quieres contar algo más sobre ti para presentarte a nuestros lectores?

Pues básicamente es ese el resumen de mi vida en orden cronológico.

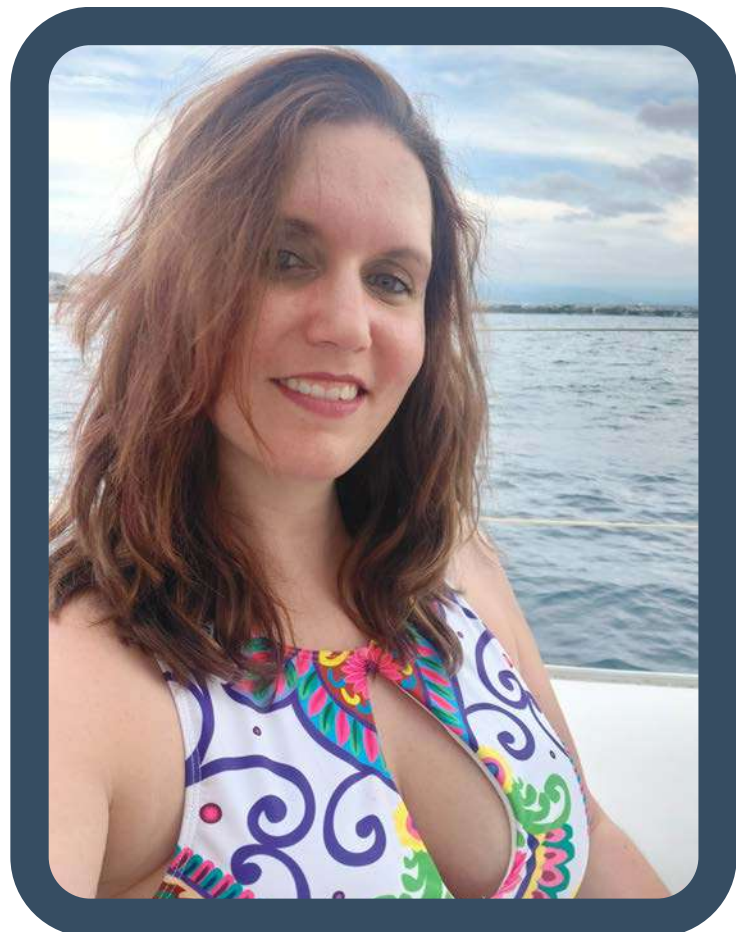
Nací en Alcalá de Henares en 1988 de donde me mudé con 12 años pero no muy lejos para seguir sintiendo su magia (quien la conoce lo sabe).

Soy psicóloga clínica y terapeuta de profesión, la cual tuve que dejar tras el diagnóstico pero de la que me sirvió todo el trabajo personal que hice para afrontar la enfermedad desde el mismo hospital ingresada y definir prioridades así como seguir ayudando de otra manera.

La principal prioridad ahora es cuidarme, por lo que pedí la incapacidad y luché judicialmente hasta conseguirla mientras me dieron un 70% de discapacidad y hace poco también la dependencia en grado 1, por lo que tengo el combo completo para cuidarme y poder cuidar de mi hija de casi 4 años a la que ya tuve con EM con seguimiento y autorización del neuro tras estabilidad.

En el momento del diagnóstico estaba en un grupo de coro con el que sigo y me da la vida y ayuda a disfrutar de la vida fuera de la enfermedad.

Y lo de súper freak porque soy bastante friki de pelis, series y de personalidad



¿Deborah, cuándo te diagnosticaron la EM?

El diagnóstico oficial fue un 28 de diciembre de 2016 con 28 años de edad, y no era broma alguna.

Ya me venía dando guerra de unos 3 años antes pero nadie supo darle explicación o nombre... y ahora que la conozco, sé que conviví con ella desde siempre, toda mi vida.

¿Nos podrías contar cómo fue el proceso desde que conoces el diagnóstico hasta que decides emprender @atacadelosnervios?

Yo tuve una rápida aceptación de la enfermedad, pero como todos entré a Google y ahí me encontré a Paula (unadecadamil) y sus vídeos que me transmitieron mucha paz y decidí seguir su estela y hacer vídeos de lo que yo iba pasando y sintiendo sumando directos en Instagram con mi lucha por la incapacidad o vivencia de maternidad entre otros.

Elegí un nombre con gancho y sentido y como vi que ayudaba a mucha gente y conocí a muchos otros con lo mismo que yo, me sentí muy a gusto y ahí me quedé y sigo 😊

¿Qué te ha aportado ser activ@ en redes sociales?

Me ha aportado compartir un mismo idioma sin juicios y conocer a muchas personas con EM o similares tanto virtual como físicamente en encuentros donde me invitan como **EMredes** o fortuitos entre gente afín y cercana que me dan mucha alegría.

Además de colaborar en varias asociaciones para ayudar en todo lo que pueda, como es el caso de **ADEMGU** de forma física o **BAILE DE PINGÜINOS** de manera online con talleres donde me siento realizada y me llenan tanto.

¿Te gustaría decirle algo a nuestros asociados?

Sé que da miedo ir a una asociación y encontrar a personas con distintas dificultades físicas en silla de ruedas o bastones entre otros. Pero eso es solo una parte de la realidad que no tiene por qué ser la tuya.

Eso sí, la rehabilitación física ayuda mucho a la recuperación de secuelas así como la terapia psicológica para afrontar y mejorar temas cognitivos, por lo que te recomiendo acudir a una asociación que te ayude y verás que esas personas que pueden dar tanto miedo tienen mucho que contar y enseñarte.

Además, haz cosas que te gusten y te motiven y no tengan que ver con la EM. Yo disfruto mucho de la música y el canto. ¿Qué te hace disfrutar a ti?

Muchas gracias Deborah, por dedicarnos tu tiempo y por tu actividad en las redes



ARTÍCULO ADEM MADRID

TAL COMO SOMOS: NUEVOS INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA

El pasado 27 de junio, se celebró la Asamblea General Ordinaria y Extraordinaria, en la Asamblea General Extraordinaria se procedió a la elección de la Junta Directiva.

Se despidieron de la Junta Directiva Fátima Haba y Sara Ramirez Puelles, a las que desde aquí enviamos un fuerte abrazo y todo nuestro agradecimiento por la estupenda labor realizada.

Y se incorporaron Miguel Dominguez Herrera como Vicepresidente 2º, Javier Vizcayno de Barutell como Tesorero, Lola Fernandez Narbona como Secretaria y Rocío Quirós como Vocal. Para que les conozcáis un poco mejor les hemos invitado a realizar nuestro pequeño cuestionario.

¡Gracias a todos por vuestra colaboración con la Asociación!



TAL COMO SOMOS: NUEVOS INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA

ROCÍO QUIRÓS

¿Desde cuándo y por qué te vinculaste a la Asociación?

Me vinculé a la Asociación en marzo de 2010, un mes después del diagnóstico de Esclerosis Múltiple. Necesitaba información, asesoramiento y rehabilitación de profesionales y me pareció la mejor manera el estar acompañada por personas que estuviesen o hubiesen pasado por lo mismo que yo.



¿Qué te ha motivado a participar en la Junta Directiva?

Mis deseos imparables de ayudar a los demás, creo en la responsabilidad social y si puedo aportar ideas, iniciativas o simplemente echar una mano a mis compañeros, desde la Junta Directiva puede ser una manera eficaz de involucrarme activamente.

¿En tu vinculación con la Asociación qué experiencia es la que más te ha marcado?

Sin duda el apoyo de mis compañeros y rehabilitadores, siempre están cuando los necesitas.



TAL COMO SOMOS: NUEVOS INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA

MIGUEL DOMÍNGUEZ

¿Desde cuándo y por qué te vinculaste a la Asociación?

Mi primer contacto fue un curso de fatiga en San Lamberto; ahí conocí la Asociación.

¿Qué te ha motivado a participar en la Junta Directiva?

Poder echar una mano y darle el empujón necesario

¿En tu vinculación con la Asociación qué experiencia es la que más te ha marcado?

El gran material humano de todo el personal profesional, sanitario, técnico,...



TAL COMO SOMOS: NUEVOS INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA

LOLA FERNANDEZ NARBONA

¿Desde cuándo y por qué te vinculaste a la Asociación?

Conocía la Asociación por amistad personal con Gerardo, en el año 2000, se inauguraba el Centro de Día y me propuso trabajar en el nuevo proyecto, donde permanecí hasta mi jubilación.

¿Qué te ha motivado a participar en la Junta Directiva?

La Asociación y en concreto el C. D. ha sido una parte muy importante de mi vida y me apetecía seguir vinculada de alguna forma.

¿En tu vinculación con la Asociación qué experiencia es la que más te ha marcado?

Mi trabajo en el C. D. ha supuesto una experiencia dura, pero muy satisfactoria y enriquecedora.



TAL COMO SOMOS: NUEVOS INTEGRANTES JUNTA DIRECTIVA

JAVIER VIZCAYNO DE BARUTEL

¿Desde cuándo y por qué te vinculaste a la Asociación?

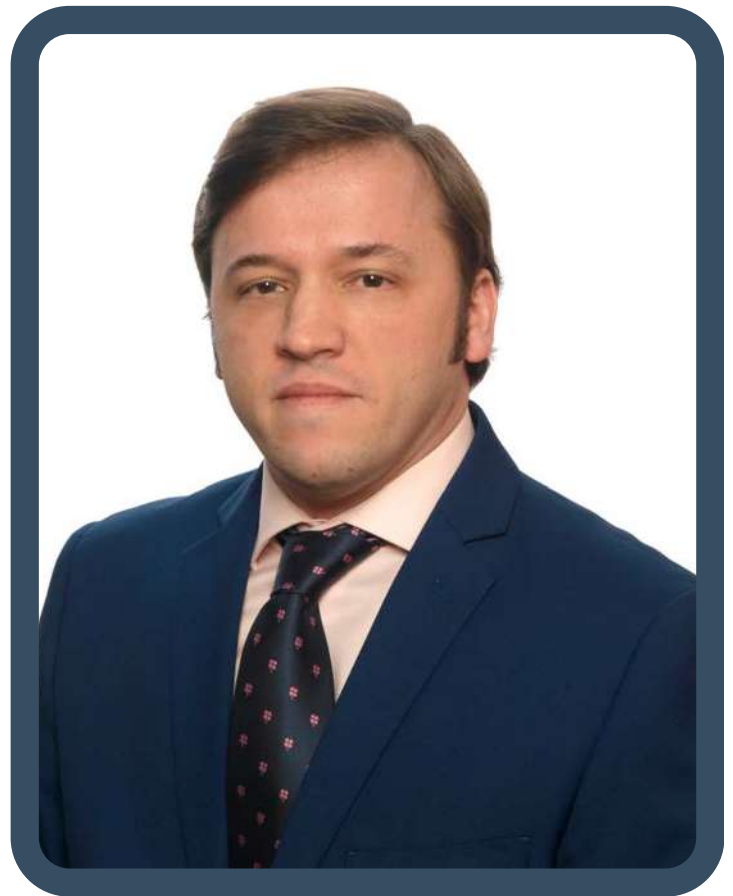
Desde julio de 2021 estoy vinculado a ADEM Madrid por una afección neurológica que me estaba produciendo una pérdida paulatina de sensibilidad, coordinación y fuerza en los miembros superiores.

¿Qué te ha motivado a participar en la Junta Directiva?

Con esta enfermedad he atravesado de lejos el momento más complicado de mi vida y en mi proceso de recuperación el equipo de la asociación ha sido fundamental, grandes profesionales con una dedicación extraordinaria a su trabajo y sus pacientes.

¿En tu vinculación con la Asociación qué experiencia es la que más te ha marcado?

Conocer a un equipo tan extraordinario de personas.



PALABRAS QUE SON REGALOS

GUILLERMO RANCÉS PARRA

QUISIERA SER ALCORNOQUE (1980)

Quisiera ser alcornoque y extender mis ramas
como brazos morenos, desnudos y largos,
al son del viento y bajo el cálido sol.

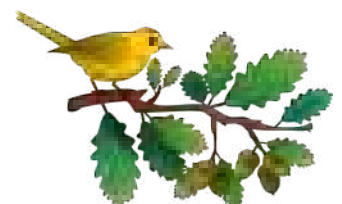
Sentir en mi copa, en mis ramas,
la caricia de la garra del águila
y acunar su nido, con el aire,
en un canto a la vida.

Escuchar historias de nieve
de las aves del norte
y leyendas de desiertos y palmeras
de las aves del sur.

Que mis raíces se extiendan, bajo la arena,
hasta el acebuche, el bayunco o el jaguarzo.
Que el abejaruco busque su miel
y el lince mi sombra.

Que lleguen hasta mí, con el viento,
el canto de los pájaros...
y el del hombre, con sabor rociero.

Quisiera ser... Monumento a la tierra,
canto de la naturaleza inmutable.
Quisiera ser... ¡Alcornoque en Doñana !





EL DERECHO A LA PRIMAVERA (1980)

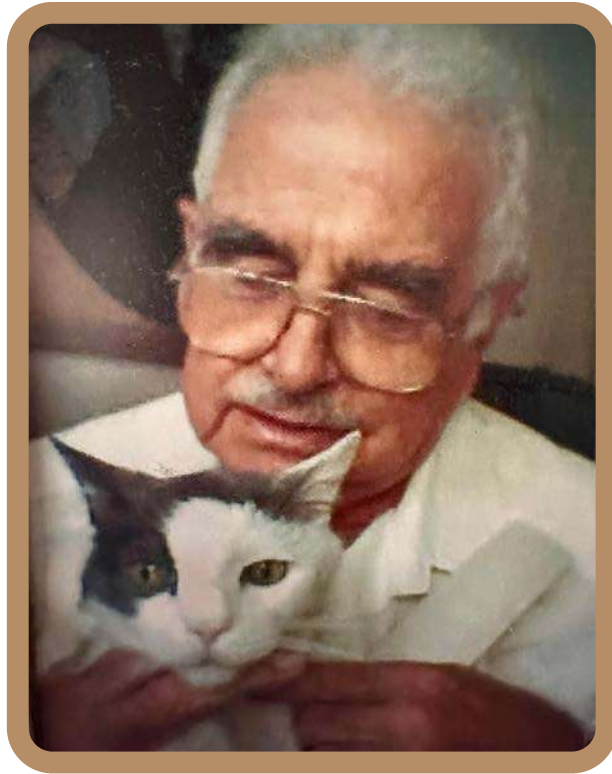
¿Dime que has hecho, padre, con los pájaros libres
que cantaban en el fresco amanecer?
¿Y del aire limpio que llegaba
susurrando desde el bosque?
¿Y del bosque mismo, ahora negro y retorcido
por la furia del fuego?

El agua que saltaba entre piedras,
y mecía los juncos, se está secando...
y no vamos a poder reflejar nuestra sonrisa
en su transparencia, porque no existirá.

¿Qué mundo me legas, padre?
¿Por qué permites que sea un estercolero,
un desierto sin vida?
¿Por qué no quieres que tenga bosques?
¿Ni agua fresca, ni seres silvestres
que hagan más fácil, más alegre,
mi vida y la de mis hijos?
¿Por qué no piensas en nosotros...
y en los que nacen cada día?

Es una herencia agonizante la que me dejas,
un mundo sin primavera,
y el alma se me llena de tristeza
porque no tiene futuro y nos lleva
hacia una muerte inexorable.

Trabaja hoy, por mi DERECHO A LA PRIMAVERA.
Por mi mañana limpio, donde la vida cante,
con el agua y con el aire,
entre montañas, árboles y campos
tal y como quiso Dios... desde el principio.



Guillermo Rancés Parra

1928-2019

Nacido en Madrid e hijo de marino y escritora, ha estado siempre ligado al mundo de la creación, el mar y la naturaleza. Dedicó su vida profesional a la escritura como guionista de Radio y Televisión y, más tarde, monta una empresa dedicada al mundo de los medios audiovisuales, mundo en el que fue un absoluto precursor ya que en esa época no existía ni el vídeo.

En 1978 coincidiendo con la ampliación del **Parque Nacional Doñana**, entra en contacto con él y se enamora. De esta época son los dos versos que hoy publicamos, el primero, es inédito y homenajea al **Alcornoque**, uno de los símbolos del parque. El segundo, “**El Derecho a la Primavera**” sirvió de base a la letra del tema musical que ilustró en 1980 el programa audiovisual **EL DERECHO A LA PRIMAVERA** con el que se presentó “**La Estrategia Mundial para la Conservación de la Naturaleza**”.

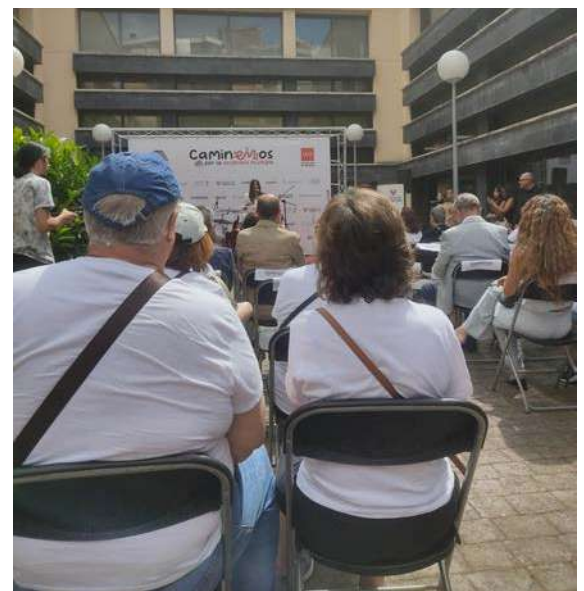
En este acto actuó como presentador **Felix Rodríguez de la Fuente**, gran amigo del autor, días antes de marchar a Alaska en donde murió. Son obras con un gran contenido de respeto a la naturaleza y concienciación ecológica en una época en la que aun no se hablaba de ello. También publicó varios libros como o “**100 apasionados pasos por el filo del pensar**” (Fundación Fida 2003), o “**Los vagabundos de las profundidades**” (Noray 2009)

ÁLBUM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

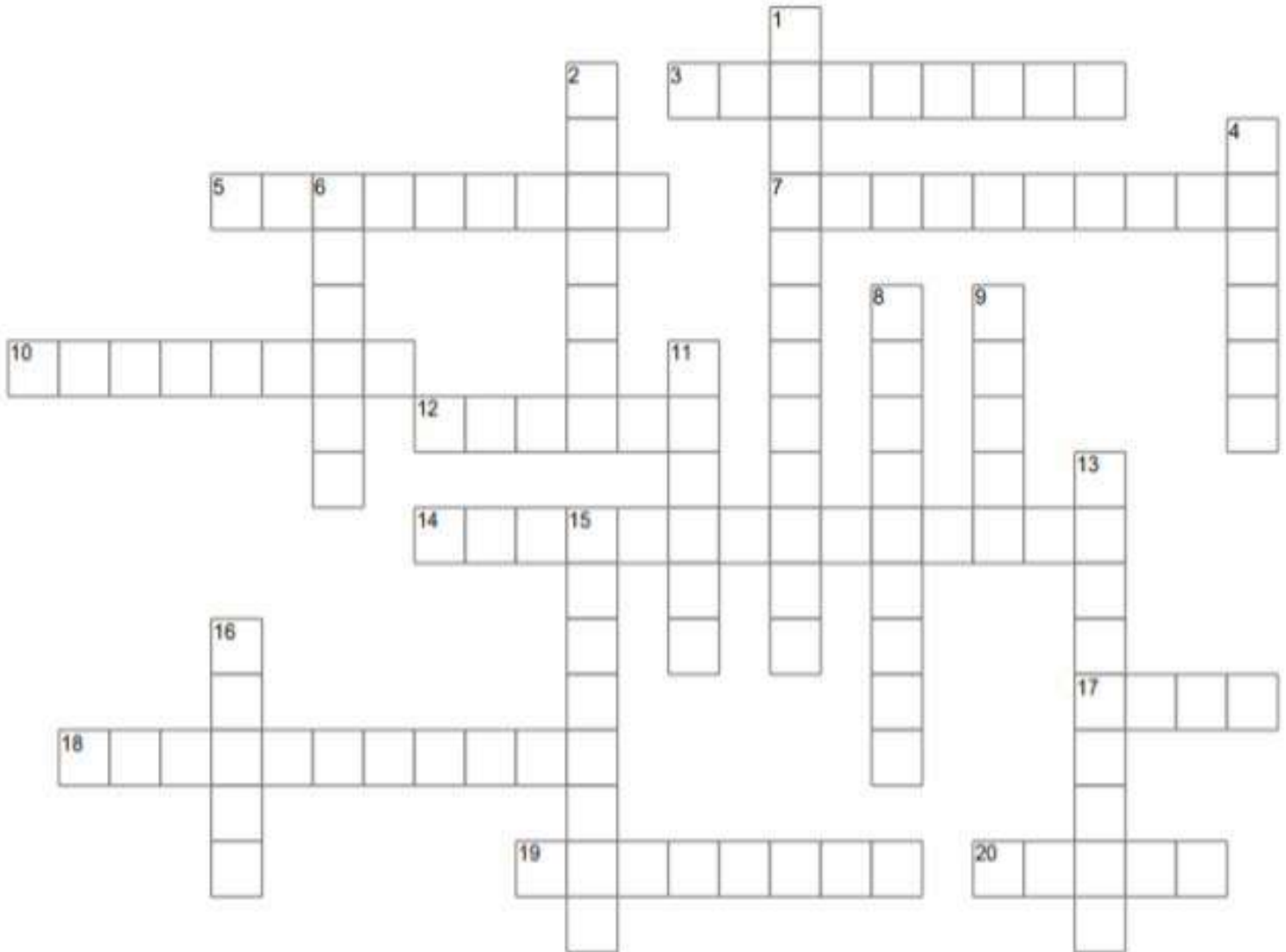
El pasado 20 de junio arrancó la II edición de la campaña "CaminEMos por la esclerosis múltiple 2023", en la sede que compartimos ADEM Madrid y AEDEM - COCEMFE con un acto en el que se dió lectura al Manifiesto de Reivindicaciones.

El acto fue presentado por Alicia Senovilla y actuaron el grupo 'No me pises que llevo chanclas' como embajadores de esta campaña.

Y allí estuvieron los usuarios del Centro de Día disfrutando del evento, aquí os mostramos algunas de sus fotos.



CRUCIGRAMA DE SINÓNIMOS



HORIZONTALES:

- 3.COMIENZO
- 5.BENÉVOLO
- 7.SELLO
- 10.REGALO
- 12.LENGUA
- 14.MARAVILLOSO
- 17.LECHO
- 18.SUMERGIRSE
- 19.TOLERANTE
- 20.TACAÑO

VERTICALES:

- 1. PIEDAD
- 2. MARRÓN
- 4. SENDERO
- 6. ORIUNDO
- 8. POMPOSO
- 9. TOMAR
- 11. CÉLEBRE
- 13. PEDIR
- 15. VOLVER
- 16. APTO

TRIVIAL



ACIERTOS

FALLOS

CIENCIA

ARTE Y
LITERATURA

HISTORIA

ENTRETENIMIENTO

GREGRAFÍA

DEPORTES

CIENCIA

- ¿Con qué nombre se conoce el miedo a las alturas?
- ¿Qué célula se encuentra tanto en humanos como en animales?
- ¿En qué mes el Sol está más cerca de la Tierra?
- ¿Cómo se denominan a las bases del ADN?

ARTE Y LITERATURA

- ¿A qué escritor se atribuye el poema épico "La Odisea"?
- ¿Quién pintó la Capilla Sixtina?
- ¿Cómo se llama el caballo de Don Quijote de la Mancha?
- ¿Qué filósofo creó el mito de la caverna?

HISTORIA

- ¿Dónde se firmó la Constitución española de 1812?
- ¿Cuál era el apodo de Fernando VII?
- ¿Qué calavera no regresó tras el primer viaje de Colón a América?
- ¿Qué famosa batalla marítima tuvo lugar en 1805?

ENTRETENIMIENTO

- ¿Cómo se llamaba el cantante de Queen?
- ¿En qué película se originó la expresión "supercalifragilisticoespialidoso"?
- ¿Cuál es la actriz protagonista de "Desayuno con diamantes"?
- ¿Cómo se llama la ciudad en la que vivía el Mago de Oz?

GEOGRAFÍA

- ¿Cuál es el río más caudaloso del mundo?
- ¿En qué países se encuentra el Everest?
- Su concentración de sal es tan alta que no hará falta saber nadar, ¡Flotarás sin esfuerzo! ¿De qué lugar estamos hablando?
- ¿Cuál es la actual capital de Brasil?

DEPORTES

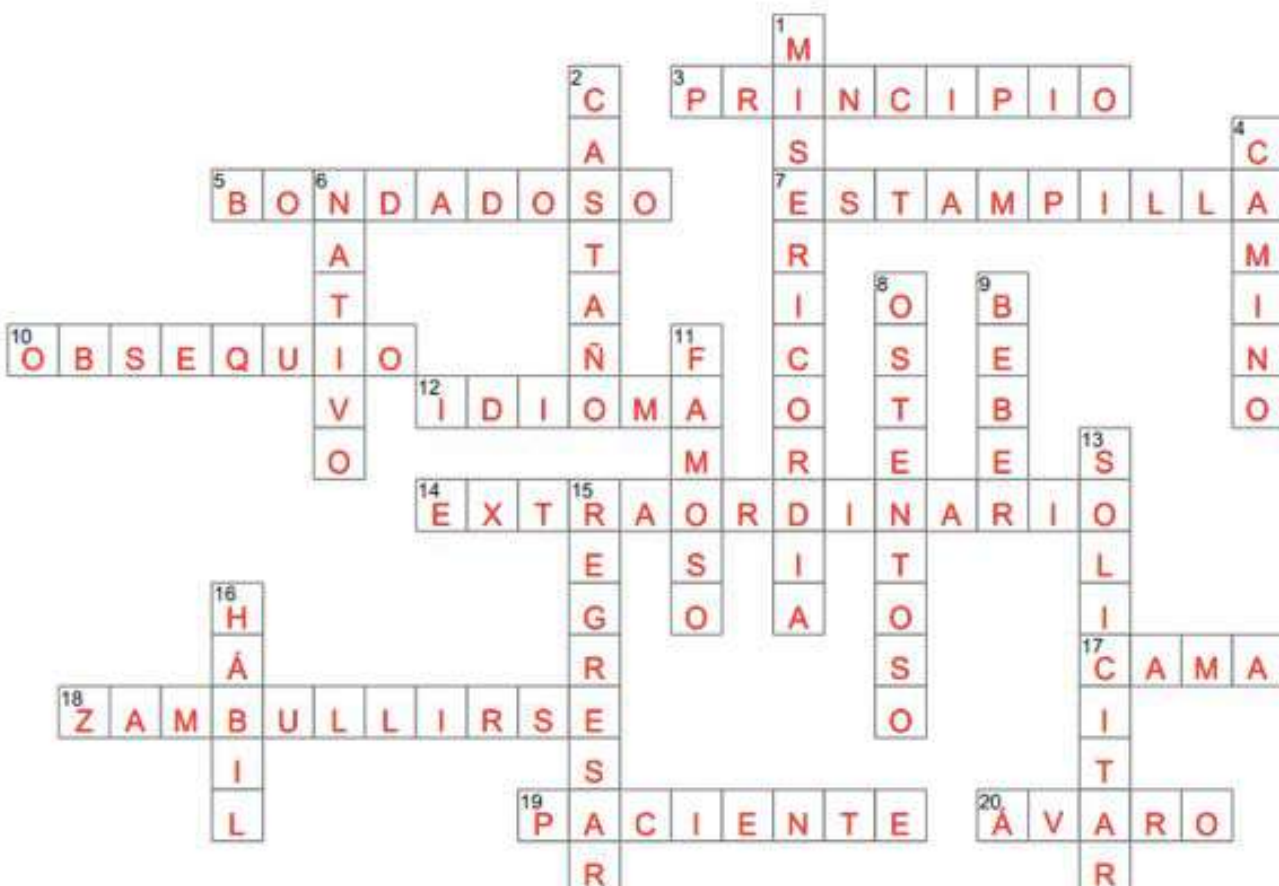
- ¿Quién es el mejor jugador de ajedrez actualmente?
- ¿Quién se proclamó como campeón del mundo en 2017 en la categoría de MotoGP?
- ¿Qué selección ha ganado más mundiales de fútbol?
- ¿Qué baile tiene su origen en un arte marcial?

SOLUCIONES

PALABRAS ENCASILLADAS

- IMAGEN
- EQUIPO
- CAMBIO
- ORIGEN
- RELATO
- AFABLE
- VIRTUD
- CORAJE

CRUCIGRAMA DE SINÓNIMOS:



TRIVIAL

CIENCIA

- Acrofobia
- La neurona.
- Diciembre
- Guanina, adenina, timina y citosina.

ARTE Y LITERATURA

- Homero.
- Miguel Ángel.
- Rocinante.
- Platón

HISTORIA

- Cádiz
- El deseado
- La Santa María.
- La batalla de Trafalgar.

ENTRETENIMIENTO

- Freddie Mercury.
- En Mary Poppins.
- Audrey Hepburn.
- Ciudad Esmeralda.

GEOGRAFÍA

- Amazonas.
- En China y Nepal.
- Mar Muerto
- Brasilia

DEPORTES

- El noruego Magnus Carlsen.
- Marc Márquez.
- Brasil, con cinco mundiales.
- La capoeira.



NOTICIAS



AEDEM-COCEMFE participa en una encuesta europea sobre los síntomas de la esclerosis múltiple y su impacto en la vida, llamada **IMSS (Impact of Multiple Sclerosis Symptoms)**.

La Encuesta sobre el Impacto de los Síntomas de la Esclerosis Múltiple (IMSS) está liderada por la **Plataforma Europea de Esclerosis Múltiple (EMSP)** junto a otras 24 asociaciones de EM en 23 países europeos, incluida AEDEM-COCEMFE.

¿Por qué una encuesta sobre síntomas de la EM? Los síntomas de la EM, su manejo y cómo afectan a la persona con EM no están bien documentados. Esta información ayudará a comprender los síntomas de la EM y lo que las personas que viven con EM encuentran útil para controlar sus síntomas, de modo que podamos arrojar luz sobre la importancia del manejo de los síntomas y la necesidad de una atención adecuada, personalizada, accesible y oportuna para los síntomas.

¿Quién puede participar? Cualquier persona diagnosticada con EM que resida en España puede participar en esta encuesta. Si es menor de 18 años, deberá completar esta encuesta con la supervisión de su padre/tutor.

¿Qué se pregunta en la Encuesta IMSS? Las preguntas son acerca de las características de la persona con EM, tipo de EM, sus síntomas, gravedad, cómo los está tratando y cómo están afectando su vida cotidiana. No se pedirá nombre, correo electrónico, información de identificación ni guardará la dirección IP de la persona que la cumplimente.

El tiempo estimado para rellenarla es de entre 20 y 30 minutos.

Se puede acceder a la Encuesta IMSS a través del siguiente enlace: [**PINCHA AQUÍ**](#)



¡Lanzamos 4 nuevos turnos de vacaciones accesibles en agosto y septiembre!

Barcelona, Tarragona y Cádiz son los nuevos destinos

¡APÚNTATE!

Hemos añadido cuatro viajes al Programa de vacaciones COCEMFE 2023 (febrero- octubre) financiado por el IMSERSO y Fundación ONCE

- Turno 47: Santa Susana - Barcelona, del 13 al 20 agosto
- Turno 48: La Rápita - Tarragona, del 27 de agosto al 3 de septiembre
- Turno 49: La Línea de la Concepción - Cádiz, del 3 de al 10 de septiembre
- Turno 50: La Rápita - Tarragona, del 5 al 12 de septiembre

A estos viajes pueden apuntarse todas las personas que no hayan viajado o vayan a viajar con el Programa de Vacaciones COCEMFE 2023

Mas información y solicitudes [en este enlace](#)

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 4138001. 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.

Además, te recordamos que el Programa de Vacaciones COCEMFE 2023 dispone de más turnos hasta octubre y que incluyen destinos que comprenden playas, islas y balnearios en los que se propondrán diferentes excursiones y actividades culturales y naturales.

¡Te esperamos!

Programa de Vacaciones

COCEMFE

turismoinclusivo@cocemfe.es

91 4138001

www.cocemfe.es

C/Eugenio Salazar, 2, 28002, Madrid



CONVOCATORIA DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID

SUBVENCIONES PARA LA ADAPTACIÓN DE VIVIENDAS DE PERSONAS USUARIAS DE CENTROS DE DÍA 2023

La finalidad de estas subvenciones consiste en fomentar la realización de actuaciones de adaptación de las viviendas dentro del municipio de Madrid, donde residan de manera habitual y permanente dichas personas, para facilitar las condiciones de accesibilidad y habitabilidad, mediante la inversión en reformas arquitectónicas para la adecuación de viviendas, la accesibilidad y la eficiencia energética, la eliminación de barreras arquitectónicas y la mejora de su autonomía, facilitando la movilidad interior o aumentando la seguridad en el entorno doméstico, y puedan mantenerse en sus domicilios con apoyos proporcionados en los centros de día.

MAS INFORMACIÓN PINCHANDO AQUÍ

EL AYUNTAMIENTO DE MADRID OFRECE VISITAS GUIADAS PARA LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Noticia via: Famma-Cocemfe Madrid

Madrid ha lanzado su programa estival “**Visitas Guiadas Accesibles del Ayuntamiento de Madrid**”, ampliando su número de actividades. También va dirigida a los acompañantes de las personas que presentan la discapacidad.

De esta forma se garantiza que todas las personas puedan conocer la historia y los secretos de la capital de España. La persona que las solicite podrá encontrar rutas como “**La Latina y el Museo de los Orígenes**” o “**La Nueva Plaza España de Madrid**”.

Las seis rutas del Programa de **Visitas Guiadas Accesibles del Ayuntamiento** son de carácter **gratuito** y se realizan en español de **viernes a domingo, a las 10:00 h, para grupos reducidos de un máximo de diez personas**. Cada itinerario está conducido por guías profesionales y algunos de los pases cuentan, además, con la participación de un intérprete en Lengua de Signos Española (ILSE). Su **duración aproximada es de dos horas**. Estos horarios y programación estarán vigentes hasta el próximo 30 de septiembre.

Las inscripciones pueden realizarse presencialmente el Centro de Turismo plaza Mayor (plaza Mayor, 27) o a través del correo electrónico turismo@esmadrid.com.



PODCAST: "LA TERTULIA DE CAJAL"



Os animamos a escuchar este programa #6, Esclerosis múltiple, del interesantísimo podcast "La tertulia de Cajal", en el que entrevistan a la Dra. Celia Oreja Guevara.

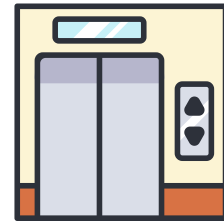
En este programa hacen un repaso integral sobre la esclerosis múltiple, explicando sus características más importantes.

La Dra. Oreja-Guevara es jefa de sección de Neurología del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y profesora de Neurología en la UCM; además, es experta en esclerosis múltiple.

Para escuchar la entrevista [PINCHA AQUÍ](#)



AYUDAS A LA INSTALACIÓN DE ASCENSORES 2023



El plazo de presentación de solicitudes para estas ayudas será de 3 meses, es decir desde el 27 de mayo hasta el 28 de agosto, ambos inclusive.

Noticia completa: [PINCHA AQUÍ](#)

Novedades

Tarjeta de discapacidad de la Comunidad de Madrid



NOTICIA VIA: CERMI Madrid

APP TARJETA DE DISCAPACIDAD COMUNIDAD DE MADRID

La Comunidad de Madrid ha publicado en App Store y en Google Play, la nueva versión de la APP de tarjeta de discapacidad que permite la descarga automática de la tarjeta sin necesidad de incluir el COVE.

Por otro lado, se han publicado en la web los nuevos formularios de solicitud del Grado de Discapacidad y de la Tarjeta acreditativa del Grado de Discapacidad.

En el formulario de Grado, la persona interesada ya puede solicitar la valoración de forma no presencial y se le informa de que la tarjeta se genera automáticamente en la APP y, solo en caso de quererla en soporte físico, debe solicitarla marcado la opción correspondiente, si no marca esa opción, la tarjeta no se imprimirá ni se enviara por correo junto a la resolución .

Noticia completa: [PINCHA AQUÍ](#)



AGENDA JULIO

CHARLAS INFORMATIVAS HGU Gregorio Marañón

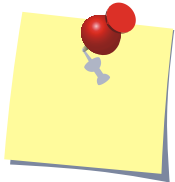
31

JULIO
17:00

"La memoria me falla pero no es verdad"

Impartida por Yolanda Higuera, neuropsicóloga de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital Gregorio Marañón.

Inscripciones [aquí](#)



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!

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