



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

MADRID ES MÚLTIPLE

TIERRA

SEPTIEMBRE 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla

3 ADEM MADRID “TIERRA”

5 PALABRAS QUE SON REGALOS

11 VOLVER A EMPEZAR....OTRA VEZ

13 CON LOS PIES, LOS BASTONES O
LAS RUEDAS EN LA TIERRA.

16 MUCHAS GRACIAS

17 NECESITAMOS UNA FURGONETA

18 NOTICIAS

24 NUESTROS SERVICIOS

28 PASATIEMPOS

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, Jesús Zomeño, Julio Sánchez, Paloma Otero, Andrés Portero, Elizabeth Jara, Samira Regrag, M^a Jesús Álvarez.

Tierra



Con este número acabamos los elementos, después del aire, que nos expande y oxigena, el agua que nos hidrata, limpia y refresca, y el fuego que da vida, calienta y ayuda a preparar los alimentos, llega la base, la tierra.

La Tierra es nuestro planeta, pero también llamamos tierra al suelo que pisamos, al terreno en el que plantamos. De tierra está hecho el barro que se modela, y aunque nos parezca mentira, tierra hay debajo del asfalto y los edificios de nuestras ciudades. Nos sustenta, nos rodea y nos sirve para miles de aplicaciones de forma silenciosa y tranquila. No sopla como el aire, ni corre como el agua, ni crepita, como el fuego, pero es esencial.

Pues ahora comenzamos el curso y es como tomar tierra, volver a la base, al cimiento y a la rutina.

Eso tiene connotaciones malas y buenas.

No siempre es fácil volver a la rutina después de unas vacaciones. Tomar tierra de nuevo se hace cuesta arriba después de días mas tranquilos y soleados en los que muchos hemos disfrutado de vacaciones y otros han pasado días más tranquilos y sosegados en casa.

Tenemos que intentar que no sea un impacto. Tomar tierra también se llama al aterrizaje de un avión, y un avión no baja en picado. Un avión planea y va haciendo una aproximación al aeropuerto paulatina. Va bajando poco a poco para enfilarse adecuadamente la pista y tocar el suelo de forma suave. Cuando vamos dentro es increíble pensar que hace un momento estábamos volando a cientos de kilómetros por hora. Nosotros también necesitamos un tiempo de planeo, de aterrizaje en la realidad, y retomar la rutina con cierta calma sabiendo que es un cambio y que tiene sus dificultades. Tomémoslas con paciencia, a veces no son fáciles, pero sin olvidar que son necesarias.

Pero volver a la vida habitual, a nuestras rutinas, tiene que ser algo positivo, ocupa la mayor parte del año, y debemos enfrentarnos al nuevo curso buscando retos que nos ayuden a levantarnos cada mañana con un objetivo.

Retos a la medida de nuestras posibilidades, para unos puede ser plantearse con firmeza seguir haciendo el tratamiento de rehabilitación prescrito, ser más riguroso con la medicación, o mejorar nuestra actitud frente a nuestro entorno (cuidadores, familia, etc.) Para otros será su vida familiar y laboral, afectada por nuestra compañera la esclerosis y sus impredecibles cambios. Cada persona tiene su circunstancia, pero siempre intentad buscar retos que os estimulen, pero alcanzables.

Para mí y creo que, para muchos, aunque oficialmente el año empieza en enero, inconscientemente mi año empieza en septiembre. En esta fecha hago pie, toco tierra, y ordeno e intento poner en práctica todas esas ideas que revolotean por la mente en vacaciones, para ver si puedo hacerlas realidad.

Mis sueños de una asociación cada vez más profesional, más dedicada a las personas que la formamos llegando a las más altas cotas posibles de eficiencia, rigor y sostenibilidad. Apoyada en una base de socios fuerte y en un equipo profesional coordinado y eficaz. Pero no hace falta que despierte, realmente es lo que tenemos, pero que deseo que siga evolucionando. Ahora es momento de coger esos sueños de mejora y evolución y bajarlos a la tierra, a la practicidad del día a día. Para ello necesito vuestra ayuda y apoyo.

Tomemos tierra, pongamos el pie en el suelo y sigamos dando pasos juntos.

Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid



PALABRAS QUE SON REGALOS

JESÚS ZOMEÑO

CRACOVIA

Me busco.

—¡Szymborska!,
¿Szymborska?

Eso hago,
engañarme,
sigo dentro
de mí misma,
no he salido
aún.

Paseo
junto al Vístula,
es todo
y nada
me excusa.
La prisa
es arrogancia
en aquellos
afanados
por encontrarse
donde no están.

Imaginan una hora
y aspiran
llegar a tiempo.

Acaso otro lugar
aportaría algo nuevo
a lo que ya siento?
Otro mundo
sería otro modo
de sentir lo mismo.

No tengo
teléfono móvil
que me proteja
de los demás
y los mantenga
lejos.

No levanto
murallas
ni antenas
alrededor
de la soledad.

¡Un ratón!
Cruza
sin provocarme
asco, susto
ni complicidad.
Un ratón
sin fábula.

Dale tiempo,
lo necesita
para justificarse
en este poema.

Un paseo
junto al Vístula,
dos ríos
en paralelo,
uno dentro
del otro.
El poeta
y el ahogado
se disputan
la sed.

Reducir
la eternidad
esta tarde
al deseo
de unas galletas de jengibre.
De eso trata la vejez,
de una galleta
sin plano del tesoro,
sin fundamento
ni conclusiones.



Perseguimos
sombras
y por mucho
que corramos
no dejamos
atrás
la nuestra.

Un ratón
ha salido
de ahí
corriendo hacia
allá.

Equivocó al Dios
que diera sentido
al acontecimiento
de salir
de ahí
y correr hacia
allá.

No le veo simbolismo
ni que precise
mi permiso
o entendimiento.

Acaso sea yo
quien debiera justificarme,
explicarle a él
que ando perdida,

que la corriente
no me redime
de la demencia.

El Vístula
enhebra la tarde,
alimenta dragones,
improvisa ratones.
La belleza,
extraña emoción
que consiste
en ser la tarde,
el ratón,
y el río,
abarcarlo todo.

Liberada,
no sometida
a lógica
o propósito
alguno
en este paseo.
Ser libre
es
serlo.

(Poema inédito).



Jesús Zomeño

Nacido en Alcaraz (Albacete) en 1964. Actualmente reside en Elche (Alicante).

Ha publicado los siguientes libros de relatos: **Lengua azul** (Editorial Sloper, 2008), **Cerillas mojadas** (Editorial Denes, 2012), **Piedras negras** (Editorial Lengua de Trapo, 2014), **De este pan y de esta guerra** (Contrabando, 2016. Premio de la Crítica Valenciana 2017), **Querido miedo** (Sloper, 2016), **Guerra y pan** (Ediciones Contrabando 2017).

También los siguientes libros de poesía: **Del eterno regreso** (Malvarrosa, 1989), **Diario marroquí** (Lunara, 1991), **Segundo viaje a Marruecos** (La Línea de Sombra, 1992), **Diario de los nómadas** (Ediciones de Nunca Acabar, 1995), **El otoño de Montparnasse** (Diarios de Helena, 1995), **Un libro titulado 34 poemas** (Diarios de Helena, 2001), y **Lectura de estaciones** (El Árbol Espiral / LF Ediciones, 2003). Editó la colección de poesía “Diarios de Helena”.

Además, ha publicado las novelas **El cielo de Kaunas** (Contrabando, 2018), **El 53 de Gilmore Place** (Contrabando, 2021) y **Tránsito** (Contrabando 2023).

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.



Volver a empezar... otra vez.

Durante el verano, se produce en la mayoría de los casos una pausa de nuestras rutinas habituales, así como una desconexión mental muy necesaria. Es por esto que una vez que tenemos que volver a nuestra rutina habitual es difícil y puede suponer un reto. Así pues, os proponemos una serie de recomendaciones para que la vuelta a vuestro día a día sea lo más llevadero posible.

Algunos consejos que pueden ser útiles para ayudarnos con la vuelta.

- Es importante, incluso antes de decidir tomarnos esos días de descanso, limitar el grado de idealización sobre los mismos, es decir, intentar reducir expectativas en cuanto a dónde pasaremos esos días o las actividades que realizaremos.
- Relacionado con el punto anterior en cuanto a la planificación de vacaciones, priorizar lo que para nosotros suponga un bienestar, intentando dejar a un lado la imagen que muchas veces se transmite socialmente de “cómo disfrutar en vacaciones”. Esto va a hacer que en la vuelta a la rutina tengamos más sensación de “reseteo”.
- Permitirse y naturalizar que, durante los primeros momentos de esa vuelta a nuestra vida cotidiana, no funcionemos al 100 % y nos cueste ubicarnos y dar respuesta. Muchas veces esto va a suponer hacer una reflexión sobre nuestro nivel de autoexigencia.
- Progresiva vuelta a los horarios y rutinas que se desajustan en este periodo estacional, como pueden ser horarios de sueño o alimentación.
- Programar a la vuelta alguna actividad que nos motive, o bien retomar alguna de las actividades que nos motivaban, pero que no hemos hecho en el período vacacional.
- Revisar programaciones de actividades que se planificaron previamente a las vacaciones, reflexionando sobre las prioridades que pueda tener cada una en el momento actual.

- Disfrutar de los pequeños momentos, como reencuentros con personas, etc.
- Agradecer e incorporar lo aprendido y disfrutado durante ese descanso. Rescatar lo que se pueda aprovechar para incorporar a nuestra rutina, como aumentar tiempos de descanso, algún hábito que hayamos adquirido en vacaciones que se pueda extrapolar a nuestro día a día.

En conclusión, recordar que la vuelta trae consigo muchas cosas buenas y positivas, para que recargados aprovechemos los reencuentros, para afrontar las tareas con más fuerza. Recordar que los reinicios pueden suponer un impulso que nos motive a realizar cambios necesarios. Os deseamos desde aquí. Feliz vuelta a ADEM Madrid. Os esperamos con los brazos abiertos para seguir trabajando por el bienestar.

“Y colorín colorado... Las vacaciones se han terminado” (por ahora).

Bibliografía:

<https://orientacion-laboral.infojobs.net/5-consejos-para-la-vuelta-a-la-rutina>

<https://silviafoz.com/tips-volver-la-rutina/>

Paloma Otero.

Departamento de Psicología de ADEM Madrid





CON LOS PIES, LOS BASTONES O LAS RUEDAS EN LA TIERRA.

Me gustaría contar una historia feliz más de Madrid, de esas que me llenan de razones para creer que vives en la mejor ciudad del mundo, esa que te hace sentir que ser vecino de esta urbe es un privilegio tan grande que te hincha el corazón de orgullo.

Como bien sabemos, Madrid es muchas cosas, y todas ellas extraordinarias. Es nuestro metro, nuestras calles bulliciosas, nuestras plazas llenas de vida, nuestros parques que invitan al descanso, nuestros edificios cargados de historia, nuestro aire fresco y vibrante, nuestro cielo azul que parece no tener fin, nuestra rica gastronomía que deleita los sentidos, nuestras tiendas donde se mezcla lo tradicional con lo moderno, nuestras fiestas que nos llenan de alegría, y sobre todo, nuestra gente diversa que le da vida a todo esto.

Sin embargo, si tuviera que elegir una de las cosas que más me gusta de Madrid, sería la experiencia de caminar por sus calles y moverme en transporte público. Porque, sin duda, es fácil, económico y, además, una actividad muy saludable. Durante años, he disfrutado de esta rutina sin encontrar obstáculos, sin percibir dificultades, y sin tener que lidiar con inconvenientes que empañaran la experiencia.

Pero la vida, con su imprevisibilidad, decidió enseñarme otra cara de la realidad. Un día, sin previo aviso, la enfermedad y la discapacidad tocaron a la puerta de casa, trastocando por completo nuestras vidas. Aquellas actividades simples y cotidianas se volvieron complejas, no solo para mi madre, la afectada, sino también para todos nosotros.

De repente, caminar, tomar el metro o subirse al autobús dejó de ser sencillo. Empezamos a ver Madrid con otros ojos, desde una perspectiva que antes nos era desconocida, y así descubrimos una realidad menos idílica, una que no se parecía tanto a los cielos despejados de la ciudad.

Al principio, mi madre comenzó a tener problemas en sus piernas, lo que le dificultaba subir escaleras. Empezó a usar un bastón para caminar, y fue entonces cuando algo tan rutinario como subir al autobús, al metro o al Cercanías, se convirtió en un reto para ella, y, por ende, para mí, que la acompañaba y asistía. Comencé a darme cuenta de que el sistema de transporte, que siempre había considerado accesible, estaba lleno de barreras físicas que antes no percibía, y, peor aún, de barreras humanas que complicaban todavía más la situación. Me refiero a aquellos conductores apurados y carentes de empatía que, en más de una ocasión, llegaron a cerrarle las puertas mientras intentaba descender del vehículo, o a las muchas veces en que nadie le cedió el asiento, absortos en sus teléfonos móviles.

Con el avance de la enfermedad, mi madre pasó a necesitar muletas, y sus problemas de acceso se multiplicaron. Nos resignamos a renunciar al uso de Cercanías, pues nos parecía violento y poco adaptado, y al metro, donde en muchas ocasiones fuimos empujados por personas ansiosas de entrar antes de que los pasajeros hubieran salido.

La situación empeoró hasta el punto en que, para cualquier desplazamiento, mi madre necesitó una silla de ruedas, y yo me convertí en su cuidador constante. Fue entonces cuando Madrid, aquella ciudad de la que siempre había estado tan orgulloso, comenzó a perder color y a volverse más gris, más complicada. Tuvimos que luchar por usar los ascensores de acceso al transporte público, que deberían ser prioritarios para personas con necesidades especiales, pero que en realidad son utilizados por todos sin ningún tipo de respeto ni consideración. Entrar o salir del metro se convirtió en una hazaña, ya que no siempre se respetan los espacios reservados, ni se bajan las plataformas, ni se facilita el acceso como se debería.

Entonces comprendimos que las barreras no son solo físicas. La gente, en muchas ocasiones, se muestra ajena a la discapacidad, falta de empatía, insensible, y se convierte en un obstáculo más, haciendo que el día a día sea aún más difícil.



Quisiera contar una historia feliz de Madrid, pero esta, lamentablemente, no lo es tanto. De hecho, más que una historia, es una oportunidad de mejora para todos; una invitación a que no seamos una barrera más para quienes enfrentan discapacidades, a que cedamos el asiento cuando sea necesario, a que facilitemos el acceso, a que no usemos los espacios reservados o los ascensores si no los necesitamos realmente, a que no ensuciemos con chicles los suelos por donde pasan las ruedas de nuestros hermanos y hermanas con discapacidad... En fin, a que seamos más solidarios.

Ojalá en un tiempo, pueda volver a escribir sobre Madrid, y contar muchas historias sobre lo hermosa que es esta tierra, ya sea que la recorras a pie, con bastones o sobre ruedas.



Andrés Cuadrado.
Técnico de Proyectos de ADEM Madrid.



Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a Fundación "la Caixa" por su inestimable apoyo en la ejecución del proyecto "Tratamientos domiciliarios para afectadas/os de esclerosis múltiple en la Comunidad de Madrid", ejecutado entre 2023 y 2024.

Gracias a esta colaboración, hemos logrado llevar tratamientos especializados a más de 40 familias, mejorando la calidad de vida de personas con gran afectación que, debido a su salud o a otras barreras, no pueden salir de sus hogares.

¡Gracias por ayudarnos a hacer la diferencia en sus vidas!





NECESITAMOS UNA FURGONETA

¡INICIAMOS UNA CAMPAÑA EN GOFUNDME!



40 pacientes del Centro de Día, dependen de un transporte adaptado para llegar a sus tratamientos en la Asociación. Uno de nuestros vehículos está en estado de obsolescencia y necesitamos uno nuevo urgente.



¡Tu donación puede hacer una gran diferencia! Pero también necesitamos que compartas esta campaña para que más personas conozcan la situación y puedan ayudar. Cuantos más seamos, más rápido alcanzaremos la meta.



Dona y comparte el enlace con tus amigos y familiares: [PINCHANDO AQUÍ](#)

NOTICIA VIA:



EL Programa de Vacaciones de COCEMFE, financiado por el IMSERSO, ha organizado nuevos turnos de vacaciones para octubre y noviembre.

De los turnos 47 al 50 sólo podrán apuntarse todas las personas que no hayan viajado con el Programa de Vacaciones de COCEMFE 2024 hasta ahora. Tampoco se admiten cambios a las personas usuarias que ya tengan confirmados otros turnos.

Octubre

- Turno de **Salou (Tarragona)**: del 3 al 10 de octubre. 225 euros por persona.
 - Alojamiento en hotel California Garden (3 ***).
 - Salida en tren desde Madrid.
- Turno de **La Línea (Cádiz)**: del 6 al 13 de octubre. 240 euros por persona.
 - Alojamiento en el Hotel Otheis Campo de Gibraltar (4****)
 - Salida en tren desde Madrid
- Turno de **Roquetas de Mar (Almería)**: del 8 al 15 de octubre. 225 euros por persona.
 - Alojamiento en el Hotel Palmeral (3 ***).
 - Salida en bus desde Madrid

- Turno de **Port d'Alcudia (Mallorca)**: del 15 al 22 de octubre. 410 euros por persona.
 - Alojamiento en el hotel Alua Bocaccio (4 ****).
 - Salida en avión desde Madrid.

Noviembre

- Turno de **Archena (Murcia)**: del 4 al 15 de noviembre. 595 euros por persona.
 - Alojamiento en el hotel Archena (4****).
 - Salida en bus desde Madrid.

¡Asegúrate la plaza, rellena el formulario, envíalo a turismoinclusivo@cocemfe.es y viaja con COCEMFE!:

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

Para más información sobre estos turnos de vacaciones, podéis contactar por mail turismoinclusivo@cocemfe.es, a través de este [formulario de contacto](#) o por teléfono en el 91 413 80 01. El horario de atención telefónica durante el mes de agosto es de lunes a jueves de 10.00 a 14.30 horas.



NOTICIA DE:



Campaña de sensibilización: ContEMos historias (con Esclerosis Múltiple)

Desde el Departamento de Trabajo Social de AEDEM-COCEMFE, con motivo del Día Nacional de la Esclerosis Múltiple que se celebrará el próximo 18 de Diciembre, estamos preparando la II edición de la campaña de sensibilización **“ContEMos historias (con Esclerosis Múltiple)”** y, para el desarrollo de la misma, necesitamos de vuestra colaboración y participación.

Por ello, os comentamos brevemente en qué consiste la campaña y cómo participar.

El objetivo de esta campaña es sensibilizar y visibilizar en torno a la Esclerosis Múltiple, para ello, nos proponemos recopilar historias de personas diagnosticadas de Esclerosis Múltiple para realizar una campaña de sensibilización virtual, en Redes Sociales y en el Blog propio de la campaña, y física con una exposición en la Biblioteca Pública Municipal José Saramago (Madrid).

En línea con la reivindicación del Día Mundial, la campaña persigue sensibilizar sobre el impacto que produce el diagnóstico de Esclerosis Múltiple, creando conciencia y luchando por construir sistemas informados y solidarios.

¡Participar en la campaña es muy sencillo!

Estamos buscando relatos e historias personales que den respuesta a: “Qué sentiste al recibir el diagnóstico de Esclerosis Múltiple”.

El relato y/o historia debe ser de no más de 500 palabras, es decir, un folio por una cara.

Además, el relato debe venir acompañado de una fotografía, ya sea personal o de cualquier aspecto y/o elemento que haga referencia al relato.

Interesante, ¿verdad? Pues os cuento cómo y cuándo participar.

¿Cómo participar? Una vez que tengas preparada tu historia y la imagen que acompañará a la misma, contacta con tu asociación para que, desde allí, te ayuden a cumplimentar los tres documentos que necesitamos (Hoja de recogida de datos personales y autorizaciones de uso de imagen).

Cumplimentados los documentos será la propia asociación quién nos lo remita, junto con tu historia y tu fotografía.

¿Cuándo participar? La fecha límite de recepción de historias es el viernes, 15 de Noviembre. Así que sí, hay mucho tiempo aún, pero para evitar despistes y apuros, puedes ponerte con ello desde ya.

¡Esperamos contar con vuestra participación! Muchísimas gracias,

Jennifer Merino Sánchez (Trabajadora Social de AEDEM-COCEMFE)

NOTICIA DE:



MADRID | Portal de las Bibliotecas de Madrid

Talleres anuales para personas adultas 2024-2025

Vuelven los talleres anuales de Bibliotecas de Madrid. **El plazo de inscripción finaliza el 15 de septiembre.**

Hay talleres para todos los gustos: Clubes de lectura, Taller de Ajedrez, Talleres de Alfabetización Informacional, Taller de Cine, Taller de Creación Literaria, Taller de Historia de Madrid, Taller de Poesía, Taller de Psicología, Tertulias de Filosofía, Tertulias en Francés y Tertulias en Inglés.

Para más información [PINCHA AQUÍ](#)

NOTICIA DE:

Portal web del Ayuntamiento de Madrid



MADRID

Teleasistencia.

Servicio preventivo dirigido especialmente a personas vulnerables que viven solas y con riesgo de caídas, ya bien sea por edad, enfermedad o discapacidad. Proporcionando una atención inmediata que garantiza la seguridad.

Puede gestionarse su acceso a nivel público por parte del Ayuntamiento de Madrid para ampliar información [Pincha aquí](#) o bien a través de empresas privadas. **Igualmente desde trabajo social de ADEMMadrid te orientamos.**

NOTICIA DE: Programación cultural del Ayuntamiento de Madrid

ACTIVIDADES GRATIS EN TODOS LOS DISTRITOS



En esta web del Ayuntamiento de Madrid encontraréis una variada programación cultural: Danza, Música en directo, Teatro, Talleres. Los espectáculos son gratuitos y hay en todos los distritos.

Para más información [PINCHA AQUÍ](#)

Accesibilidad

Los horarios y condiciones especiales de accesibilidad se podrán consultar accediendo a cada una de las actividades.

NUESTROS SERVICIOS

SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN



🧠 La esclerosis múltiple puede llevarnos a enfrentar desafíos. 💪

En España, el reconocimiento de la situación de discapacidad permite acceder a ayudas, obtención de tarifas reducidas, y otras que mejoren nuestra calidad de vida. 📋👜

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de información y orientación, al que puedes acudir para informarte más sobre la tramitación del reconocimiento o revisión del grado de discapacidad. 🇪🇸🔍.

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



NUESTROS SERVICIOS

SERVICIO DE TRATAMIENTOS ESPECIALIZADOS



🧠 Cuando tenemos dificultades cognitivas, las terapias nos ayudan a mejorar afecciones en la memoria, en nuestra fluidez verbal y en la velocidad de procesamiento de la información. 📖

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de tratamientos especializados con profesionales de la neuropsicología altamente cualificadas para ayudarnos. 🏢

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



NUESTROS SERVICIOS

SERVICIO DE ATENCIÓN FAMILIAR



💪 Las personas que cuidamos, corremos el riesgo de lesionarnos y de ahí, la importancia de la fisioterapia preventiva. 🧑‍⚕️

En ADEM Madrid, tenemos un servicio de atención familiar, con profesionales de fisioterapia altamente cualificadas para ayudarnos a familiares y cuidadores de personas con esclerosis múltiple. 🧑‍⚕️ 🏠

👤 Servicio financiado por la Comunidad de Madrid a través del 0.7% del IRPF.



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





FORMANDO PALABRAS

Escribe 10 palabras que NO contengan las siguientes letras:

S R O A B

Por ejemplo: VEJEZ

P M O E L

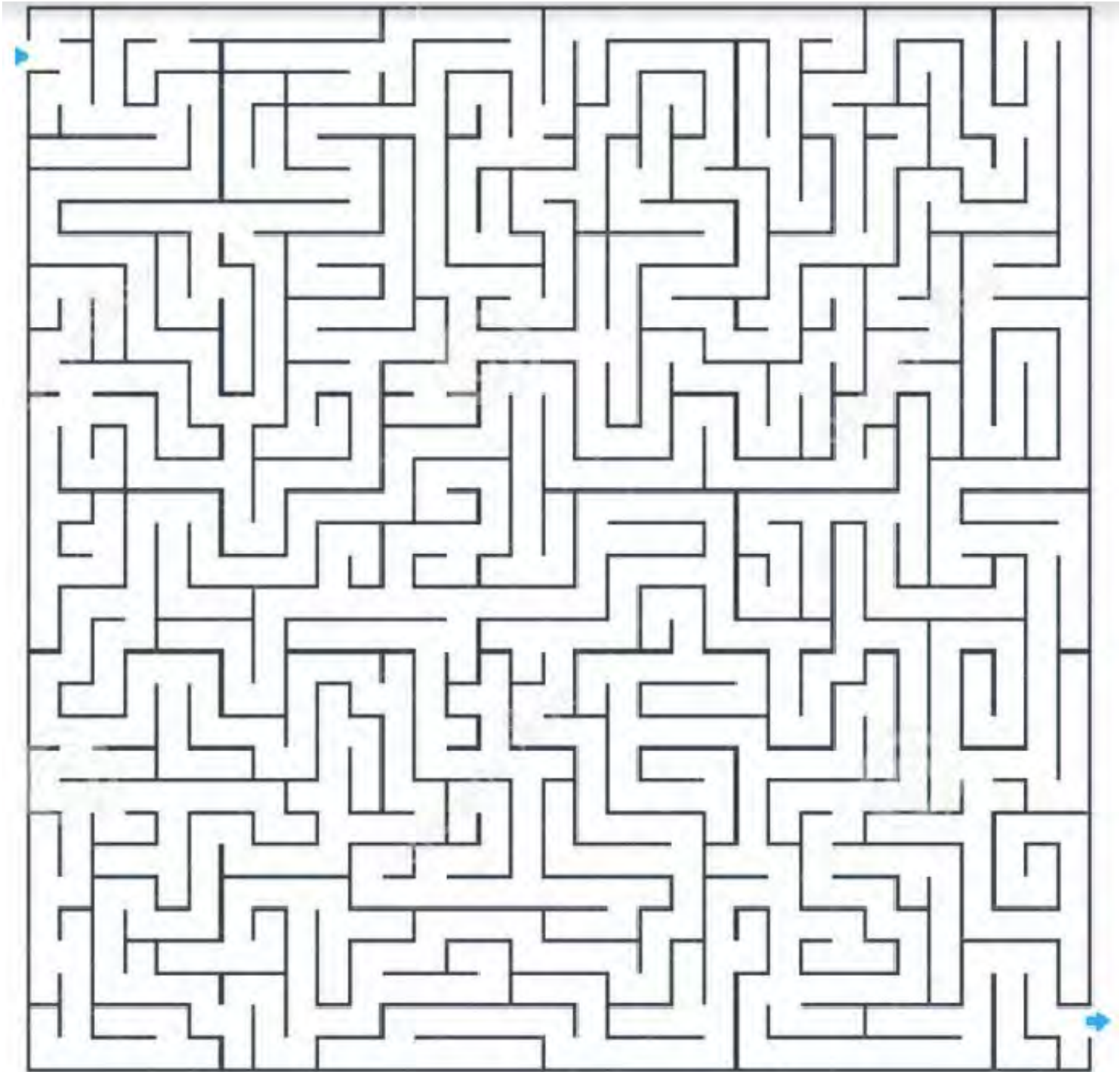
Por ejemplo: SONRISA

ANAGRAMAS

Cambia el orden de las letras para formar palabras con sentido

DARÍO	ODIAR
ROSALÍA	S
ORCA	A
PRAGA	P
CARDIOGRAFÍA	R
CARMELO	M
SILBAR	B
CLEOPATRA	A
SANO	A
ELCHE	L
CONVERSADORA	C
IRÓNICAMENTE	R
NUTRIA	R

LABERINTO

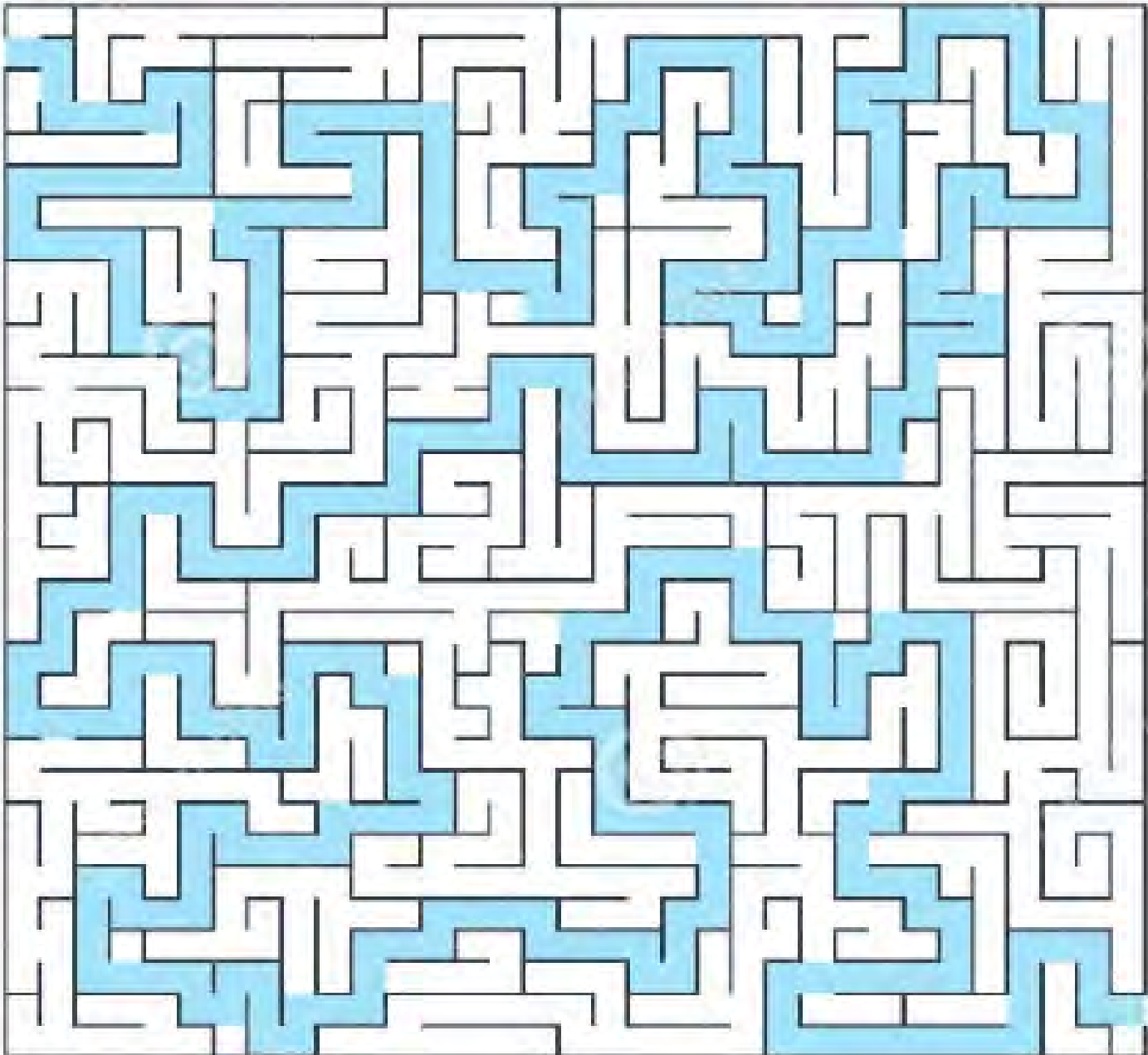


SOLUCIONES

Anagramas:

DARÍO	ODIAR
ROSALÍA	SALARIO
ORCA	ARCO
PRAGA	PAGAR
CARDIOGRAFÍA	RADIOGRÁFICA
CARMELO	MARCELO
SILBAR	BRASIL
CLEOPATRA	ACEPTARLO
SANO	ASNO
ELCHE	LECHE
CONVERSADORA	CONSERVADORA
IRONICAMENTE	RENACIMIENTO
NUTRIA	RUTINA

LABERINTO



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