



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE  
MADRID

# MADRID ES MÚLTIPLE

LA ASOCIACIÓN OS NECESITA

---

OCTUBRE - NOVIEMBRE 2023

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla

- 
- 3** ADEM MADRID  
LA ASOCIACIÓN OS NECESITA
  - 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
  - 8** BUZÓN ALIMENTACIÓN Y SALUD
  - 9** INFORMACIÓN
  - 11** RECORDEMOS NUESTROS  
SERVICIOS
  - 12** TAL COMO SOMOS:REDES  
SOCIALES
  - 14** TAL COMO SOMOS
  - 15** PALABRAS QUE SON REGALOS  
JOSÉ ANTONIO GUERRERO
  - 18** ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE  
DÍA
  - 19** ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES
  - 20** PASATIEMPOS
  - 24** NOTICIAS
  - 30** 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, M° José Marroquí, Angélica Ramirez, José Antonio Guerrero, Samira Regrag, Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado.

# La Asociación os necesita

Me dirijo una vez más a vosotros para informaros de que la **ASOCIACION OS NECESITA**. Nos encontramos en dificultades económicas, debidas a falta de liquidez producida por la infrafinanciación de la administración.

¿Cuándo no las hemos tenido? Me preguntareis con razón. Es cierto, el movimiento asociativo siempre está en la cuerda floja ya que se nos exige que prestemos servicios de primera con financiación de tercera. Pero esta vez toca algo que creo que es esencial, que son las **nóminas de nuestros trabajadores**.

¿Qué ha provocado esta situación? Todos sabemos lo duros que han sido los 3 últimos años, en los que los precios han subido de forma exponencial. La subida de las tarifas de tratamientos han sido las que nos han servido para afrontar estos incrementos. Pero en marzo de este mismo año, entró en vigor el nuevo convenio laboral que implicaba una subida de los sueldos de un 8% con carácter retroactivo hasta enero de 2022, lo que nos ha descuadrado completamente las cuentas. En estos momentos tenemos que hacer frente a estos atrasos del año pasado y tenemos un desfase de media nomina de este.

Por desgracia, los contratos con la administración no están indexados al IPC, es decir, no suben aunque suban los precios, pero los sueldos, como es natural, sí. Es injusto, pero es así. Por otro lado, el volumen de subvenciones tiende a disminuir, a pesar del magnífico trabajo que nuestros profesionales realizan. Esto hace que se esté produciendo un gran desfase entre lo que han subido nuestros gastos y no nuestros ingresos. Ya que los gastos en personal son más del 80% del presupuesto anual.

**La Asociación no se ha quedado quieta.** Por un lado, está próxima la renovación del acuerdo marco que rige nuestro contrato de Centro de Día, y se ha conseguido una subida notable, tras una larga negociación. No es una subida que cubra los servicios que nos exigen, y la reivindicación continúa, pero son unas condiciones mejores que las que teníamos. Por otro lado, estamos poniendo en marcha nuevos servicios y actividades que esperamos que reporten ingresos como los programas de ejercicio adaptado, la rehabilitación utilizando tecnología de realidad virtual y otros programas que ya os iremos presentando. Pero estos proyectos necesitan tiempo y dinero para empezar a dar resultados.

Desde la entidad creemos que es importante buscar vuestra colaboración y no tener que plantearnos medidas mas drásticas hasta que los nuevos contratos y servicios estén en marcha y empiecen a dar sus frutos. Priorizamos mantener el nivel de servicio actual.

Esta contribución puede ser grande o pequeña, puede ser puntal o periódica. Cualquier medio es bueno para ayudarnos a pasar este bache temporal y no existe aportación pequeña.

Ponemos a vuestra disposición los siguientes caudes:

- Incrementando de cuota de socio, llamando a la Asociación al 91 404 44 86
- Consiguiendo nuevos socios también llamando a la Asociación.
- Vía transferencia a las siguientes cuentas,
  - Banco Santander: ES12 0049 4779 5026 1607 8167
  - CaixaBank: ES72 2100 0579 6413 0063 3114
- Vía Bizum en Donativo a una causa con el código 0746

No olvideis indicar bien vuestros datos ya que, por nuestro carácter de entidad sin ánimo de lucro, cualquier donación que hagais tiene beneficios fiscales, Queremos seguir prestando anualmente más de 20.000 servicios de rehabilitación, a precios asequibles, mantener nuestro sistema de becas para quien lo necesita y mantener la totalidad de nuestros profesionales que ya ascienden a casi 50.

**Manuel Rancés Jofre**  
**Presidente ADEM Madrid**



# ALIMENTACIÓN Y SALUD



## CONSEJOS TENGO, QUE PARA MÍ...

Hola, queridos lectores, nuevo número y ...UNA SORPRESA. Como os había comentado en el primer número, la idea de este espacio es abordar la alimentación desde diferentes perspectivas, ya sea comentando artículos, proponiendo recetas, dando consejos...

Hoy os traigo la entrevista a una usuaria de la Asociación de Esclerosis Múltiple; ella nos relatará cómo está siendo su experiencia con la comida.

**NUTRICIONISTA (N): Buenos días Laura, lo primero de todo cuéntanos desde cuándo tienes tu diagnóstico de Esclerosis Múltiple, y en qué te afecta.**

LAURA (L): Pues me lo diagnosticaron hace 23 años, coincidiendo con el fallecimiento de una amiga, y me afecta sobre todo a las piernas, dificultando mi movilidad.

**N: Has probado, supongo, diferentes tratamientos...**

L: Sí, claro, desde inyecciones de interferón, pasando por pastillas como fingolimod, hasta llegar a infusiones venosas mensuales de natalizumad.

N: Claro, en 20 años, los fármacos han evolucionado mucho. ¿Cómo te encuentras ahora tras todo este proceso?

L: A pesar de la efectividad de los fármacos, y estabilizar mi enfermedad, no llegaba a encontrarme del todo bien. Pasé varios años bastante mal, física y psicológicamente. Era bastante frustrante que te dijese que todo iba bien, mientras en mi interior no lo sentías así.

**N: No es infrecuente que pase esto. Las pruebas y revisiones son normales, pero parece que algo no acaba de encajar, ¿verdad?**

L: Eso es, y por ello me lancé a buscar ayuda fuera; así conocí esta asociación, a la que estoy profundamente agradecida por todos los esfuerzos y grandísimos profesionales que tanto me están ayudando. Además tuve que hacer un reseteo de mi estilo de vida previo. No comía convenientemente, y tenía sobrepeso. Llegando al punto de no poder moverme independientemente, incluso en casa, y necesitar de mi familia para las cosas más simples.

**N: ¡Qué interesante!. Podrías ampliarme en qué consistió ese cambio de vida.**

L: Me habían hablado de seguir una dieta enfocada en la pérdida de peso, y me puse a ello. No siempre con buenos resultados, ya que no se adaptaba a mi problemática. Me restringían muchas calorías, y me mandaban ejercicio; cosas que me hicieron en algunos casos empeorar.

**N: Vaya, eso sí que es desconcertante..Te pones a ello y no ves resultados.**

L: Muy desconcertante..al final tuve la suerte de encontrar un nutricionista que se hizo cargo de mi singularidad: se adaptó a mi ritmo de vida, tuvo en cuenta mi enfermedad y...BOOOOMM Todo cobró sentido: he bajado de peso consistentemente desde hace año y medio, en mi caso he perdido 26 kg, y eso me ha cambiado por completo

**N: Parece magia, Laura. Algún secreto que quieras rebelarnos.**

L: No (se ríe). No hay ningún secreto, simplemente fue poner encima de la mesa qué alimentos eran los que podrían ayudar y cuáles me estaban perjudicando. Una vez sabido, todo ha fluido.

**N: Cuéntame, cuéntame..qué has hecho.**

L: Aumenté mi ingesta de verduras, introduje mayor cantidad de alimentos ricos en omega 3, me aseguré de tomar la proteína necesaria diaria, eliminé productos poco recomendables que todos conocemos, introduje especias diversas.... A parte me esforcé por nadar todos los días un rato y seguí sesiones de fisioterapia.

**N: Bueno, parece un trabajo bastante arduo.**

L: No, no te creas. Cuando estás convencida del cambio nada se te pone por delante.

**N: Y los resultados son más que evidentes, me atrevería a decir.**

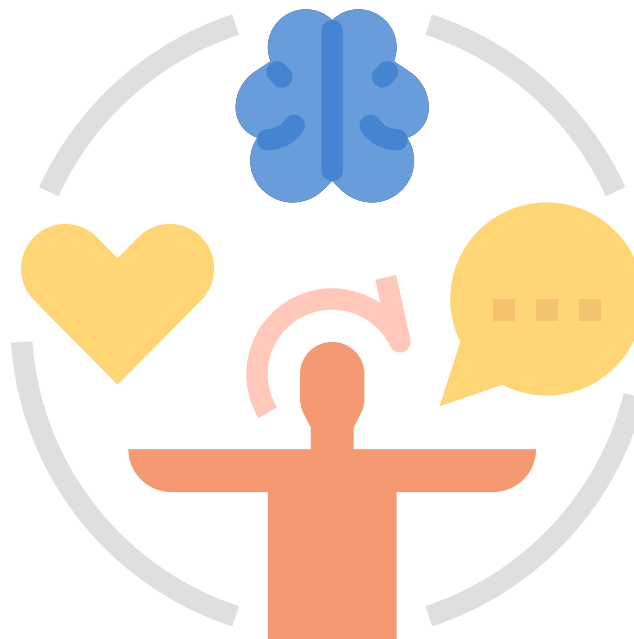
L: Sí, físicamente me encuentro más ágil, he reforzado mi autoestima, me encuentro de mejor humor...lo que me permite afrontar los retos diarios con más seguridad.

**N: Podemos decir que eres una persona radicalmente distinta a la de hace 2 años.**

L: Ni lo dudes.

**Espero que os sirva de inspiración para hacer los cambios necesarios en vuestra vida: sin miedos, sin prejuicios y a vuestro ritmo.**

**Nos vemos en breve. A cuidarse.**





## BUZÓN DE "ALIMENTACIÓN Y SALUD"

Podéis enviar vuestras dudas sobre nutrición al siguiente correo:

[comunicación@ademmadrid.com](mailto: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:



Marcando ➡ DONATIVO ONG

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



## INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PARA QUIENES CONVIVIMOS CON LA ESCLERÓISIS MÚLTIPLE



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

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



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

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

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

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad  
de Madrid**



## TAL COMO SOMOS: "REDES SOCIALES"

### MARÍA JOSE MARROQUÍ "SCLEROSTAR"

**Hola M<sup>a</sup> José, en tu perfil de Instagram nos encontramos con estos datos:  
Esclerosis Múltiple. Casi psicóloga.  
Divulgo sobre EM y salud mental.  
Orientación personal y/o burocrática y tu página web:  
diariodeunaesclerotica.com.**

**¿Me quieres contar algo más sobre ti para presentarte a nuestros lectores?**

Bueno, pues soy alguien normal. No tan joven como parezco y con muchas inquietudes. Me describo así en mi perfil porque, al fin y al cabo, es un poco un resumen de quien soy. Soy políticamente incorrecta para muchas cosas, aunque con el tiempo me estoy relajando un poco.



**¿M<sup>a</sup> José, cuándo te diagnosticaron la EM?**

Me diagnosticaron en 2016 y le pusieron el nombre completo a mi EM en 2018. Soy de diagnóstico más o menos reciente.

**¿Nos podrías contar cómo fue el proceso desde que conoces el diagnóstico hasta que decides emprender Sclerostar (en Instagram @Sclerostar)?**

Mi proceso de "esto es lo que te pasa" a voy a compartirlo fue bastante natural. Habían pasado unos meses desde que me diera el primer brote y recibiera toda la información básica acerca de cómo iba a ser esto (más o menos) y pensé que me vendría bien conocer a personas que estuvieran en el mismo punto que yo. Gracias a eso tuve la oportunidad de conocer a un grupo de chicas con las que mantuve una relación muy cercana y a las que les tengo mucho cariño. Y, sinceramente, quería que esta etapa tuviera identidad propia, por ello decidí que era buena idea empezar de cero en las rrss también.

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

Las redes sociales son capaces de ofrecerte lo mejor y lo peor de todo, dicho esto, a mí me han tratado muy bien y se ha creado una comunidad alrededor de **Sclerostar** muy chula.

A mí en concreto me han aportado conocimiento, paciencia, empatía y compañerismo.

Intento ser una persona cercana, real y sincera en mis post. No soy especialmente fan del postureo ni de "idealizar" una realidad que nos es tan así. Por ello intento que lo que se vea de mí sea real y que las personas que están al otro lado me devuelvan lo mismo, no entiendo la vida de otra manera y con la EM menos.

Lo que más valoro de mi actividad en las redes sociales es la interacción y lo que aprendo de los compañeros de fatiga, su resiliencia y eso me sirve a mí para dar la importancia justa a lo que esta enfermedad me impone.

### ¿Te gustaría decirle algo a nuestros asociados?

Hay una cosa que he aprendido con el tiempo, aunque sea muy poco el que llevo en este club de la EM, y es que contra esta enfermedad no se lucha, con esta enfermedad se aprende.

Se aprende a poner en valor aquello que tenemos, se aprende que la vida es cambio y en nuestro caso muchas veces un cambio no deseado, se aprende a que el autocuidado es vital para nuestra calidad de vida y lo más importante, se aprende a vivir en un duelo continuo.

Nada de esto es fácil, ni es barato, pero es imprescindible para que la vida no se nos escape ni la EM nos la robe.

Quizá no podamos ser quienes éramos, pero podemos reinventarnos.

**Muchas gracias María José, por dedicarnos tu tiempo y por tu actividad en las redes**



## ARTÍCULO ADEM MADRID TAL COMO SOMOS

En este número os presentamos a Angélica Ramirez, médica del Centro de Día de ADEM Madrid.

### ANGÉLICA RAMIREZ

**¿Cuánto tiempo llevas trabajando en ADEM Madrid?**

Llevo en esta institución 1 mes.

**¿Dónde estudiaste?**

En la universidad de la Sabana de Bogotá Colombia.

**¿Tienes mascota y/o alguna afición especial**

Me gusta todos los eventos que estén relacionados con la adrenalina.

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

Me encontraba en Colombia, terminando mi carrera universitaria por lo que era un personal de apoyo a los médicos que ya estaban ejerciendo, aun así, ante la emergencia funcional fue necesario afrontar y manejar gran cantidad de pacientes , que me hicieron recordar lo valioso que es la vida y que debemos aprovecharla.

**Mi experiencia en ADEM Madrid**

Después de un mes en esta institución y de compartir un poco con cada uno de los usuarios, he entendido que la actitud ante los problemas hace la diferencia, que una sonrisa verdadera puede ayudar y que existen miles de estrategias para poder cumplir los objetivos ya sean grandes o pequeños, sin importar que tan grandes sean las limitaciones. Admiración y agradecimientos totales.



# PALABRAS QUE SON REGALOS

JOSÉ ANTONIO GUERRERO



## TODO ES MENTIRA

Deseo en la copa volcada,  
en medio, la noche. Una gota  
de vino, la mancha en el suelo,  
un dulce sabor a desidia  
que asiste recuerdos dormidos.  
Queda lejos el ruido en la calle:  
los coches, las ramas, la gente,  
los bares, con ese murmullo de alondras.  
Y dentro, en la caja torácica de estas paredes,  
un pulso vertido  
en el cristal de una copa.

## ANATOMÍA

A José Antonio Quesada

La espera se hizo tiempo,  
y el tiempo descuidado resbaló  
por las paredes de las calles,  
grietas en la carne,  
violencia contenida en gotas de rocío,  
el hombre en su cubo  
proyectando la huida hacia el espejo,  
reflejo grosero latiendo denso  
en la desnudez de su cuerpo.  
Al otro lado,  
la frágil imagen de un cisne.

Poemas extraídos del libro **El silencio de Antígona**, Ediciones del Genal 2020).







## JOSÉ ANTONIO GUERRERO

Nacido en Málaga en 1971.

Licenciado en Pedagogía y Doctorado en la Universidad de Málaga, investigador en Didáctica de la Educación. Actualmente trabaja como orientador en la Consejería de Educación de Castilla - La Mancha. Es además colaborador en diferentes revistas de poesía, y con artículos en revistas de educación.

El silencio de Antígona (Ediciones del Genal 2020) es su primer poemario publicado. Su mujer, Silvia Laserna, es la autora de la estupenda ilustración de la portada.

Según palabras de José Antonio Quesada (editor en Ediciones Rubeo), la sencillez profunda de José Antonio Guerrero se forja a golpe de palabra precisa, íntima y original, lo que la convierte en memorable, un oasis dentro del panorama poético actual.

**Esta reseña ha sido facilitada por el propio autor. este maravilloso regalo en forma de poesía podemos disfrutarla gracias a Julio Sanchez, socio de ADEM Madrid, médico, entusiasta de la poesía y amigo del autor**

# ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

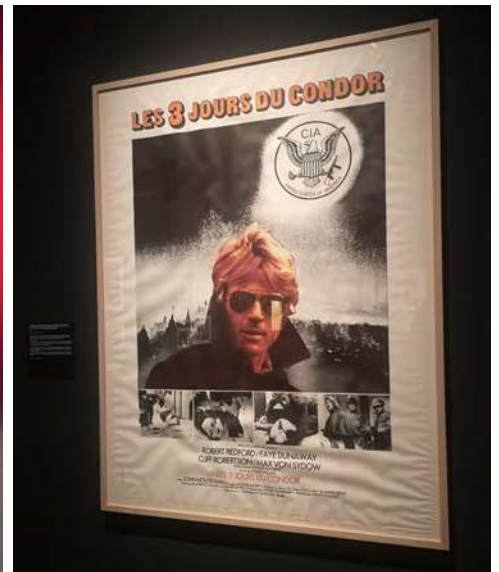
El pasado viernes 29 de septiembre los usuarios y profesionales del centro de día de ADEM Madrid disfrutamos de una jornada muy especial. Recibimos la visita de Therapeutic Birds que realizaron una preciosa exhibición de Cetrería. Desde luego fue un día que permanecerá en el recuerdo de todos!



## ALBÚM 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 a la exposición de CAIXA FORUM: "TOP SECRET. CINE Y ESPIONAJE". el pasado 27 de septiembre.

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





# PASATIEMPOS

## ADIVINANZAS

DOS SIRENITAS  
VAN A LA PAR,  
CON LAS ALETAS  
DELANTE Y LOS OJOS  
DETRÁS.

FUI AL MONTE,  
CORTÉ Y CORTÉ,  
Y AL LLEGAR  
A MI CASA ME  
ARRINCONÉ.

SUBE LLENA,  
BAJA VACÍA,  
Y DE LO QUE ELLA  
TRANSPORTA,  
NADA QUEDA.

TE DICE LO QUE  
ESTÁ BIEN, TE DICE  
LO QUE ESTÁ MAL, NO  
ES NINGUNA PERSONA,  
¿DE QUIÉN SE PUEDE  
TRATAR?

DELANTE O DETRÁS  
DE MI VAS,  
AUNQUE CORRA O  
RETROCEDA,  
NUNCA ME ATRAPARÁS.

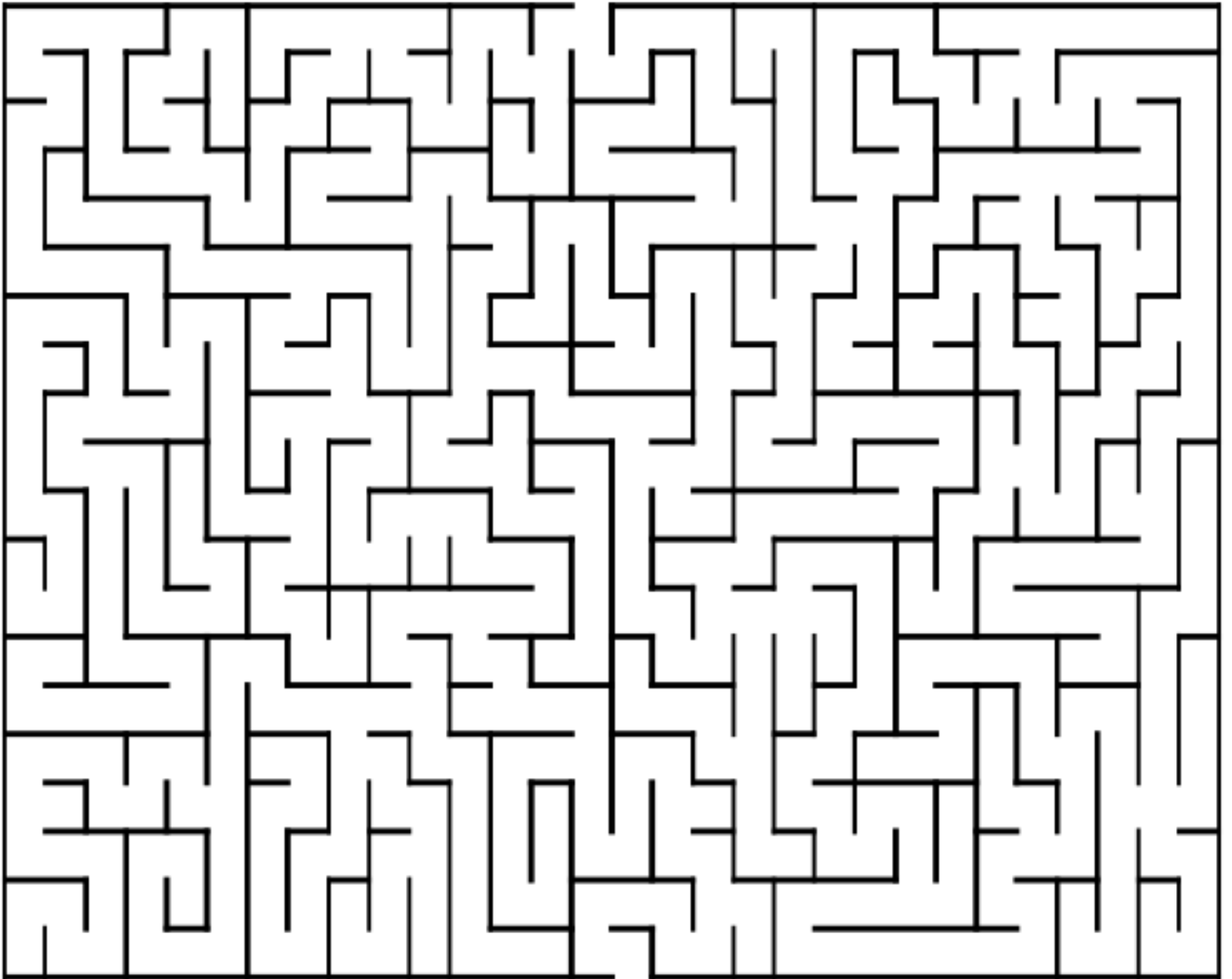
RESBALAN DE UNA  
EN UNA, CUANDO HAY  
PENA Y NO FORTUNA.

PASO LAS NOCHES EN  
VELA, PARA PODER  
ENGORDAR, ME CUECEN  
POR LA MAÑANA,  
Y SI SOY NEGRO ES  
FATAL.

ESTANDO SANO ME  
CORTAN, SIN SER  
ENFERMO ME CURAN,  
Y EN LONCHAS O  
PEDACITOS, DICEN QUE  
ESTOY EXQUISITO.



# LABERINTO



# SOLUCIONES

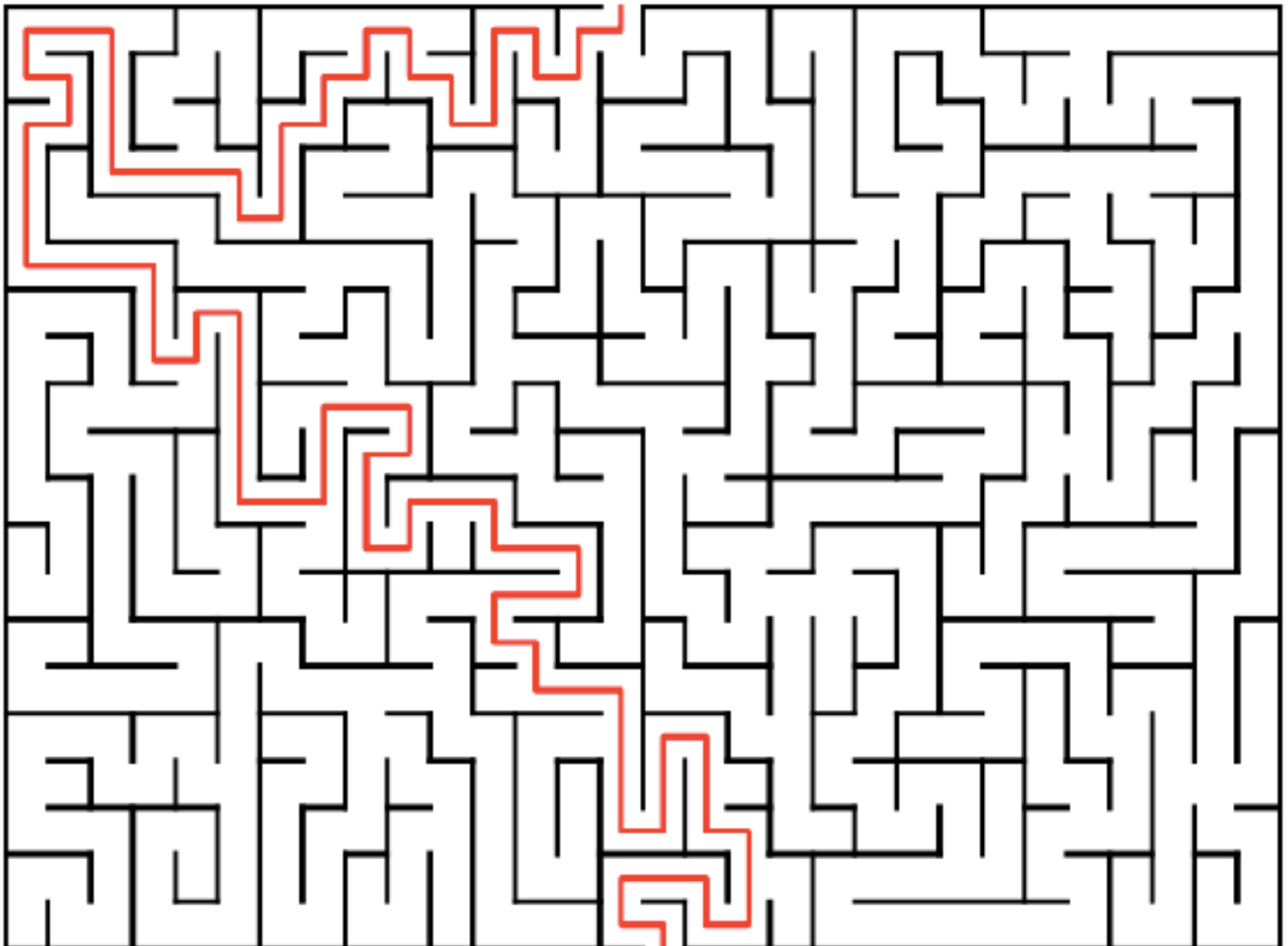
## ADIVINANZAS:

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1. Las tijeras   | 2. El hacha      |
| 3. La cuchara    | 4. La conciencia |
| 5. La sombra     | 6. Las lágrimas  |
| 7. Los garbanzos | 8. El queso      |

## CÓDIGO MORSE:

MENSAJE: “Cuando cambias el modo en que ves las cosas, las cosas que ves cambian también” Wayne Dyer.

## LABERINTO





# NOTICIAS



LA COORDINACIÓN DE  
ENSEÑANZA A DISTANCIA DE AUXILIA

Anglí, 50 – 2º, 08017 – Barcelona Tel 932947502

convoca el

**XXXVI CONCURSO NACIONAL DE DIBUJO: LEMA "NAVIDAD"**

## AUXILIA PRESENTA LA 7ª Etapa de sus concursos ON-LINE

Abrimos una nueva etapa con novedades

### BASES:

- 1.- Pueden participar en el mismo **SOLO PERSONAS ADULTAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA ESTÉN O NO VINCULADOS A AUXILIA.**
- 2.- El tema es la "NAVIDAD" en cualquiera de sus expresiones (pudiendo vincularse con la discapacidad)
- 3.- Los dibujos han de presentarse **SOBRE PAPEL EN FORMATO A4**
- 4.- Utilizar el mínimo de colores posible. Pueden presentarse dibujos hechos a lápiz, tinta, carboncillo, acrílico, pastel, óleo, acuarela, etc.
- 5.- El plazo de entrega finaliza el **15 DE NOVIEMBRE 2023**
- 6.- Los dibujos han de ir identificados **IMPRESCINDIBLEMENTE** en su cara posterior con:  
**Nombre, Dirección postal completa, Teléfono de contacto y email si se dispone del mismo.**
- 7.- Han de enviarse **EXCLUSIVAMENTE por CORREO POSTAL** y en sobre cerrado a:

**AUXILIA ENSEÑANZA A DISTANCIA**

**Para el XXXVI CONCURSO DE DIBUJO DE NAVIDAD**

**c/ Anglí, 50, 2o - 08017 Barcelona**

**NO SE ADMITEN ENVÍOS POR CORREO ELECTRÓNICO**

**(Para casos especiales consultar con Auxilia)**





## 8.- PREMIOS:

- 1er PREMIO, dotado con 50 EUROS
- 2o PREMIO, dotado con 30 EUROS
- 3er PREMIO, dotado con 20 EUROS

9.- El Jurado calificador formado por expertos en DIBUJO, se reunirá para levantar **Acta del Concurso**. El resultado será publicado en el **Facebook de AUXILIA**.

Auxilia se podrá en contacto con las 3 personas ganadoras para acordar la entrega del importe de los premios. Las personas ganadoras deberán enviar a Auxilia una copia de su Certificado de Discapacidad. El resto de las concursantes recibirán un Diploma de Participación.

10.- El Dibujo ganador será el que **AUXILIA** utilice para imprimir la **FELICITACIÓN DE NAVIDAD DE AUXILIA 2023**. Todos los Dibujos participantes quedaran en propiedad de Auxilia.

**COORDINADORA DE CONCURSOS DE AUXILIA**





## NOTICIA COCEMFE



Desde COCEMFE nos informan de que **han añadido dos viajes al Programa de Vacaciones COCEMFE 2023** (febrero-noviembre), financiado por el IMSERSO y Fundación ONCE.

Concretamente son los siguientes:

**Turno 51: La Línea de la Concepción - Cádiz, del 16 al 23 de octubre**

**Turno 52: Balneario de Ledesma (Salamanca), del 19 al 30 de noviembre**

A estos viajes también pueden apuntarse todas las personas que ya hayan viajado o vayan a viajar con el Programa de Vacaciones de COCEMFE 2023, aunque tendrán preferencia quienes no lo hayan hecho.

Más información y solicitudes [aquí](#)

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



### ¿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](#)**



### **Con plazo de presentación de solicitudes hasta el 2 de febrero de 2024**

El Plan Rehabilita consiste en ayudas destinadas al fomento de la mejora de la accesibilidad, conservación, eficiencia energética y salubridad de los elementos comunes de los edificios.

El Plan Rehabilita subvenciona actuaciones tan distintas como la instalación de ascensores, rampas y plataformas elevadoras; la conservación de fachadas, cubiertas y estructuras; el aislamiento de fachadas; la sustitución de calderas comunitarias, la instalación de puntos de recarga de vehículos eléctricos o la eliminación de materiales nocivos para la salud como el amianto. Las ayudas oscilan entre el 40 % y el 90 % del coste de las obras, pudiendo llegar hasta los 10.000 euros por vivienda en función del tipo de actuación, localización de las obras o adhesión al plan de monitorización de viviendas

Las solicitudes ya se pueden presentar en cualquier oficina de registro del Consistorio o de forma telemática en <https://transforma.madrid.es>.

Quedamos a vuestra disposición desde el departamento de trabajo social por si precisáis apoyo en gestiones.



**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 OCTUBRE



## CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

27

OCTUBRE

17:00

### “QUÉ SON LOS LINFOCITOS Y CÓMO FUNCIONAN”

Impartida por el Doctor García Domínguez 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