

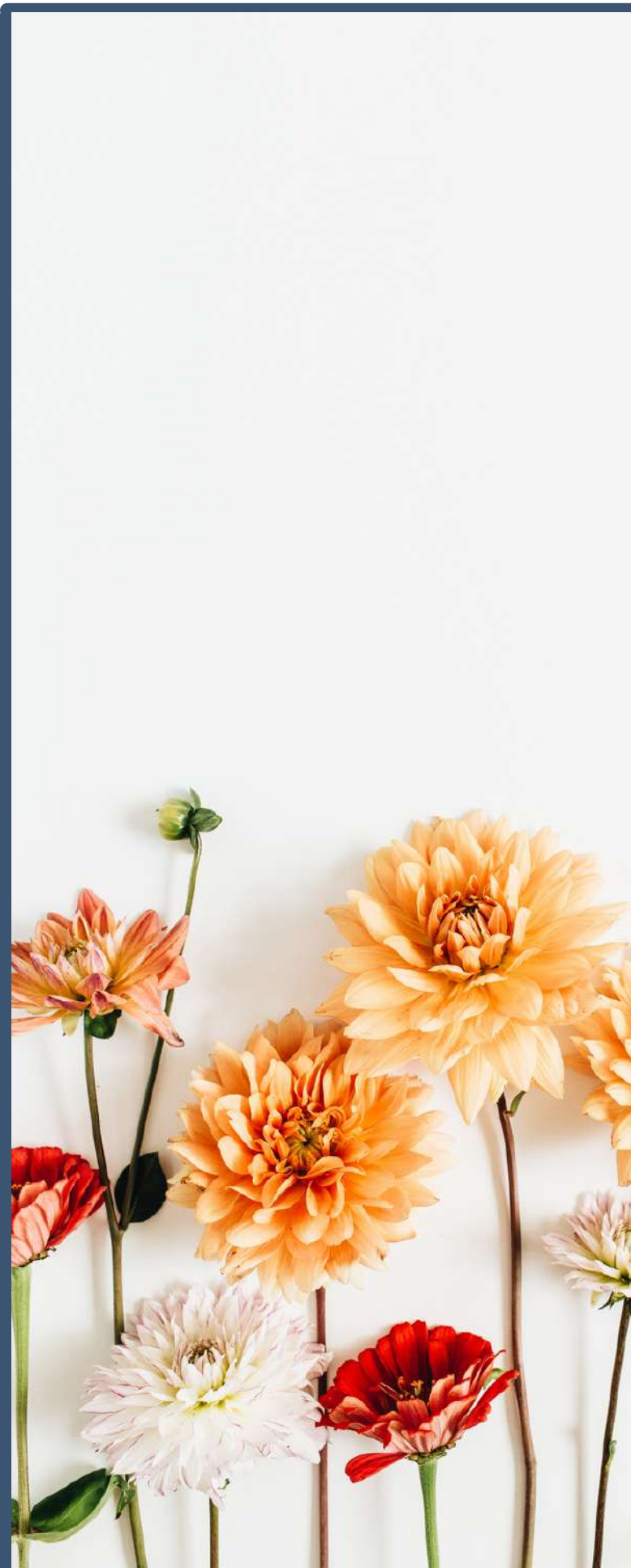


ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

AMOR SE ESCRIBE CON EM

FEBRERO 2024



- 3** ADEM MADRID
“AMOR SE ESCRIBE CON EM”
- 5** ALIMENTACIÓN Y SALUD
- 7** PALABRAS QUE SON REGALOS
- 11** AUTOCUIDADO, AMOR Y
AMABILIDAD HACIA UNO MISMO
- 13** HA LLEGADO LA REALIDAD VIRTUAL
A LA ASOCIACIÓN
- 17** PRUDEM
- 18** NOTICIAS
- 21** NUESTROS SERVICIOS
- 23** ACTIVIDADES SOCIALES
- 24** ÁLBUM ACTIVIDADES SOCIALES
- 25** PASATIEMPOS
- 31** AGENDA CHARLAS

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, Daniela Álvarez del Hoyo, Ginés Anierte, Julio Sánchez, Paloma Otero, Dptos. de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, Mercedes Pantoja, Rocío Quirós, Samira Regrag Elizabeth Jara, Andrés Cuadrado.

Amor se escribe con EM



El mes de febrero es el mes del amor, quizás porque el 14 es el día de San Valentín.

Es cierto que parece que se refiere sobre todo al amor de pareja, que es una faceta importante en la vida, pero me gustaría llamar la atención sobre otras formas de amor.

El amor propio es importante, muchas veces el más importante. Porque cuidarnos es una manera de facilitar la vida quien nos cuida, a nuestro familiar, a nuestras amistades. También es la forma de mantener la máxima autonomía posible. Y sólo queriéndonos somos capaces de dejarnos querer.

Amarnos es cuidar nuestro estado físico, procurando mantener las capacidades a través de los tratamientos necesarios, de cuidar nuestra alimentación, de seguir haciendo el esfuerzo de levantarnos cada mañana, aunque la energía nos falte, vestirnos y ponerle ganas. De mantener esa acción que se nos resiste, pero que hacemos el esfuerzo por seguir intentándola.

Amarnos es cuidar nuestro estado anímico con una adecuada higiene emocional. Poner de nuestra parte para regalar una sonrisa, poner de nuestra parte para enfrentarnos al día a día con la mayor presencia de ánimo de la que seamos capaces. Y, cuando somos conscientes de que se nos pone muy cuesta arriba, ser capaces de reconocerlo, y ponernos en manos de profesionales de la psicología.

También el amor que cuida es muy importante para nosotros.

Muchos necesitamos ayuda para hacer cosas muy básicas en la vida, las actividades de la vida diaria (AVD) como se llaman en terapia ocupacional. Ese apoyo nos lo tienen que prestar otras personas. Estas personas en muchos casos son nuestros familiares cercanos. Unas veces nuestros iguales, como nuestra pareja o nuestros hermanos. Otras veces nuestros mayores, como nuestros padres. Otras nuestros menores como nuestros hijos. Ese es el amor que cuida. Incluso cuando ese apoyo nos lo prestan personas profesionales, ajenas a nuestra familia, encontramos ese amor. Es un amor paciente, ya que requiere tiempo, es un amor esforzado porque requiere fuerza, es un amor dedicado porque necesitamos ese apoyo en muchos momentos del día, es un amor que cuida.

Nuestra misión en este caso es responder a ese amor, y muchas veces es algo tan simple como sonreír y dar las gracias, como reconocer el esfuerzo y verbalizarlo, como tener un pequeño detalle en un día señalado. También podemos corresponder haciendo ese pequeño esfuerzo que está en nuestra mano para aligerar la tarea, colaborando, estando pendiente de las instrucciones, dando ese pequeño empujón cuando nos lo piden.

El amor que cuida, sea cercano o sea profesional, nos permite mejorar nuestra vida, pero nuestra actitud permitirá hacer más grata la tarea al cuidador.

Por último, quiero hablar del **amor social**, de lo importante que es mantener relaciones con otras personas, amigos, compañeros, etc. Ser capaces de vencer la pereza y salir de casa, aunque sea solo a dar un pequeño paseo, a tomar un café. Y, si no podemos, coger el teléfono y llamar a esa persona que siempre está pendiente de nosotros, y a la que no llamamos. No debemos ser solo perceptores de ese cariño, sino ser parte activa de esas relaciones que, a veces damos por hecho, pero que pueden desaparecer si no las cuidamos. Nuestro entorno social es un tesoro que debemos de cuidar.

Si observamos, podremos percibir que tenemos más amor del que creemos a nuestro alrededor. Pongamos atención, apreciémoslo y correspondamos en la medida de nuestras capacidades. Y si no lo vemos, busquémoslo, porque está.

Manuel Rancés
Presidente de ADEM Madrid



ALIMENTACIÓN Y SALUD

COMO EL SALMÓN: A CONTRACORRIENTE..



Es difícil de explicar con la perspectiva de los años cómo nos hemos desviado tanto de los parámetros básicos de nuestra alimentación. No debería ser así. Llevar una dieta equilibrada y saludable no puede ser la excepción.

Fijaos, la vida surgió hace millones de años en el agua: diminutas elementos formaban ese “caldo primitivo”, a partir de cuya asociación se formaron compuestos más complejos, orgánulos, células, organismos...basado en la premisa existencial por excelencia: SUPERVIVENCIA.

Pues nos hemos empeñado en “no sobrevivir más”, en echar por tierra millones de años de evolución. Cada más longevos, pero más débiles, enfermizos e...idiotas. Sí, sí, más tontos que nuestros antepasados. ¿Sabéis que por primera vez se ha verificado que las nuevas generaciones son menos inteligentes que las previas?.Múltiples factores han influido en ello: la sociedad, el estrés, la contaminación y , la alimentación por supuesto.

El cerebro, nuestro “capitán general”, ha sido el culpable de llevarnos a donde estamos, y probablemente, el encargado de sacarnos de este lío. Cuidémoslo. Podemos adivinar que, si venimos del mar, sus elementos y compuestos, entre los que se encuentran el hierro, selenio, zinc, iodo, omega 3, son esenciales para mantenerlo en buena forma.

Hoy os quería hablar del **OMEGA 3**, una grasa supersaludable que ayuda al buen funciona - miento de nuestro “capitán”. No solo ayuda a mantener la estructura del cerebro, sino que mejora el reemplazo neuronal, la cognición, memoria, habilidades motrices, disminuye el estrés oxidativo e inflamación; dos mecanismos incluidos en el desarrollo de patología cerebral, como la esclerosis múltiple o Alzheimer.

¿Dónde conseguirla? Pues nada más fácil: **aumentemos nuestro consumo de pescado azul**. Hasta un 52% de la población española mayor de 40 años consume menos cantidades de pescado azul de las que establece la dieta mediterránea y recomienda la Organización Mundial de la Salud, dos raciones a la semana, y casi un 50% reconoce no ingerirlo nunca.

La **sardina, salmón, caballa y boquerones** son una excelente opción para empezar, si están pensando en apuntarse. Y si encima, son salvajes-nada de piscifactoría- mucho mejor; nos quitaríamos la carga de metales pesados, como el mercurio.

¿Cuántas veces a la semana? La OMS dice que 2 veces, pero creo que un alimento empieza a hacer efecto cuando se consume al menos 5 veces a la semana. Os parecerá mucho, vale, os lo compro. Pues **3-4 veces a la semana** podría ser una buena rampa de salida.

¿Hay otras fuentes? Sí, claro, como las nueces, semillas de chía o linaza, pero tienen peor absorción y disponibilidad. Podrían ser un complemento.

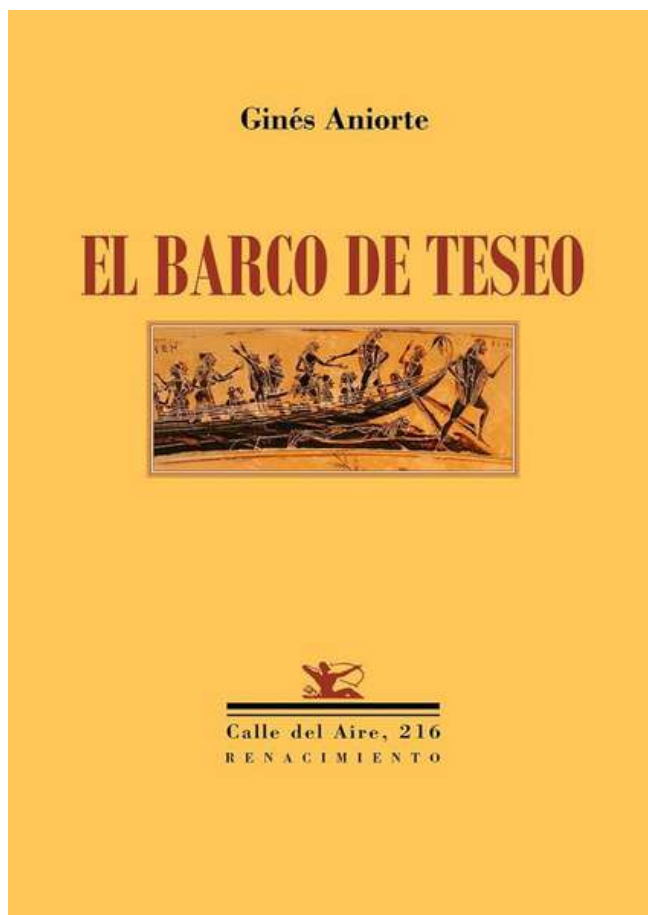
Así que manos a la obra; si no os he convencido, seguiréis a contracorriente.. como el salmón.

Javier Álvarez, con la colaboración de Daniela Álvarez del Hoyo.



PALABRAS QUE SON REGALOS

GINÉS ANIORTE



QUIÉN FUERA

QUIÉN fuera un ánfora de barro
que guardase agua fresca, aceite, vino,
o en la mañana hiciera resonar
el eco de la voz de quien se asoma
a mi vientre que espera ser colmado.

Quién fuera la fragancia que desprende el romero
solo por deleitar al caminante,
la lluvia que promueve las cosechas,
el árbol que protege del sol en la canícula,
la moneda que compra los deseos,
el agua que nos lava los pecados,
la llave que pudiera abrir todas las puertas,
el anillo que signa un compromiso
y una nota en la escala del jilguero.

Quién fuera la sandalia que calza a los descalzos
por confiarles las sendas de este mundo,
el pozo del que beben los beduinos,
la espátula en la mano del pintor,
el cuchillo que corta el pan de cada día,
la isla que cobija a quien naufraga,
el viento en que se apoya la cometa
y la estrella que orienta al desnortado.

Como quien no se basta siendo él mismo,
ser siempre aquello que proporciona refugio,
lo que abarca y complace, lo que otorga.

Necesitar del otro para ser.

Encontrar en el otro mi sentido.

(Poema extraído del Libro El barco de Teseo, Editorial Renacimiento, 2022).



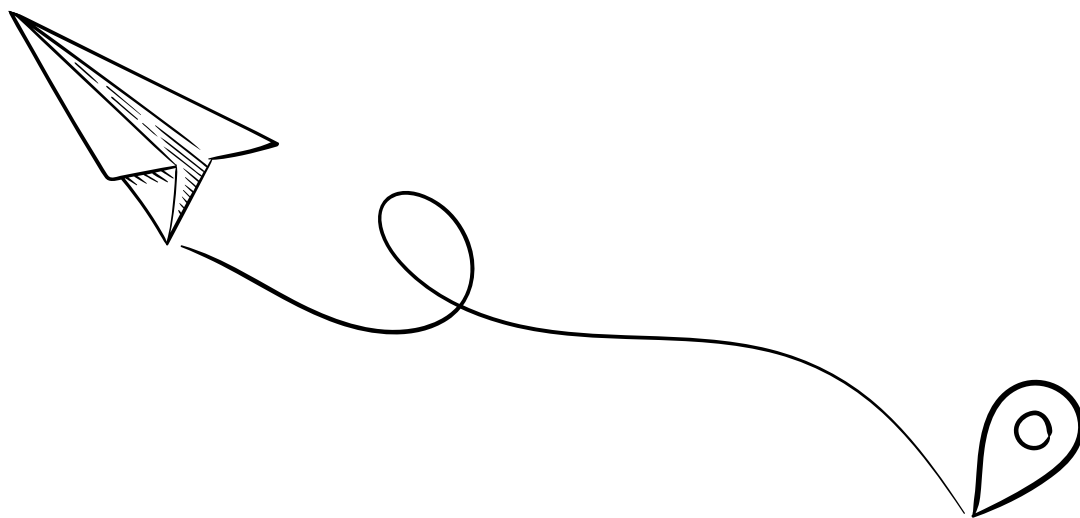
Autor: Juan Ballester

GINÉS ANIORTE

Nació en Sangonera la Verde (Murcia), en 1960. En esta comunidad, Murcia, vivió y trabajó como profesor, aunque se ha trasladado recientemente a Tanger, Marruecos.

Ha publicado en la editorial Renacimiento los libros de poesía *Cuanto quise decir* (2004), *Los azares* (2006), *Nosotros* (2009), *Pensar en verso* (2010), *Las condiciones del pájaro* (2012), *Liquidación por reformas* (2013), *Angelina y El barco de Teseo* (2022), y muy recientemente, *De Verbis*, un tratado en verso sobre las palabras. Asimismo, ha publicado la novela *Los caminos de tu nombre* (2018).

Viajero desde muy joven, ha sabido compaginar vivencias diferentes, cuyo resultado se advierte en su actitud tolerante marcada por el respeto. De su lugar de origen ha heredado las costumbres, y esa humana cercanía, posible en las ciudades habitables, que puede llevar a un mejor entendimiento y profundización de las personas y las cosas. Por esa relación con su entorno habitual, su mirada está impregnada de cálidos paisajes, y del alboroto de una tierra fértil no lejana al mar. Los comienzos de su escritura poética fueron tempranos. En 1980 apareció el primer libro Poemas de amor. En este libro inicial ya se advertía que su verso venía de atrás, y aparecía en las páginas sin el temblor de la primera escritura. Podríamos recoger algunos versos de otro libro del autor, Mientras dure el invierno, donde el poeta expresa: A decir verdad poeta lo eras al principio/ cuando en los primeros versos temblabas/ de emoción, esos que nunca publicaste.



Esta reseña ha sido escrita por Julio Sanchez, socio de ADEM Madrid, médico y entusiasta de la poesía. Como amigo del autor, ha hecho posible que disfrutemos de este maravilloso regalo en forma de relato.

AUTOCAUIDADO, AMOR Y AMABILIDAD HACIA UNO MISMO

Probablemente, ya estés leyendo estas líneas desde la perspectiva de una persona que ha recibido un diagnóstico de EM, también si lees este artículo y eres familiar o cuidador/a habrás oído hablar de autocuidado, pero ¿realmente sabemos qué implica autocuidado? Y lo que es más importante, ¿lo ponemos en práctica habitualmente o es algo que dejamos “para más adelante”, “para cuando pueda” o “cuando cumpla mi planificación diaria si da tiempo?”. Si bien el autocuidado es imprescindible para todas las personas, en el ámbito de la discapacidad (ya sea en primera persona directamente afectada como en el rol de cuidador) es todavía más relevante si cabe.

Por autocuidado entenderemos acciones cuyo emisor y receptor somos nosotros mismos. Dichas actividades tienen como fin reforzar, fortalecer o mantener la salud física, social, emocional o mental. Estos actos diarios van a influir positivamente en el bienestar en las distintas áreas que se han mencionado antes.

La base en la que se sustenta cualquier actividad de autocuidado es la escucha a uno mismo. Cuidarse a sí mismo implica en muchas ocasiones preguntarse a uno mismo de forma totalmente honesta qué necesitamos. La respuesta a esta pregunta puede ser o tan “fácil” como descansar si hemos tenido una jornada larga o estresante o puede implicar un proceso más complejo como cuestionarnos hábitos o esquemas que tenemos arraigados. Tal y como se puede prever el autocuidado es un proceso muy personal e individualizado, es diferente para cada uno de nosotros.

Si hablamos de autocuidado a nivel físico, algunos ejemplos serían: tener una alimentación sana y equilibrada, hacer alguna actividad física adaptada a las características personales y circunstancias que cada uno tengamos, o tener el adecuado tiempo de sueño y descanso.

Refiriéndonos al aspecto más social algunas conductas de autocuidado sería mantener una adecuada comunicación desde la asertividad, establecimiento de límites, saber pedir ayuda o dar y recibir afecto entre otras muchas conductas.

Por autocuidado emocional se engloba por ejemplo el mantenimiento o fortalecimiento de una sana autoestima, tener autocompasión y actividades como meditación que permitan una adecuada conexión con el mundo emocional.

Algunas actividades que promueven el autocuidado a nivel mental son aquellas que suponen un trabajo a nivel cognitivo como por ejemplo pasatiempos, leer o actividades que fomenten la creatividad.

Algunos de los beneficios que supone tener en cuenta el autocuidado en nuestra vida es que va a aumentar nuestro nivel de autoestima, va a aumentar nuestro grado de autoconocimiento y mantener una mejor relación con nosotros mismos. Otro beneficio es que al priorizar y reflexionar sobre las tareas que hacemos seremos más productivos en aquello que hagamos en nuestro día a día. Y por último, otro gran beneficio del autocuidado es que ejercerlo nos pone en una mejor situación para poder ofrecer esa compasión y cuidado a los demás.

Y tú, ¿te autocuidas?

Paloma Otero
Psicóloga de ADEM Madrid



HA LLEGADO LA REALIDAD VIRTUAL A LA ASOCIACIÓN



Los avances de las nuevas tecnologías nos dan la oportunidad de tener nuevas herramientas en el campo de la rehabilitación y en ADEM Madrid hemos incorporado realidad virtual inmersiva y semi inmersiva. .

En el caso de la **realidad virtual inmersiva** nos proporciona una experiencia sin igual, ya que abarca los 365° de visión en los tres planos, para ello contamos con gafas de realidad virtual.

El equilibrio corporal es el resultado de la interacción del sistema nervioso central con de la información procedente de los canales sensoriales; visual, vestibular y propioceptivo. De manera similar, los modelos de seguimiento o tracking de realidad virtual se basan en la integración de lo que vemos, de nuestra inclinación y del desplazamiento por el espacio, que será procesado en un ordenador para generar un entorno virtual.

Esta tecnología está avanzando de forma exponencial, creando ambientes virtuales que cada vez se asemejan más a la realidad, lo que genera una gran aceptación a la hora de utilizarlos en terapias para fomentar la recuperación. De forma complementaria a los métodos convencionales, esta terapia ha demostrado ser beneficiosa para mejorar la función de los miembros superiores y las actividades de la vida diaria.

Existen diversos estudios que analizan los resultados obtenidos en neurorrehabilitación, que indican que las áreas motoras donde se han observado mayores mejoras significativas son en la recuperación del equilibrio y el balance postural, la función motora de las extremidades superiores (brazos, manos y dedos) y la marcha. La mayoría de estos estudios concluyen que la realidad virtual es una terapia que aumenta la adherencia al tratamiento ya sea por lo novedoso de los sistemas o por la variedad de ejercicios. Esto impulsa a los pacientes a llevar a cabo la rehabilitación con más interés, al percibirla como un reto atractivo y una gran motivación durante las sesiones.

Por otro lado, uno de los puntos fuertes de la realidad virtual es su capacidad de repetición, una de las máximas en la rehabilitación, ya que la repetición de los ejercicios es clave en la pronta recuperación. En el caso de ADEM Madrid contamos con el sistema desarrollado por la empresa Rehametrics, que incorpora su propio sistema de evaluación, permitiendo al profesional cuantificar e informar al usuario de la plataforma de la progresión en los ejercicios.

En el caso de la **realidad virtual semi inmersiva** en el tratamiento de la esclerosis múltiple o enfermedades afines se combinan ejercicios de tratamiento físico y cognitivo en la misma plataforma. En este tipo de realidad virtual, la persona se sitúa frente a una pantalla de televisión, en la que está incorporada un sensor Kinect que se encarga de una precisa detección del movimiento. Una vez el sensor reconoce a la persona, aparece un avatar que registra todos los movimientos, y a través del cual se realizará la interacción con las diferentes actividades disponibles.

Una de las grandes ventajas del sistema de Rehametrics es que se pueden aplicar ejercicios personalizados para cada paciente, dependiendo de su capacidad física.

El terapeuta puede adaptar muchas variables para conseguir la mejor opción para cada paciente y sesión (el nivel de dificultad, la duración de los ejercicios, la velocidad, la utilización de diferentes partes del cuerpo, el empleo de distractores, etc.). Los ejercicios pueden realizarse con ayuda del terapeuta o utilizando algún producto de apoyo (bastones, muletas, sillas, etc.). El sistema es capaz de detectar y ajustar el ejercicio a posiciones de pie o sentado. Esta herramienta ha demostrado eficacia en mejorar aspectos como: el equilibrio estático y dinámico, rangos articulares, coordinación, control del tronco, desplazamientos laterales, resistencia, y marcha estática.

En ADEM Madrid los departamentos de terapia ocupacional y fisioterapia combinamos el uso de la realidad virtual y aumentada con el tratamiento rehabilitador convencional en nuestro Servicio de Tratamientos Especializados (Centro de calle San Lamberto y Centro de la calle Sangenjo) y en el Centro de Día. Os animamos a que vengáis a las terapias que tenemos y podáis beneficiaros de esta nueva herramienta.

Este artículo ha sido elaborado por los departamento de Terapia Ocupacional y Fisioterapia de ADEM Madrid.

Para mas información:



Llámanos a 91 404 44 86 o



Escríbenos a ademm@ademmadrid.com



PrudEM

El pasado jueves 18 de enero, Prudencio Macías Domínguez, afectado de esclerosis múltiple de 53 años, hizo parada en Madrid dentro de su ruta en moto adaptada, a la que ha llamado “**Embárcate. Unidos por la Esclerosis Múltiple**”, con la que está recorriendo todas las provincias españolas para visibilizar y concienciar sobre la enfermedad. En este día cumplía más de 90 días de aventura visibilizando la esclerosis múltiple y reclamando más investigación, una mejor atención a las personas afectadas y un mayor apoyo a las asociaciones de pacientes.

Prudencio Macías, también conocido por **PrudEM**, salió el pasado 16 de octubre desde Jerez de la Frontera. En su camino va realizando paradas en todas las asociaciones de personas con esclerosis múltiple y familiares.

Y en su parada de Madrid, **PrudEM** nos ha visitado y ha sido recibido por Nuria Corral Varela, directora del Centro de Día, donde ha compartido su experiencia con los usuarios.

Una visita que no olvidaremos nunca, porque PrudEM nos emocionó al compartir su historia desde el corazón y por el interés y afecto que demostró hacía los usuarios del Centro de Día.

PrudEM vino a ADEM Madrid y nos regaló con su visita amor, empatía y solidaridad.

Está narrando toda esta aventura en su diario, **el diario de PrudEM**, donde guarda a todos aquellos que va conociendo por el camino y en el que también invita a escribir a todo aquel que quiera compartir su experiencia con la EM. Invitación que fue recogida por algunos de nuestros usuarios.

También visitó la sede de AEDEM-COCEMFE, nuestra Asociación Nacional, donde fue recibido por el Presidente Pedro Cuesta y atendió a la prensa.

La ruta en moto de Prudencio terminará el 3 de febrero en Jerez de la Frontera, el punto de partida y de fin de trayecto. Allí realizará un festival benéfico con importantes figuras del flamenco con el fin de recaudar fondos para promover la investigación de la EM.

¡¡Muchas gracias PrudEM por tu iniciativa y tu sinceridad, por el compañerismo y por todo el cariño que nos dejaste en el Centro de Día!!

PrudEM, nunca te olvidaremos.



La visita de PruDEM



NOTICIAS



PROGRAMA DE VACACIONES 2024 (FEBRERO-OCTUBRE)

Ya está disponible el Programa de vacaciones de COCEMFE 2024 (febrero - octubre) para personas con discapacidad y sus acompañantes.

43 turnos de vacaciones a destinos de turismo de playa, islas, cultural y termalismo

Elije el que más te interese y envíanos la solicitud lo antes posible

Puedes consultar la información y descargar toda la documentación sobre el nuevo Programa de vacaciones en este enlace:

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

Si tienes dudas puedes ponerte en contacto por mail turismoinclusivo@cocemfe.es, a través de este [formulario de contacto](#) o por teléfono en el 91 413 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.

¡Te esperamos!

Programa de Vacaciones
COCEMFE
turismoinclusivo@cocemfe.es
91 413 80 01
www.cocemfe.es
C/ Eugenio Salazar, 2, 28002, Madrid

NOTICIAS

NOTICIA VIA : WWW.SOMOSPACIENTES.COM



La Fundación CERMI Mujeres (FCM) ha abierto la convocatoria de su noveno Concurso de Fotografía y quinto de Vídeo 'Generosidad'. Bajo el título 'El futuro que queremos', el objetivo de ambos certámenes es abordar el problema de la desigualdad de las mujeres y niñas con discapacidad de todo el mundo tomando en consideración el papel fundamental que tienen en la construcción de un futuro sostenible y en paz.

Las obras, que deberán ser totalmente originales y no haberse presentado a ningún otro concurso, serán valoradas por un jurado en función de su originalidad, estética, sensibilidad social, capacidad crítica y comunicativa y adecuación al tema propuesto. Además se tendrá en cuenta el cumplimiento de los parámetros de accesibilidad universal.

Ambos concursos, organizados con el apoyo del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 y Fundación ONCE, cuentan con un primer premio dotado con 3.000 euros, un segundo con 2.000 y un tercero con 1.000 euros, así como una mención especial sin dotación económica que recaerá sobre aquellas obras que el jurado considere de especial interés.

Además, la FCM, que celebrará el acto de entrega de los galardones en torno al 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, o al 10 de diciembre, Día Internacional de los Derechos Humanos, organizará una exposición con las fotografías y vídeos seleccionados en la sala expositiva CERMI Mujeres en Madrid -Calle Recoletos, 1.

Consulta las bases [aquí](#) -el plazo finaliza el 30 de septiembre.

NOTICIAS



Programa de vacaciones

PREDIF gestiona un programa anual de viajes de turismo y termalismo cofinanciado por el IMSERSO, del que pueden beneficiarse las personas con discapacidad.

Los viajes incluyen el transporte adaptado de ida y vuelta, y en algunos casos durante la estancia en destino, un seguro de viajeros, monitores de apoyo y alojamiento en régimen de pensión completa en establecimientos hoteleros accesibles.

Los alojamientos y destinos seleccionados tienen que cumplir con unos requisitos mínimos de accesibilidad. Por ello, previamente los establecimientos son visitados por técnicos de PREDIF, que realizan un diagnóstico del grado de accesibilidad que presentan. Deben garantizar el uso y disfrute normalizado de los servicios comunes de la instalación, aunque en ocasiones puntuales requieran de ayuda de terceras personas.

Para mas información [**PINCHA AQUÍ**](#)

NUESTROS SERVICIOS: CENTRO DE DÍA

¿QUÉ ES EL CENTRO DE DÍA?

El Centro de Día de ADEM Madrid pertenece a la Red de Dependencia de la Comunidad de Madrid, con dos tipologías de plazas: 38 concertadas y 2 privadas.

Es un servicio, de estancia diurna, para usuarios con discapacidad física.

En el que se prestan los servicios de:

Ocio, Logopedia, Fisioterapia, Terapia ocupacional, atención psicológica y social, cuidados personales y asistencia médica de carácter preventivo, entre otros muchos servicios como es el de comedor y transporte adaptado.

El objetivo es desarrollar las capacidades de los usuarios, con una atención socio sanitaria, y así mejorar su calidad de vida e integración social.

Si quieres ampliar información ponte en contacto con nuestro departamento de Trabajo Social en el siguiente correo: trabajosocial@ademmadrid.com



NUESTROS SERVICIOS



Si 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.

Si 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.



Si eres una persona afectada por EM y necesitas algún tipo de rehabilitación.

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

- Recuerda, si tú, o alguien que conoces necesita información u orientación sobre temas relacionados a la EM, tenemos un servicio que puede apoyarte.
- Si eres familiar y precisas apoyo, nuestra entidad está a tu servicio.
- Si requieres fisioterapia, logopedia, terapia ocupacional, psicología o neuropsicología, en ADEM Madrid contamos con un Servicio de Tratamientos Especializados para personas con EM y enfermedades afines.

SUBVENCIÓN 0,7% IRPF:



**Comunidad
de Madrid**

ACTIVIDADES SOCIALES

"Ocio y EM. Ocio participativo en Esclerosis Múltiple"

Martes 20 de Febrero 2024 - 11,30h
**VISITA GUIADA AL MUSEO NAVAL
(COLECCIÓN PERMANENTE)**



APÚNTATE EN:
ademm@ademmadrid.com

Actividad subvencionada por el Ayuntamiento de Madrid



VISITA GUIADA

- La visita transcurrirá en espacios accesibles.
- La visita tendrá una duración aproximada de 1,30h.
- La visita está limitada a 15 personas (con acompañante si el asociado lo requiere).

Dirección: Po del Prado, 3. Madrid

ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

Aquí os mostramos las fotos que nos ha enviado nuestra querida voluntaria Mercedes Pantoja, a la que nunca podremos agradecer bastante su labor, de la visita al Paraninfo de la Universidad Complutense de Madrid el pasado 23 de enero.

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





PASATIEMPOS

ROSCO DE PASAPALABRA

A	Instrumento que mide la velocidad o la fuerza del viento.	
B	Parte de un edificio situada inmediatamente debajo del tejado, con techo en pendiente y destinada a vivienda.	
C	Metal rojizo, maleable, buen conductor de la electricidad.	
D	Sinónimo de nocivo, perjudicial.	
E	Miembro electo de un ayuntamiento.	
F	Cabina cuya tracción se realiza por medio de un cable.	
G	Estudio de las propiedades de las figuras en el plano o espacio.	
H	De Suiza o relativo a este país europeo.	
I	Franja de tierra que une dos continentes.	
J	Artista ambulante en la Edad Media que ofrecía su espectáculo callejero en las plazas públicas.	
K	Nombre del filósofo alemán creador del marxismo.	
L	Arte de dibujar o grabar en piedra.	
M	Viaje periódico de las aves, peces u otros animales.	
N	Número de nacimientos en un lugar y tiempo determinados.	
O	Privación de las libertades a una persona o a una colectividad.	
P	Conjunto de medios que se emplean para divulgar o extender la noticia de las cosas o de los hechos.	
Q	Sistema de apuestas para partidos de fútbol.	
R	Acción que se recibe en la misma medida en que se da.	
S	Isla más grande del mediterráneo.	
T	Firme, constante, obstinado en el cumplimiento de un objetivo.	
U	Instrumento musical de cuatro cuerdas originario de Indonesia	
V	Del ganado bovino o relativo a él	
W	Nombre del autor del libro Romeo y Julieta.	
X	(Contiene la x) Manifestar con palabras o con otros signos lo que uno piensa.	
Y	Unidad monetaria de Japón.	
Z	En la mitología griega, el dios del cielo y el trueno	



ROSCO DE PASAPALABRA

PASAPALABRA



Puntuación: _____

Marca en rojo los errores y en verde los aciertos.



ORDENAR LETRAS

FDIILECAD

MOIMERA

CONAFINAZ

OOTARGIFFA

ALPRASAB

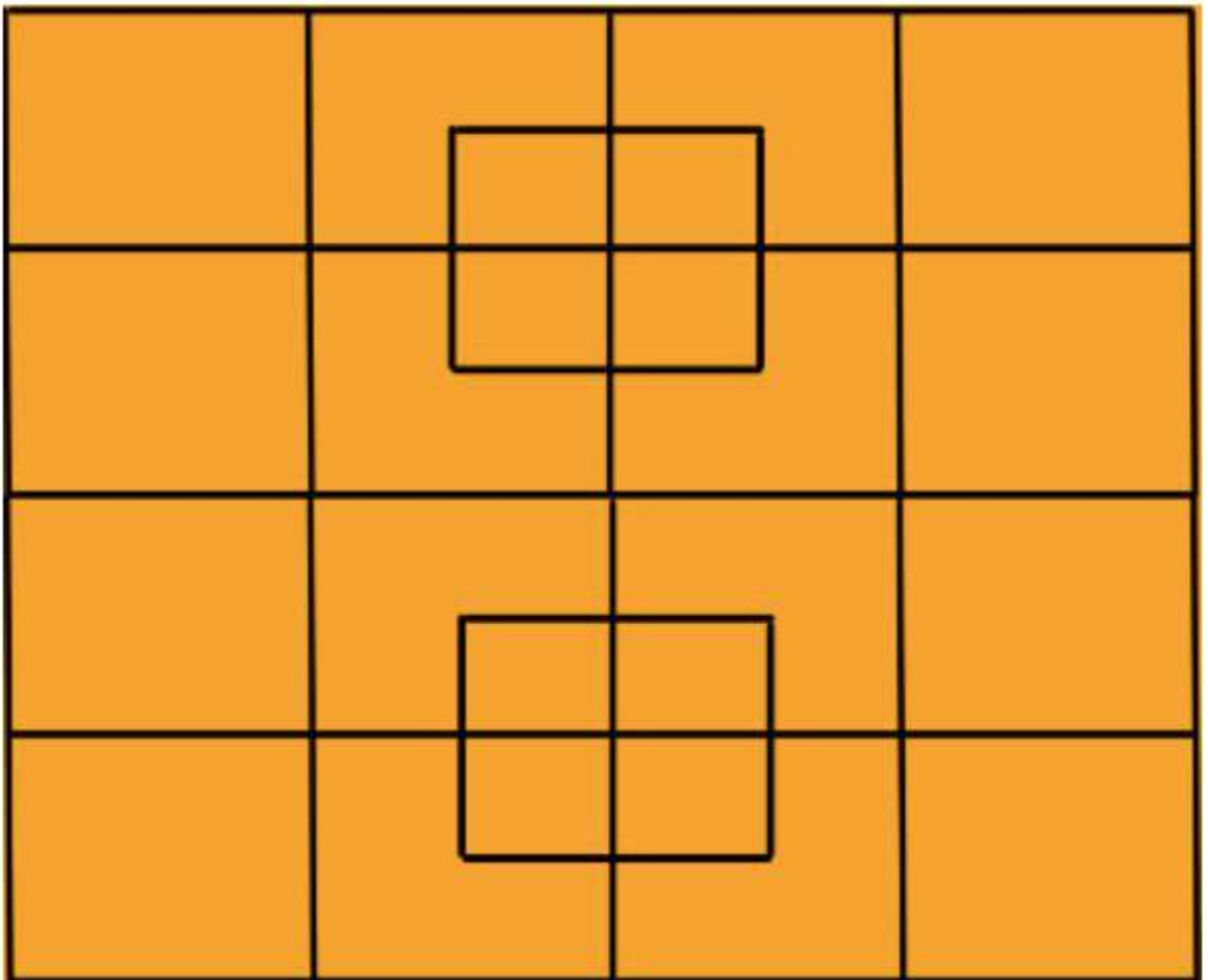
SOEPÍA

ERTADCEAR

PEATRDESR

RETO VISUAL

¿Cuántos cuadrados ves?



RESPUESTA: _____

SOLUCIONES

ROSCO DE PASAPALABRA

A	ANEMÓMETRO
B	BUHARDILLA
C	COBRE
D	DAÑINO
E	EDIL
F	FUNICULAR
G	GEOGRAFÍA
H	HELVÉTICO
I	ITSMO
J	JUGLAR
K	KARL
L	LITOGRAFÍA
M	MIGRACIÓN
N	NATALIDAD
O	OPRESIÓN
P	PUBLICIDAD
Q	QUINIELA
R	RECÍPROCO
S	SICILIA
T	TENAZ
U	UKELELE
V	VACUNO
W	WILLIAM
X	EXPRESAR
Y	YEN
Z	ZEUS

SOLUCIONES

ORDENAR LETRAS

- FELICIDAD
- MEMORIA
- CONFIANZA
- ORTOGRAFIA
- PALABRAS
- POESÍA
- ATARDECER
- DESPERTAR

RETO VISUAL

Solución: 40 cuadrados en total.



AGENDA FEBRERO

CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

20

FEBRERO

18:30



"QUÉ ES UN BROTE, COMÓ RECONOCERLOS Y QUÉ HACER CUANDO LOS DETECTEMOS "

Impartido por el Doctor Cuello, Neurólogo de la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón

[Inscripciones aquí](#)



La jornada será a las 18:30h a través de la plataforma ZOOM. Son gratuitas y libres, podréis inscribiros a la que queráis. Tan sólo deberéis pinchar en el enlace y escribir vuestra dirección de correo electrónico (cuidado de no equivocaros, que luego no llegan si está mal escrita!), tenéis hasta la noche de antes de la charla para apuntaros.

REGALA SOLIDARIDAD



Las bodas y comuniones son días especiales en los que compartir con los invitados tu solidaridad. Nuestros productos son perfectos para ofrecer un detalle bonito y solidario con la Esclerosis Múltiple. Además, te preparamos una tarjeta personalizada con los detalles del evento. ¡Pregúntanos!

Gracias!

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



Centro San Lamberto

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

www.ademmadrid.es



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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526