



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

VUELTA AL COLE

SEPTIEMBRE 2023



- 3** ADEM MADRID
FELIZ AÑO NUEVO
- 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 7** BUZÓN ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 8** INFORMACIÓN
- 10** RECORDEMOS NUESTROS
SERVICIOS
- 13** TAL COMO SOMOS: REDES
SOCIALES
- 17** PALABRAS QUE SON REGALOS
JOSÉ CEREIJO
- 22** OCIO Y EM
- 23** PASATIEMPOS
- 28** NOTICIAS
- 33** 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, Julio Sánchez, Mapi Pinedo, José Cereijo, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado.

Feliz año nuevo



No nos engañemos, aunque el año oficialmente empieza el 1 de enero, la realidad es que todos contabilizamos los años, o si preferís los cursos, de verano a verano. Seguramente es porque la mayoría disfrutamos de las vacaciones más largas en el periodo estival, y por eso programamos los años de septiembre a septiembre.

Este verano ha sido duro en lo climatológico por estos tremendos calores que nos han dejado exhaustos a todos. Pero el buen tiempo, por otra parte, nos da la oportunidad de salir más para disfrutar de alguna terracita, algún agradable paseo o, los más afortunados, de unos días de vacaciones fuera de nuestro lugar habitual de residencia.

La Asociación, como es costumbre, no ha parado sus servicios realmente en verano. De hecho, nuestros profesionales hacen encaje de bolillos para adaptar sus vacaciones y se organizan con sus compañeros, para que todo siga funcionando. Pero también el verano es un periodo de menor actividad y septiembre es el momento de programar y organizar.

Como siempre, empezamos este periodo con ilusión, pero conscientes de los retos que tenemos por delante. Afrontamos muchas dificultades económicas provocadas por la suma de tres factores. Una menor actividad del verano, la carestía de la vida que este año ha sido enorme y el cambio de legislatura que lo retrasa todo. Esto está generando atrasos que, no por ser habituales en estas fechas, son menos importantes y afectan a muchos y desde aquí quiero renovar mi agradecimiento a todas las personas afectadas por su comprensión y apoyo.

Por otro lado, las perspectivas son buenas. Los proyectos van saliendo y, aunque requieren mucho trabajo y esfuerzo, con el empuje de los profesionales y vuestro apoyo los sacamos adelante. Siempre tenemos mil ideas para seguir poniendo en marcha con ilusión y con la esperanza de seguir mejorando la calidad de vida de las personas que convivimos con esta patología.

Confío en que este nuevo curso que empezamos, este nuevo año, sea de mayor avance, de trabajo común, de puesta en marcha de proyectos y de consolidación de todo lo ya construido. por esfuerzo y ganas y no va a ser. Recuerda que os necesitamos a todas y cada una de las personas que formamos parte de ADEM Madrid, todos tenemos nuestro papel, todos aportamos, todos somos importantes. cada grano de arena que aportáis hace que nuestro granero sea más grande, y que el nuevo curso sea más rico, más completo, más redondo.

Feliz curso, feliz año.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



ALIMENTACIÓN Y SALUD



¡¡TODOS AL REDIL!!

Todos estaréis conmigo que nada mejor que unas buenas vacaciones para librarnos de un año de trabajo, problemas y preocupaciones durante unos días. Y es que, nuestro cuerpo y mente nos lo agradecerán sin duda: es justo y necesario, para recargar pilas y afrontar un nuevo curso con renovadas fuerzas e ilusiones.

Los peligros de una fatiga crónica y estrés para nuestros pacientes son claros, y de ellos hablaremos en sucesivos números, por lo que este merecido “break” se antoja , yo diría, obligatorio.

Pero claro, no deberíamos dejar de lado algunos principios en lo referente a nuestras comidas.

Aquello que en personas sin patologías crónicas, no supondría en principio ningún inconveniente más allá de algo de barriguita, en gente con enfermedades neurodegenerativas puede marcar una gran diferencia hacia una clara pérdida de calidad de vida. Y es que, los kilos extra no sólo van a lastrar, una ya dificultosa marcha, si no que ese “nuevo paquete de grasa” va a alterar nuestras hormonas, dificultando muchas más funciones de las aparentes.

Fijaos: el acúmulo de grasa en abdomen y vísceras, lleva aparejado una activación del sistema inmunológico local. Desde el tejido graso, se envían señales de peligro a otras zonas llegando incluso al cerebro: en reposo, nuestro sistema inmune aquí se encarga del aporte de alimentos y eliminación de desechos de las neuronas. O sea, son un servicio de abastecimiento y mantenimiento. Si ahora, se “despierta” ante un potencial peligro, ya no va a realizar esas funciones, y las neuronas se morirán. El resultado: NEUROINFLAMACIÓN.

Y esto en qué se refleja: pues nos sentiremos más torpes a la hora de movernos, tendremos más dificultad para recordar cosas, nuestra habilidad manual se verá comprometida, nos costará estar más tiempo conectados a una conversación o incluso dormiremos peor.

Con esto no quiero alarmar a nadie, pero sí poner sobre la mesa, el perjuicio de no cuidarnos un poco durante el periodo estival.

Ahora, qué hacemos para quitarnos el sobrepeso. Aquí van algunos TIPS:

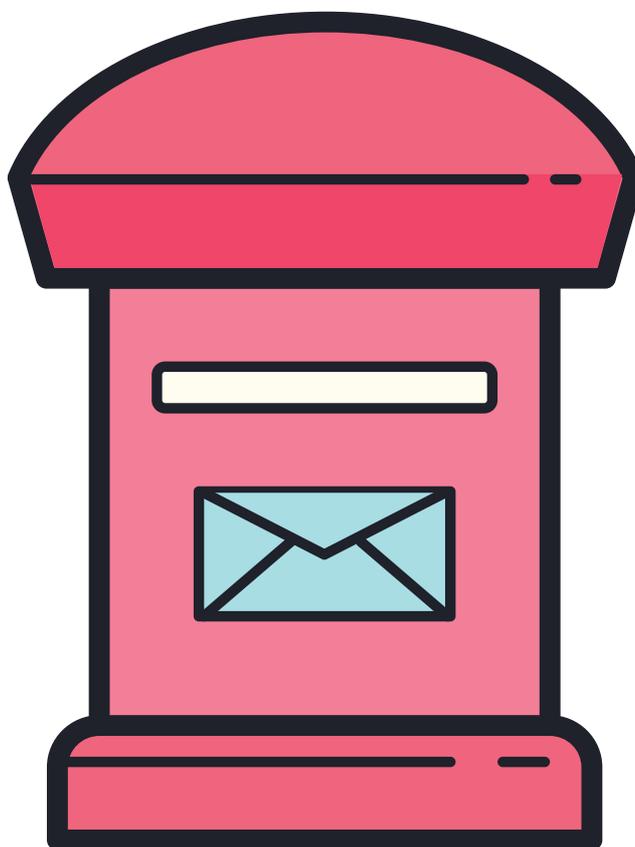
- Retoma tus rutinas diarias de comidas y descanso. Muchas veces con este simple gesto es suficiente para volver a nuestro peso anterior.
- No hagas dietas excesivamente restrictivas o “dietas milagro”: probablemente pierdas unos kilos inicialmente pero luego ganarás más aún.
- Vigila tu cantidad de proteína diaria: una buena base proteica es fundamental para perder peso y mantener nuestra masa muscular.
- Dale prioridad a las verduras frescas y de temporada: te aportarán muchos nutrientes y antioxidantes, que facilitarán la eliminación de los tóxicos.
- Come mucho pescado y marisco: inmensas fuentes de grasas saludables, que ayudarán a reducir la neuroinflamación.
- Intenta, dentro de tus posibilidades, aumentar tu actividad física: perderás peso y recuperarás más rápidamente tu claridad mental.
- Y por supuesto, hidrátate bien: 70-80% de nuestro cerebro es agua.

Moderación y sencillez, reclamaba Séneca:

“Cuando el cuerpo tiene lo necesario, la mente nos permite disfrutar de sus bondades”

Gracias amigos. Nos vemos en el próximo número.

Javier Álvarez



BUZÓN DE "ALIMENTACIÓN Y SALUD"

Podéis enviar vuestras dudas sobre nutrición al siguiente correo:

comunicación@ademmadrid.com



INFORMACIÓN

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.

En las próximas semanas, 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



Nota importante: Ciertos pacientes con EM, desarrollan alteración motora, ven afectada la marcha y deambulación, la coordinación, propiocepción (sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo), su sensibilidad y fuerza tanto de miembros superiores como inferiores, y el control de tronco en general. Las terapias más requeridas por estas personas, son aquellas orientadas a mejorar/mantener la marcha, fuerza, coordinación, equilibrio y espasticidad (tensión/rigidez muscular).

- Si requieres fisioterapia, recuerda que en ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas con EM y enfermedades afines.



Nota importante: En la Comunidad de Madrid, hay familiares de personas con esclerosis múltiple quienes cuidan a sus esposas/os, madres/padres, hijas/os, a quienes deben movilizar, atender, asear, alimentar, entre otros. Producto de esta actividad de cuidado no retribuida, generan afectaciones como lesiones, problemas emocionales, etc.

- Porque la EM y la discapacidad la vivimos en familia, en ADEM Madrid, contamos con un Servicio de Atención Familiar para personas cercanas a pacientes con EM y enfermedades afines.



Nota importante: En España, pacientes con esclerosis múltiple y personal de cuidado (familiares y otros relacionados), han dejado de realizar actividades laborales, domésticas, burocráticas, sociales, deportivas, de esparcimiento, entre otras, dada la realidad propia de la enfermedad o el desconocimiento de recursos de ayuda y colaboración.

- Si tienes dudas sobre discapacidad, pensiones, prestaciones u otros servicios a los que puedes acceder, en ADEM Madrid contamos con un Servicio de Información y Orientación para personas con EM y enfermedades afines.

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

SUBVENCIONA 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**



TAL COMO SOMOS: "REDES SOCIALES"

MAPI PINEDO "PROFE ESCLERÓTICA"

Hola Mapi, en tu perfil de Twitter he visto que eres profe de secundaria. ¿Me quieres contar algo más sobre ti para presentarte a nuestros lectores?

Me llamo Mapi soy de Zaragoza y soy profesora de secundaria en un IES público.

Estudí Ingeniería Química y mi PFC lo realicé de cooperante en los Campamentos de Refugiados Saharavis.

Desde pequeña fui todos los años de campamentos lo que derivó en que fuera monitora de tiempo libre en cuanto fui mayor de edad. Campamentos, colonias, ludoteca... forman parte de mi verano y de mi vida, de hecho actualmente soy presidenta de una Asociación de Tiempo Libre de mi barrio con la que sigo implicada, ya que el voluntariado en muchas vertientes sigue presente en mi vida.

También he colaborado durante mucho tiempo con una ONG, Ingeniería Sin Fronteras, con la que he participado en proyectos Norte y Sur de diferentes temáticas, creo muy importante conocer las diversas realidades que nos rodean aunque estén lejos geográficamente, tenemos además que adaptar lo mejor posible la ingeniería a las necesidades y realidades para un desarrollo sostenible.



Junto con mis montañas queridas a las que llevo yendo desde pequeña tanto con mi familia como con los campamentos, viajar, el activismo en diferentes plataformas, el deporte y mi bicicleta que me acompaña y facilita la vida en mi ciudad, os podéis hacer una idea de mí.

¿Mapi, cuándo te diagnosticaron la EM?

Pues a la vuelta de estar 3 meses en los campamentos de refugiados Saharavis haciendo mi proyecto fin de carrera perdí la sensibilidad en la mitad de mi cuerpo, me tuvieron ingresada un mes haciéndome toda clase de pruebas pero mi sensibilidad volvió y nada fue concluyente, esto fue en abril de 2008.

Al año siguiente empecé a ver mal con un ojo y tras comprobar que era neuritis óptica, confirmaron con los resultados de las pruebas del año anterior y un segundo brote que era EM y empecé mi primer tratamiento.

Acababa de terminar la carrera y estaba en mi primer trabajo en una depuradora, 2009.

Ya han pasado muchos años de aquello.

¿Nos podrías contar cómo fue el proceso desde que conoces el diagnóstico hasta que decides emprender Profe Esclerótica (en Twitter @PEsclerotica)?

Pues yo creo que soy de las raras, desde el primer momento no quise entrar en internet a leer e informarme sobre la esclerosis, puede que me diera demasiado miedo las realidades que me podía encontrar, prefería hablar con mi neuróloga y que ella me guiase, por aquel entonces yo acababa de terminar la carrera, quería viajar, no sabía que iba a ser de mi carrera profesional...

Al principio es cierto que evitaba hablar de ello, me cerré mucho con ese tema y se convirtió en un tema tabú, me costaba mucho compartirlo, era algo que llevaba en soledad y aunque formara parte de mi día a día no hablaba de ello.

Años después me dí cuenta que esto era un problema, aunque era una persona muy sociable y con muchos amigos, la EM no era de dominio público y algo no me dejaba avanzar, así que empecé mi primera terapia, necesitaba reconciliarme conmigo misma, aceptar mi cuerpo, mi nueva situación y dejar de ser un tabú.

Después de esa terapia, decidí hacerme un perfil en mi red social favorita, Twitter, buscando más gente como yo y de ahí llego la escleropiña como les llamo cariñosamente.

Compartimos inquietudes, dudas, consejos, miedos, vivencias... al principio no se lo dije a nadie de mi entorno, y no colgaba fotos de mi cara, ahora si que subo cosas más personales pero quiero que siga siendo mi espacio seguro.

Seguimos en contacto y siempre que podemos nos ayudamos a las dudas que surgen, a algun@s les he conocido presencialmente en el encuentro **EMRedes** el cual fue un punto de inflexión muy grande para mí, desvirtualizarles y compartir sin tapujos nuestra realidad, sin que nadie sintiera pena, simplemente buscando comprensión. Es una cita que espero con muchas ganas.

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

He puesto nombre a cosas que no tenían, me he conocido mejor como persona y como paciente, me he empoderado como paciente informándome y tomando decisiones responsables con esa información.

Además me llevo mucho compartir, tanto alegrías como penas de manera virtual pero que se sienten

La vida con una enfermedad neurodegenerativa no es fácil de explicar y en la escleropiña hay cosas que no necesitan explicarse, hemos o vamos a pasar por situaciones parecidas aunque cada una tengamos una evolución muy diferente. La mayoría de nosotras y hablo en femenino porque somos mayoría, vivimos con alegría, disfrutando de la vida, teniendo objetivos, consiguiéndolos y creo que esa actitud es muy importante, tenemos que seguir disfrutando de la vida con nuestra EM.

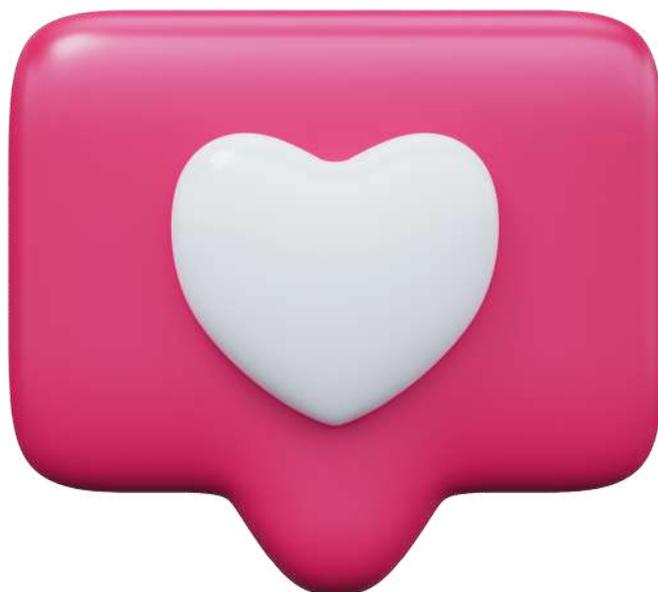
¿Te gustaría decirle algo a nuestros asociados?

En las RRSS hay mucha gente y perfiles, como en la vida tienes que tener claro que quieres y que no, que esperas y que buscas, puedes encontrarte gente maravillosa y seguro que gente que no, pero tienes que saber cribar como en la vida real.

Yo creo que es una oportunidad, a veces la uso más, a veces menos, pero me gusta saber que ante mis miedos y dudas tengo gente con vivencias parecidas.

La EM forma parte de nuestra vida para siempre, es cierto que nos limita más que otras cosas, pero me gusta pensar que ocupa una parte de mí pero no todo mi ser y que por ello es importante poder compartirlo con quien nos sintamos cómodas.

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



Podéis seguir a Mapi en Twitter en: @PEsclerotica y a Deborah en: [instagram.com/atacadadelosnervios/](https://www.instagram.com/atacadadelosnervios/)

PALABRAS QUE SON REGALOS

JOSÉ CEREIJO

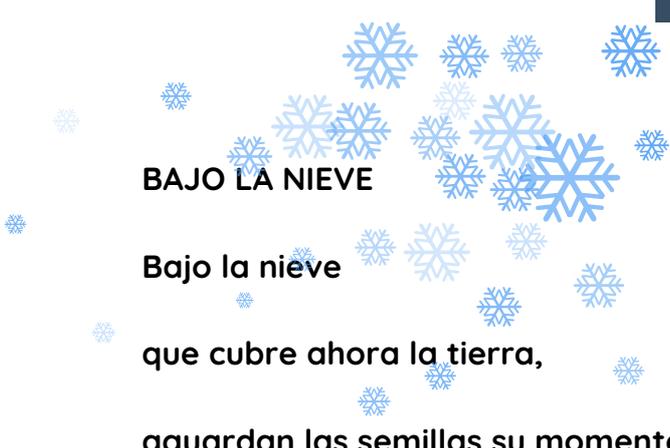


EL CANTO DE LAS SIRENAS

El canto de las sirenas,
ese filtro de amor que enciende y enloquece,
no hay que buscarlo lejos. Está aquí,
puede oírse con el viento,
en el leve sonido de las hojas,
incluso, o sobre todo, en el silencio.
Basta que nuestro oído, y nuestro corazón,
sepan captarlo, sepan someterse
a él, en su infinita
intimidad. Porque no es invasivo.

Igual que no se han hecho las montañas
a golpe de martillos y de yunques
sino de un modo lento, fluyendo y madurando,
también así esa música, como ocurre con toda
creación verdadera. Y es por eso también
por lo que es tan liviana
y en riesgo, a cada instante, de perderse:
no quiere ser imposición, respeta
la libertad, apenas se insinúa,
y no es estruendo, es música
en el límite mismo del silencio.
Y cambia por completo a quien la escucha
porque la reconoce, porque es en parte suya,
porque es otra manera del latido
de ese su mismo corazón errante.
Y de algún modo lo fija para siempre:
le da una casa, un mundo.





BAJO LA NIEVE

Bajo la nieve

que cubre ahora la tierra,

aguardan las semillas su momento.

Y bajo la que cubre

tu corazón, ¿qué espera? No lo sabes.

Y, sin embargo, la realidad es esto:

la nieve, no el futuro.

Acostúmbrate a verla, y a vivirla,

así, como ella es. No desperdicies

el presente, que es todo lo que tienes,

que es todo lo que eres.

Que es hermoso el invierno, con la flor de la
nieve.

Y es tan hermoso, o más, si puede serlo,

la espera de las flores,

y también su memoria, como las flores
mismas.

Y la nieve, es abrigo.

(Poemas pertenecientes al libro *La luz pensativa*, publicado por Pre-Textos, dentro de la colección *La Cruz del Sur*, en 2021).



José Cereijo

José Cereijo nació en Redondela (Pontevedra), en 1957. Desde 1968 vive en Madrid. Ha publicado hasta la fecha **seis libros de poesía: Límites** (Colección Melibea, Talavera de la Reina, 1994); **Las trampas del tiempo** (Hiperión, Madrid, 1999); **La amistad silenciosa de la luna**, haikus (Pre-Textos, Valencia, 2003), **Música para sueños** (Pre-Textos, 2007), **Antología Personal** (Polibea, 2011), **Los dones del otoño** (Pre-Textos, 2015), y **La luz pensativa** (Pre-Textos, 2021) y **uno de relatos (Apariencias, Renacimiento, Sevilla, 2005).**

Ha sido incluido en numerosas antologías, y muestras de su trabajo han aparecido en diferentes publicaciones, tanto de España como del extranjero. Colabora en distintos medios de prensa, escrita o electrónica, en los que ha publicado artículos, reseñas de libros y otros textos literarios. Es también autor de una antología de la poesía de **Leopoldo Panero, titulada Memoria del corazón** (Renacimiento, 2009), y otra de la de **Javier Lostalé, Azul relente** (Renacimiento, 2014). En 2016 apareció, también en **Renacimiento, la antología de poemas de Emily Dickinson de título Carta al mundo, realizada en colaboración con María Taibo.** En la misma editorial se publicó otra antología de su propio trabajo (**Árbol desnudo, 2017**), preparada por **Javier Lostalé**, y una tercera de la de **Mario Míguez, Difícil es el alba** (Renacimiento, 2018). En 2018 se publicaron, también en Renacimiento, una selección de artículos, de tema literario y artístico, titulada **El escalón vacío y otras consideraciones.**

En 2017 fue elegido **miembro de la Asociación de Juglares de Fontiveros, pueblo natal de San Juan de la Cruz**. Muestras de su trabajo han aparecido en distintas lenguas europeas y de otros lugares.

Poeta de creación despaciosa y plena de rigor, **José Cereijo dictó en su brevísima Poética las claves de su hacer: “Concibo mi poesía como una exploración y un descubrimiento (...) Intensidad, hondura y precisión son cualidades que me parecen ciertamente deseables”**. Y podría añadirse, sin temor a equivocarse, que también la belleza forma parte de su personal collage poético. Una belleza que se conforma y confirma desde los perfiles de un lenguaje certero y de una temática que se adentra en el más puro clasicismo sin otra pretensión que la representación fiel de lo vivido, lo amado y lo perdido.

Esta reseña ha sido escrita por Julio Sánchez, 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.



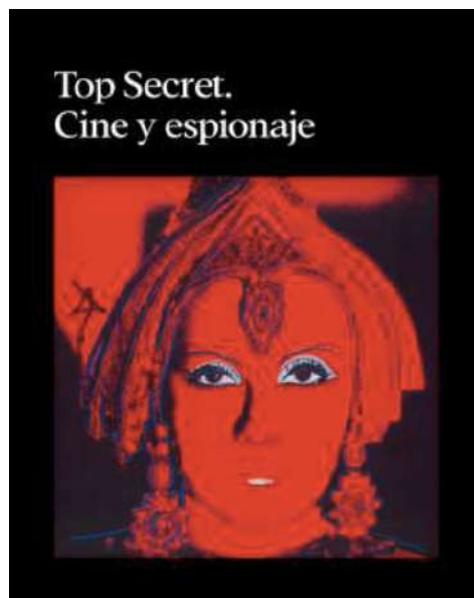
ACTIVIDADES SOCIALES

"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"

Miércoles 27 de Septiembre 2023 - 12,00h

CAIXA FORUM.VISITA A LA EXPOSICIÓN

"TOP SECRET. CINE Y ESPIONAJE"



"Todos los directores son espías porque despliegan técnicas para registrar y, a la vez, falsificar el mundo"

- 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.





PASATIEMPOS

RETO VISUAL



Encuentra la palabra VERANO. A continuación, escribe 5 palabras con cada una de sus letras.

V _____

E _____

R _____

A _____

N _____

O _____

ANAGRAMAS

Crea un palabra reordenando las letras de la palabra dada. Por ejemplo "frase-fresa".

ARCA

LOBOS

GATO

NACIÓN

BLANCO

PEINAR

GENIO

LABIO

BARCO

TRUENO

SABER

MEJORAR

PRISIÓN

ACERTIJOS

Luis es mayor que Pepe pero menor de Paco.

Jorge es más joven que Mario, pero no es el más joven de todos.

Si Luis y Mario tiene la misma edad.

¿Cuál es el menor de todos?

Tania, Silvia, Lupe y Claudia están conversando sentadas en circulo alrededor de la fogata.

Tania está a la izquierda de Claudia.

Silvia está frente a Claudia.

¿Quien está a la derecha de Lupe?

Quién está a la derecha de Lupe?

Un papá y una mamá tiene 5 hijas mujeres. Cada hija tiene un hermano.

¿Cuántas personas componen la familia?

SOLUCIONES

ACTIVIDAD 1:



ACTIVIDAD 2:

- > ARCA - CARA
- > LOBOS - BOLOS
- > GATO - TOGAS
- > NACIÓN - CANINO
- > BLANCO - BALCÓN
- > PEINAR - PIERNA
- > GENIO - NIEGO
- > LABIO - BAILO
- > BARCO - COBRA
- > TRUENO - NEUTRO
- > SABER - BESAR
- > MEJORAR - REMOJAR
- > PRISIÓN - INSPIRÓ

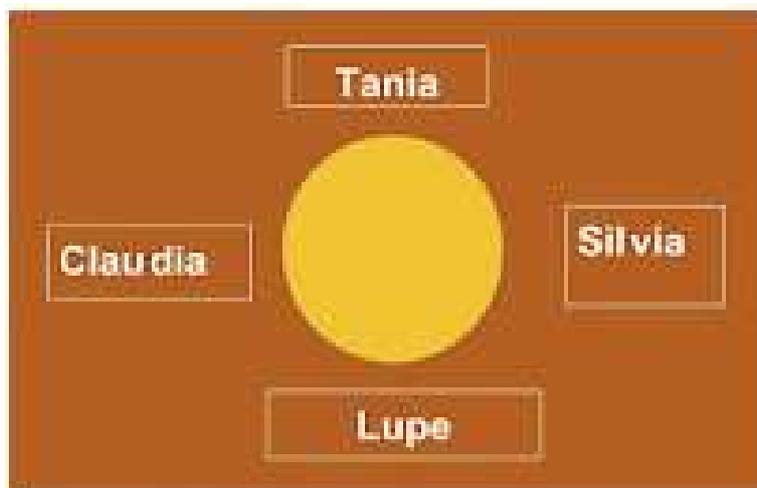
SOLUCIONES

ACTIVIDAD 2:

Acertijo 1: El orden de edades es:

- Paco (el mayor)
- Luis - Mario (misma edad)
- Jorge (el cuarto de los hermanos)
- Pepe es el más joven de todos

Acertijo 2: Silvia está a la derecha de Lupe.



Acertijo 3: La familia se conforma de 8 personas: papá, mamá, 5 hijas mujeres y un hijo varón (hermano de todas las mujeres)



NOTICIAS



AUXILIA PRESENTA LA 7A Etapa de sus concursos ON-LINE Abrimos una nueva etapa con novedades

En esta ocasión, ampliamos la participación a dos niveles:

1.- NIVEL BÁSICO

2.-NIVEL SUPERIOR

EL NIVEL BÁSICO, tal como su nombre indica, tratará temas que su respuesta solo requerirá de una investigación o búsqueda simple y sencilla, el empleo de la lógica, internet, etc.

EL NIVEL SUPERIOR superior, exigirá conocimientos amplios en distintas áreas y temáticas.

PARTICIPACIÓN:

Cada concursante podrá participar solamente en uno de los dos niveles (o básico o superior)

ETAPAS:

Se hará por **TRIMESTRES:**

1er Trimestre -- Septiembre -- Octubre -- Noviembre - 2023

2º Trimestre -- Enero -- Febrero -- Marzo - 2024

3er Trimestre -- Abril -- Mayo -- Junio - 2024

CÓMO LO LLEVAREMOS A LA PRÁCTICA

A INICIOS DE CADA MES, (septiembre, octubre y noviembre 2023)

difundiremos por email y Facebook la Publicación de una HOJA para NIVEL BÁSICO y otra HOJA para nivel SUPERIOR.

Esta acción la repetiremos para los meses del 1er y 2o Trimestre (2024).



TEMÁTICAS QUE TRATAREMOS EN LAS HOJAS: TODAS

VALORACIÓN DE CADA HOJA

Las cuestiones o preguntas que se plantean en cada Hoja están valoradas por **PUNTOS**. Los Puntos varían en función de la dificultad de la respuesta.

PUNTUACIONES FINALES

A finales del último mes de cada Trimestre (noviembre 2023, marzo 2024 y junio 2024) y una vez cerrado el plazo de entrega de las respuestas, **se hará la clasificación final de cada participante, sumando los puntos que éste haya conseguido en las 3 TRES HOJAS del Trimestre.**

Las puntuaciones del Nivel Básico y del Nivel Superior son independientes

FECHA LÍMITE DE ENTREGA DE LAS HOJAS

Cada participante podrá enviar libremente a Auxilia las Hojas que vaya cumplimentando. También podrá enviar juntas las 3 Hojas de cada Trimestre sin superar LA FECHA LÍMITE DE ENTREGA, fecha que indicaremos previamente. Las Hojas que lleguen a Auxilia posteriormente a esta fecha límite QUEDARAN ELIMINADAS

CÓMO ENVIARLAS

Mediante el correo electrónico de AUXILIA: enseadistancia@auxilia.es

PREMIOS

Se premiarán los/las TRES participantes que, en cada NIVEL (Básico y Superior), hayan sumado más puntos

PREMIOS **para cada TRIMESTRE**

NIVEL BÁSICO

1er Premio: 40€

2º Premio: 30€

3er Premio: 20€

NIVEL SUPERIOR

1er Premio: 50€

2º Premio: 40€

3er Premio: 30€

AUXILIA publicará al final de cada trimestre y en su **Facebook** el ACTA con los ganadores y se pondrá en contacto con ellos para acordar la forma de entrega del Premio que hayan logrado.



El club de los gatos: décima edición

El Ayuntamiento de Madrid en su página web ofrece la oportunidad de participar en tres clubes de lectura que, a partir del 2 de octubre, afrontarán lecturas orientadas a público adulto unidas por un hilo conductor temático diferente.

1. Octubre Negro (sala de mañana)
2. Lo bueno, si breve... (sala de tarde)
3. Lo más de lo más (sala autogestionada)

[Para más información pincha aquí](#)



¿Qué son los bonos digitales?

Son ayudas destinadas a financiar la contratación de nuevos servicios de conexión a banda ancha o el incremento de la velocidad de los ya contratados desde una ubicación fija, con una velocidad mínima de 30 Mbit por segundo en sentido descendente, para personas o unidades familiares identificadas como vulnerables.

Estas ayudas se enmarcan en el Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia, “financiado con Fondos Europeos - NextGenerationEU”, dentro del Componente 15 a través de la línea de inversión número 3.

¿HASTA CUANDO PUEDO SOLICITAR MI ABONO?

Hasta el 31 de octubre de 2023. Una vez concedido, tendrás un mes para canjearlo en cualquiera de los operadores registrados en el programa.

[INFORMACIÓN COMPLETA AQUÍ](#)



El Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) ha llamado a intensificar el activismo digital por parte de las personas con discapacidad, a título individual y también grupal, organizadamente, para ponerlo al servicio de la inclusión, los derechos y el bienestar de esta parte de la ciudadanía

La plataforma de la discapacidad ha definido el activismo como el compromiso cívico, firme y sostenido, de las personas y los grupos en que estas se integran dirigido a provocar un cambio social favorable a los intereses de aquellos sectores de población situados en posiciones de fragilidad y desventaja acusadas.

En el caso de las personas con discapacidad, el activismo se puede y se debe reforzar haciendo uso consciente y calculado de los canales, los medios y los soportes digitales, como internet, las redes sociales, las aplicaciones para dispositivos móviles, la inteligencia artificial, etc.

La dimensión digital, según el CERMI, amplía, robustece y acelera el activismo de la discapacidad, por lo que debe ser tenida muy en cuenta, ha de ser asumida con convicción por el movimiento social de la discapacidad, pero requiere de ciertas características, para que no suponga barreras añadidas.

Así, las herramientas digitales han de ser accesibles, usables y asequibles, para que las personas con discapacidad y sus organizaciones puedan maximizar sus beneficios.

Pese a las amenazas, que las tiene y hay que ser vigilantes con ellas, lo digital es un aliado del activismo de la discapacidad, por lo que debe inscribirse en los instrumentos de lucha de este sector social, sostiene el CERMI.

Fuente: CERMI

AGENDA SEPTIEMBRE

**29**Septiembre
17:00

CHARLAS INFORMATIVAS HGU Gregorio Marañón

"Los trucos para comunicar mejor"

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

Inscripciones [aquí](#)

ADELANTO AGENDA DE OCTUBRE

6OCTUBRE
17:00

CHARLAS INFORMATIVAS HGU Gregorio Marañón

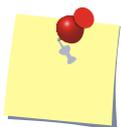
"Cocina sin límites para personas con: disfagia y fatiga crónica"

Adelantamos esta información porque la CHARLA del próximo 6 de octubre será impartida por dos profesionales de ADEM Madrid.

Y no queremos que os la perdáis, ya que, será una amena conversación en la cual nos hablarán sobre las ayudas técnicas necesarias para una alimentación sin límites, especialmente enfocadas a personas con disfagia y fatiga; y nos presentarán las herramientas de comunicación que han realizado para divulgar este maravilloso proyecto y que así podamos aprender a realizar sus sencillas recetas..



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