



ASOCIACIÓN DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
MADRID

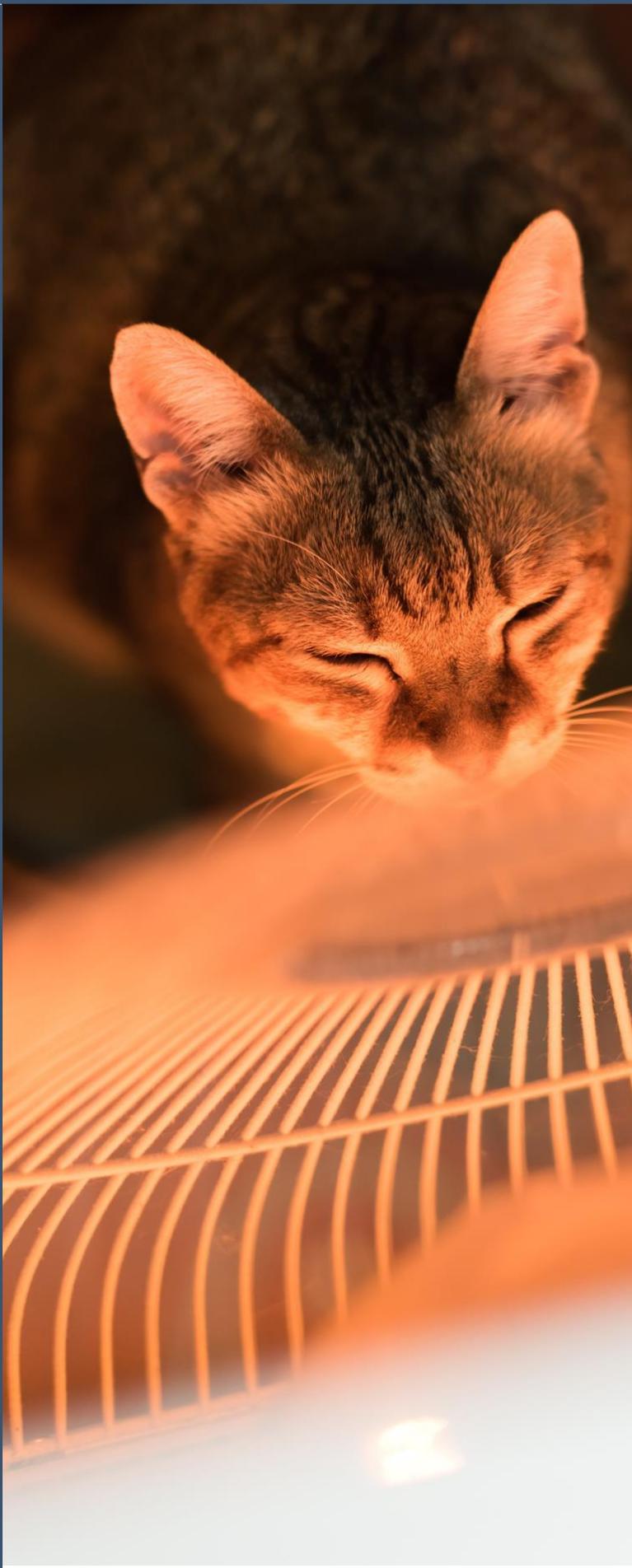
MADRID ES MÚLTIPLE

FUEGO



VERANO 2024

Publicación de lectura accesible con lectores de pantalla



3 ADEM MADRID
“FLUIR”

5 PALABRAS QUE SON REGALOS

10 RECETA FRESQUITA PARA ESTE
VERANO

13 NOTICIAS

19 NUESTROS SERVICIOS

23 ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE
DÍA

26 ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

28 PASATIEMPOS

33 AGENDA

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, Ramón Bascuñana, Julio Sánchez, Belén Cancho, Elizabeth Jara, Andrés Portero, Rosa Arenas, Mercedes Pantoja, Blanca Fernández, Samira Regrag.



En este número tratamos el siguiente elemento de la naturaleza, el fuego.

Para mí, es el elemento más fascinante por todo lo que aporta y también por los peligros que entraña.

Su dominio fue la base de la evolución humana. Nos permitió calentarnos y con ello empezamos a cocinar los alimentos, y esto evitó a la humanidad muchísimas enfermedades y siguió salvando vidas por ejemplo dando origen a la esterilización que hizo evolucionar la medicina y la cirugía. Fue la base, primero de la cerámica, luego de la metalurgia, después del motor a vapor de barcos y trenes, después del motor de combustión. Y seguro que seguirá acompañándonos en los siguientes pasos.

Pero no debemos olvidarnos de sus peligros y su fuerza destructora. Lamentablemente cada año sufrimos en nuestro país terribles incendios que devastan grandes áreas de arbolado y vegetación. A veces incluso viviendas y vidas de personas y animales

A algunos, como a mí, nos hipnotiza. Delante de una hoguera o un fuego en una chimenea me puedo quedar largos ratos embobado mirando sus llamas con sus colores y sus bailes, escrutando los brillos de las brasas, observando cómo consume de forma inexorable un tronco por muy grueso que sea.

Como nuestro sol, puro fuego, que tanto se impone en el verano que estrenamos fuente de luz y calor. Luz, tan intensa a veces, que debemos protegernos de ella con gafas de sol y cremas protectoras. Y calor, que a muchos afectados nos sienta fatal. Nos produce cansancio, apatía, y exacerba síntomas preexistentes que en tiempos más frescos apenas nos dan la lata.

Por suerte, la naturaleza nos da los otros elementos para intentar minimizar sus efectos: el agua y el aire, de los que ya hablamos en números anteriores.

El agua que nos hidrata y nos permite refrescarnos. El aire, acondicionado o de ventilador es como un salvavidas en las horas más calurosas del día. Y por la tarde, qué gusto sentarse “al fresco” cuando el día declina.

El verano nos da otras oportunidades. Para muchos es tiempo de vacaciones, tiempo de compartir con familia y amigos. Muchos tenemos la oportunidad de cambiar de rutina y de sitio. La playa, la montaña, el pueblo y, algunos afortunados, tienen la posibilidad de conocer nuevos países y culturas. Y otros por diversos motivos, se quedan en casa.

Sea cual sea tu circunstancia, lo más importante es hacer lo posible por tener una buena actitud. No centrarnos solo en los rigores de los calores y ver lo bueno. Tengamos un verano a lo grande o un verano más modesto, debemos intentar disfrutar sobre todo con las cosas sencillas y cotidianas.

Nada tan sencillo como bajar a tomar una cervecita o refresco con unos amigos, con familia. No importa si es en un chiringuito o sentados en una terraza de debajo de casa. Salir de casa e intentar relacionarnos es lo importante.

Si vas a la costa, aunque te sea difícil bajar a la arena, solo mirar el mar o pasear respirando su brisa ya es un deleite.

Si vas a la montaña o al campo, quizás no puedas hacer grandes rutas, pero solo llenar los pulmones con el aire puro y tener cerca la naturaleza da la vida.

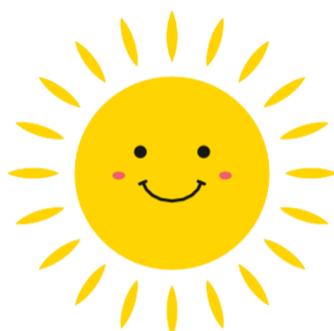
Si te quedas en una ciudad, disfruta de esa ciudad a media marcha, en la que baja el ruido y el estrés. Donde hay actividades veraniegas muchas gratuitas.

Bailar a tu modo en las fiestas del pueblo puede ser algo divertidísimo.

Hasta tomar un helado o una bebida fría es un placer en las tardes de verano.

Disfruta, de lo que tienes, de lo que sí está en tu mano. Ese es el auténtico fuego que debes de alimentar, el que está siempre en nuestra mano mantener: la capacidad de apreciar cada pequeño regalo porque, si miras con atención, todos los días recibimos esos regalos.

Feliz verano.



Manuel Rancés Jofre
Presidente ADEM Madrid

PALABRAS QUE SON REGALOS

RAMÓN BASCUÑANA

NOCHE DE SAN JUAN EN GALICIA



La ciudad arde interminablemente,
arde como la vida
y el fuego de la sangre,
y la noche se llena
de música y de gentes
y la ciudad se llena de sombras fugitivas,
y el cuerpo de la noche se estremece
coronado de hogueras y fantasmas.

Es mágico este fuego
que recorre las calles y las plazas,
los sueños y las playas
y que la mar duplica
como si fuera espejo de un deseo.



Es mágico el instante del incendio,
la hora de las brujas,
las doce de una noche sin tinieblas.

Las doce de la noche son el eje
sobre el que gira el fuego del instante.
La noche se divide en dos mitades
como si fuese un monstruo milenario,
un utópico monstruo,
el dragón de algún cuento para niños.

Es la noche del fuego.
Todo arde en el fuego de la hoguera.
El corazón del tiempo y su sustancia.

A la hoguera se arrojan
junto a la silla coja y el marco de un espejo
roto por la desidia,
los cajones sin fondo
de una memoria vieja,
los armarios antiguos con los trajes de invierno





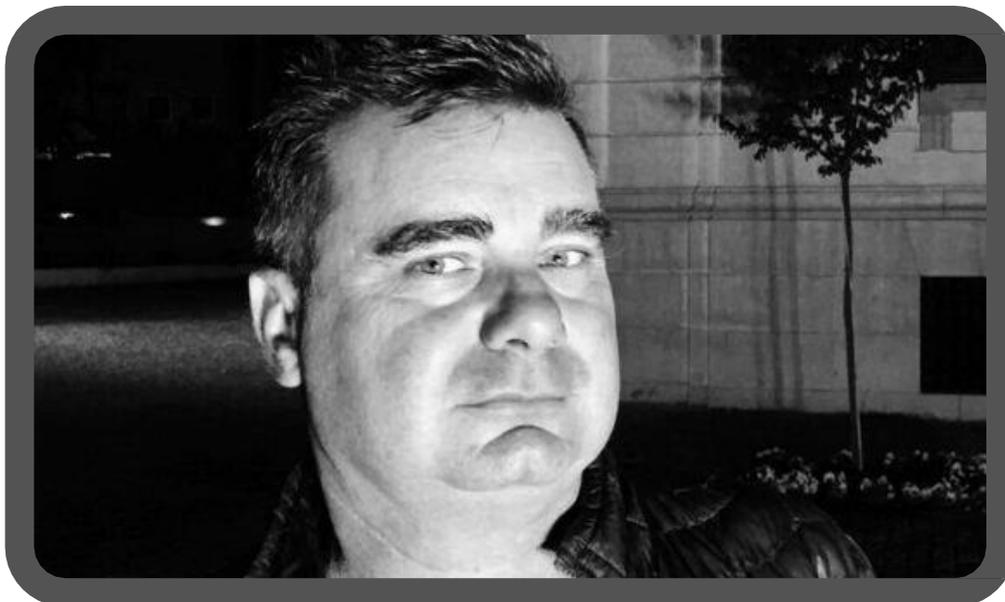
los cofres del tesoro de la infancia,
todas las decepciones,
todos los sueños muertos,
y todos los fracasos, sinsabores y miedos
que han forjado la rutina diaria
en el último año,
ese año que empieza cuando empieza el verano
y arden las hogueras
como joyas que brillan
en la noche más corta y más profunda
mientras fulgen lejanas
las lejanas estrellas.

Es noche para Meigas,
para pedir deseos
y espantar de las casas maleficios y penas.

Al final de la noche
se despereza el día
y con él el asombro de la vida
renaciendo del fuego y la ceniza.



(poema inédito)



Ramón Bascuñana

Nacido en Alicante en 1963, es licenciado en Geografía e Historia. En poesía ha sido galardonado, entre otros, con los siguientes premios: el Nacional Miguel Hernández (1997), Paco Molla (1998), Esperanza Spinola (2001), Hispanoamericano Juan Ramón Jiménez (2002), Julio Tovar (2003), Mariano Roldán (2004), Flor de Jara (2006), Marina Romero (2006), Juan Bernier (2013), Fernando de Herrera (2014), Ernestina de Champourcin (2015), Ciudad de las Palmas (2015), Poeta Mario López (2017), Gerardo Diego (2018) y el Juan Gil-Albert. XL Premios Literarios Ciutat de València (2023).

En narrativa ha obtenido también diversos galardones como el Alfonso Martínez Mena (2001), el Villa de Mula (2005), VIII Premio de Artículos Periodísticos Luis García Berlanga (2006), el Santoña, La Mar (2007), el Premio Internacional de Cuentos Guardo (2009), el Premio Villa de Navia (2014), el Gerald Brenan (2014) y La Felguera de Relatos (2019).

Poemarios publicados hasta la fecha: **Hasta ya no más nunca** (1999), **Quedan las palabras** (2000), **Tal vez como si nunca** (2001), **Los días del tiempo** (2002), **Liturgia de la profanación** (2002), **Retrato de poeta con familia al fondo** (2003), **Ángel de luz caído** (2005), **Vera efigies** (2005), **Las avenidas de la muerte** (2005), **Impostura** (2006), **La piel del alma** (2006); **Donde nunca ya nadie** (2008), **El gesto del escriba (Antología)** (2009), **El centro de la sombra** (2014), **Cincuenta por ciento** (2014), **El humo de los versos** (2016), **Desnuda luz de la melancolía** (2016), **Cuaderno de preposiciones** (2017) **6seis6** (2018), **El dueño del fracaso** (2019), **Artículos de primera necesidad** (2020) y **Anotaciones a pie de página** (Pre-Textos, 2023). Además ha publicado dos libros de relatos: **Lectores compulsivos** (2011) y **Todas las familias infelices** (2019).

Su último libro de poemas hasta la fecha, de reciente publicación en la Editorial Renacimiento, se llama **La trama de los días**.



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.

!!! Receta fresquita para este verano!!!

El ajo blanco es una sopa fría tradicional de Andalucía, hecha a base de almendras, ajo, pan y aceite de oliva. Para adaptarla a una persona con disfagia, es esencial modificar su textura para que sea más segura y fácil de tragar. Aquí tienes una receta adaptada descrita bajo los consejos y recomendaciones de terapia ocupacional:

Ajo Blanco Adaptado para Disfagia



- Ingredientes:

- 200 gramos de almendras crudas peladas o molidas.
- 2 dientes de ajo (puedes reducir la cantidad si el sabor es muy fuerte).
- 300 gramos de pan blanco sin corteza.
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cucharadas de vinagre de jerez.
- 1 litro de agua fría.
- Sal al gusto.

Utensilios:

- Batidora de alta potencia o robot de cocina.
- Colador fino.
- Jarra o bol grande.
- Cucharón.

- Preparación:

Preparar las Almendras y el Pan:

Remoja las almendras en agua caliente durante unas horas o durante la noche. Esto las hará más suaves y fáciles de triturar (en el caso de utilizar las almendras enteras)

Remoja el pan blanco en agua fría hasta que esté bien empapado y blando. Luego exprime el exceso de agua.

Mezcla Inicial:

En la batidora o robot de cocina, coloca las almendras remojadas o molidas, los dientes de ajo pelados, el pan remojado, el aceite de oliva, el vinagre y una pizca de sal. Añade un poco del agua fría (aproximadamente 200 ml) para facilitar el licuado.

Licuado:

Licúa todo a alta velocidad hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Es fundamental que la textura sea muy fina para evitar cualquier riesgo de aspiración.

Colar la Mezcla:

Pasa la mezcla por un colador fino para asegurarte de que no queden trozos sólidos. Puedes utilizar una espátula o una cuchara para presionar y extraer el máximo líquido posible.

Ajustar la Textura:

Vuelve a colocar el líquido colado en la licuadora y añade el resto del agua fría poco a poco, licuando cada vez, hasta alcanzar la textura deseada. Para personas con disfagia, la sopa debe tener una consistencia suave y espesa, similar a una crema. Eso lo podemos conseguir reduciendo la cantidad de agua o aumentando la cantidad de pan que utilicemos en la receta.

Refrigerar:

Deja enfriar el ajo blanco en el refrigerador durante al menos 2 horas antes de servir.

Guarnición Adaptada:

Si deseas agregar guarniciones como uvas peladas y sin semillas o trozos de manzana pelada, asegúrate de triturarlas y colarlas adecuadamente para que mantengan la consistencia uniforme de la sopa.

Consideraciones Importantes:

Consistencia: Asegúrate de que la sopa tenga una consistencia uniforme y sin grumos. La textura debe ser suave y espesa, similar a un pudín.

Sabor: Ajusta la cantidad de ajo y vinagre según las preferencias de la persona. Un sabor demasiado fuerte puede ser desagradable para algunos.

Temperatura: Sirve la sopa fría, pero no demasiado, para que sea más fácil de tragar.

Nota:

Es crucial realizar una evaluación individual para cada paciente con disfagia para asegurarse de que la textura y consistencia de los alimentos sean seguros para su nivel específico de disfagia. Consulta siempre con un terapeuta ocupacional o un logopeda antes de introducir nuevos alimentos.

Belén Cancho

Departamento de Logopedia de ADEM Madrid.



NOTICIAS



CSIC de Cine regresa al campus central del organismo en Madrid con ‘Tiburón’, ‘Lo imposible’, ‘Un amor’ y ‘Volando juntos’

CSIC de cine, el cine de verano del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), celebra su tercera edición mirando al mar y ampliando sus sedes. En el marco de la Década de los Océanos, el ciclo ha programado varias películas relacionadas con las ciencias marinas y, por primera vez, ha organizado una de sus sesiones junto al mar. Así, los viernes de julio, la escalinata y la plaza del campus central del CSIC en Madrid volverán a convertirse en un cine al aire libre en el que se proyectarán Tiburón, Lo imposible, Un amor y Volando juntos.

Y, el jueves 11 de julio, la terraza del Instituto de Ciencias del Mar (ICM-CSIC), ubicado frente a la playa de la Barceloneta (Barcelona), acogerá la proyección de Lo imposible.

Todas las proyecciones serán gratuitas y con palomitas e incluirán un encuentro previo con personal investigador en el que se tratarán desde el punto de vista científico algunos de los temas planteados en las películas. Además, las sesiones volverán a ser inclusivas y accesibles para personas con algún tipo de discapacidad gracias al subtítulo accesible, la audiodescripción, la interpretación en lengua de signos o la utilización de bucles magnéticos.

MAS INFORMACIÓN [PINCHA AQUI](#)

NOTICIA DE:**MI CHECKLIST DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE (HERRAMIENTA DIGITAL NOVARTIS PARA PACIENTES CON EM).**

‘Mi checklist de Esclerosis Múltiple’ sirve para ayudar a preparar la consulta médica y llevar anotados a la visita los puntos clave (dudas, efectos secundarios, etc.) y prioridades del paciente, a tener en cuenta en el plan de atención y seguimiento de la esclerosis múltiple.

NOTA: El formato es en PDF interactivo.

Para recibirlo escribid a: ademm@ademmadrid.com

NOTICIA DE:**‘LECTURA FÁCIL’, libros sin límites.**

- La Oficina de Accesibilidad ha publicado varios títulos adaptados a personas con capacidades lectoras diferentes
- Las bibliotecas municipales ofrecen a los usuarios que lo necesiten colecciones accesibles y clubes de lectura adaptados
- La accesibilidad y la inclusión en la red de bibliotecas públicas municipales va más allá de los libros.

MAS INFORMACIÓN [PINCHA AQUÍ](#)

NOTICIA DE:**SERVICIO PARA PERSONAS QUE NO PUEDEN DESPLAZARSE A LA BIBLIOTECA**

La Telebiblioteca es un servicio de préstamo a domicilio destinado a personas mayores de 70 años o con una discapacidad igual o superior al 33% que residan en la Comunidad de Madrid. Dispone de una amplia colección de libros para préstamo que incluye tanto las últimas novedades como una completa selección de narrativa, poesía, biografías y otras materias. Posee además un fondo propio de audiovisuales. El servicio también dispone de audiolibros, libros de letra grande y de lectura fácil.

MAS INFORMACIÓN [PINCHA AQUÍ](#)



"EMRedes" VIII edición del Encuentro "Redes y Bloggers de Esclerosis Múltiple", la cita anual de la Comunidad Digital de EM.

El pasado 7 de junio acudimos a la 8ª edición del encuentro Anual de la Comunidad Digital de Esclerosis Múltiple "EMredes"



El evento contó con dos interesantes mesas de debate, en la primera se habló sobre la progresión de la EM con tres profesionales:

- Dra. Marisa Martínez Ginés. Neuróloga. Jefe de Unidad EM Hospital Universitario Gregorio Marañón
- Mercedes Ruiz. Paciente activa EM
- Marisa Martín-Barbero. Farmacéutica, responsable de Pacientes EM del servicio de Farmacia Hospitalaria de HUGM



En la segunda se habló sobre la realidad del suelo pélvico masculino y femenino con:

- Marina Contreras. Fisioterapeuta y graduada en actividad física y deporte. Especialista en Neuromodulación. Escritora de la publicación científica en pacientes con EM y neuromodulación
- Igor Blaha Pecuk. Médico especialista en Urología. Unidad de Urología Funcional, Andrología y Suelo Pélvico. Hospital General Universitario Gregorio Marañón
- Neus B Duran. Paciente activa



Fue una jornada muy interesante en la que se abordaron temas importantes para la salud. **PARA VER EL VÍDEO DEL EVENTO PINCHA AQUÍ**

NOTICIA DE:

Inclusión laboral
de personas
con discapacidad.

**Desde FUNDACIÓN PREVENT queremos presentar la 2ª
convocatoria del Proyecto de Formación NIO.**

Un curso online en CIBERSEGURIDAD cuyo objetivo es acercar a personas con discapacidad al sector tecnológico y promover el talento para las nuevas tecnologías en un mundo en el que la transformación digital está en auge.

PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS:

- ♦ **Inicio 18 de septiembre y fin el 20 de diciembre**
- ♦ **Total: 250 horas**
- ♦ **Modalidad online presencial**
- ♦ **Posibilidad de elegir turno de mañana o tarde.**
- ♦ **Formación becada, completamente gratuita para el alumnado**
- ♦ **Formación impartida por la Escuela Superior Politécnica Tecnocampus (Centro adscrito a la Universidad Pompeu Fabra)**

REQUISITOS DE ACCESO:

- ♦ **Disponer de certificado de discapacidad**
- ♦ **Conocimientos medios en informática: manejo alto de correo electrónico y paquete Office, uso de plataformas de videollamada, búsqueda en internet, tener orientación y habilidades con las TIC**
- ♦ **Motivación, participación y compromiso en la asistencia a la formación**

Las inscripciones se realizan en nuestra página web:

PINCHA AQUÍ  <https://www.fundacionprevent.com/nio/>

NOTICIA DE:



Sobre nosotros:

Fundación GoodJob somos una organización sin ánimo de lucro dedicada a la integración laboral de personas con discapacidad. Nuestro enfoque TECNOLÓGICO en los programas IMPACT ha generado grandes oportunidades de EMPLEO para nuestros participantes. ¡Son programas de empleo diseñados para que no sean necesarios conocimientos ni experiencia previa!

¿Qué ofrecemos?

Lanzamos nuestra 6a Edición del programa IMPACT#cero y estamos en busca de talento digital. Si eres una persona con certificado de discapacidad (igual o superior al 33%) y estás desempleado/a, esta es tu oportunidad para capacitarte y convertirte en un profesional en diferentes sectores tecnológicos.

Beneficios de unirse a nuestro programa de empleabilidad:

- **Itinerario personalizado:** Diseñamos un plan de capacitación ajustado a tus necesidades y habilidades.
- **Capacitación tecnológica:** Te prepararemos para trabajar en los entornos tecnológicos más demandados.
- **Oportunidades de empleo:** Te acercamos a una red de empresas colaboradoras que buscan talento como el tuyo.
- **Soporte continuo:** Te acompañamos en todo el proceso, desde tu capacitación hasta la inserción laboral a través de nuestra metodología de empleo con apoyo.

En nuestro programa IMPACT#cero recibirás, de forma GRATUITA, una formación inicial de 4 semanas de duración, que se realizará en formato ON-LINE con clases en vivo, de lunes a viernes de 8:30 a 15:00 horas. Durante esta formación, aprenderás los conocimientos básicos necesarios para desenvolverte en entornos digitales. Posteriormente, tendrás la oportunidad de acceder a nuestros programas de empleabilidad especializados, con contenidos en áreas como:

- Ciberseguridad
- Cloud Computing
- Analítica de Datos

Lugares de trabajo: Madrid, Barcelona, Santander, Valladolid, León y Valencia...

REQUISITOS MÍNIMOS

No es necesario que tengas formación ni experiencia previa en Entornos tecnológicos. Te formaremos y te acompañaremos en tu incorporación y consolidación a tu puesto de trabajo.

Solo necesitas tener interés y orientación técnica, ganas de aprender y ¡¡querer asumir este reto!!

Si tienes:

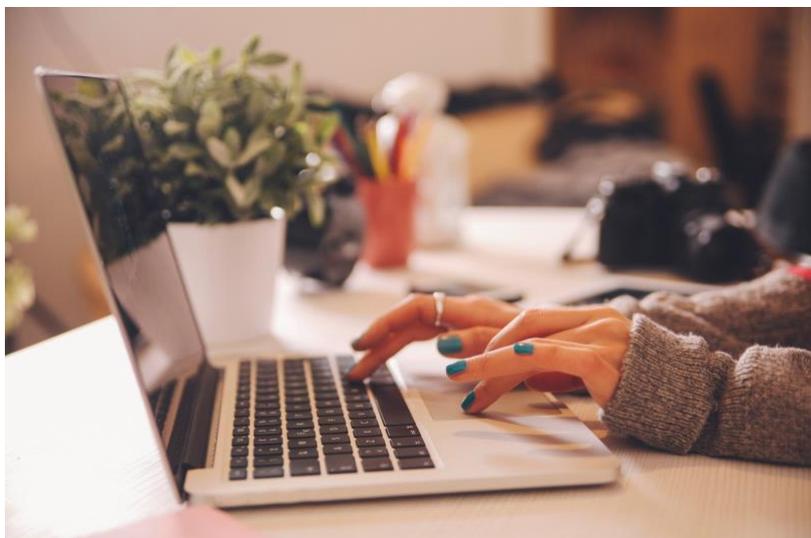
- **Certificado de discapacidad.**
- **Estás en búsqueda de empleo.**
- **Compromiso, implicación y capacidad de aprendizaje.**
- **Fuerte vocación tecnológica.**
- **Disponibilidad para realizar el itinerario completo de las dos capacitaciones Programa IMPACT#cero + programa IMPACT de empleabilidad.**

PARA INSCRIBIRTE [PINCHA AQUÍ](#)

Si estás listo/a para dar el siguiente paso en tu carrera y quieres formar parte de una comunidad que apoya la inclusión y la capacitación tecnológica, no dudes en inscribirte.

El proceso de selección ya está en marcha y el Proyecto IMPACT#cero comienza en SEPTIEMBRE

¡te queremos en nuestro equipo!



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. ,Q 📱

👤 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. T

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



ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

☀️ ¡Un día lleno de alegría y aventura en el centro de día de ADEM Madrid! ☀️

¡Qué día tan bonito disfrutaron nuestros usuarios, familiares y profesionales en nuestra salida anual! Esta vez, nos embarcamos en una visita especial a la "Casita del Príncipe", donde admiramos los fascinantes tapices del Museo del Pardo y nos maravillamos con sus exuberantes jardines.

Fue un día inolvidable, lleno de risas, descubrimientos y momentos compartidos. Todo esto fue posible gracias a la colaboración y participación de cada uno de ustedes. ¡Gracias por hacer que cada experiencia sea única y memorable!

🌸 ¡Sigamos creando recuerdos juntos! 🌸



ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA

El pasado martes 11 de junio, tuvimos el placer de recibir en nuestro Centro de Día a la Dra. Yolanda Higuera, neuropsicóloga del Hospital Gregorio Marañón.

Yolanda nos habló sobre el funcionamiento del cerebro, la memoria, la atención y otros temas importantes para nosotros. Además, respondió a nuestras preguntas.

¡Qué bien lo pasamos! Ya estamos deseando que vuelva. 🥰



Muchas gracias, Yolanda!

Para quienes no pudieron asistir, en nuestro canal de YouTube, dentro de la lista de reproducción "Información y Orientación para personas con Esclerosis Múltiple", podéis ver el video completo en el que la Dra. Yolanda Higuera dialoga con nuestras usuarias y usuarios sobre la esclerosis múltiple y la neuropsicología. En esta charla, se abordan temas clave de los síntomas cognitivos de la Esclerosis Múltiple incluyendo la memoria y la atención.

Vídeo disponible [PINCHA AQUÍ](#)

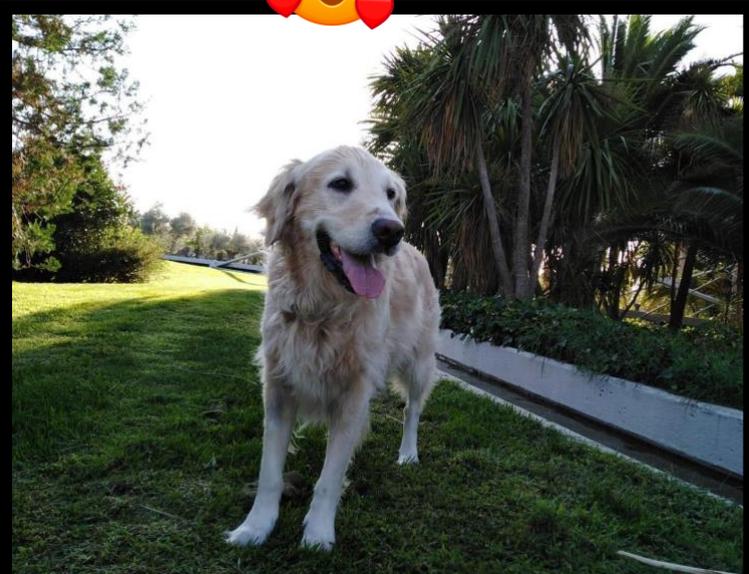


ALBÚM ACTIVIDADES CENTRO DE DÍA



DESPEDIDA A ROXY

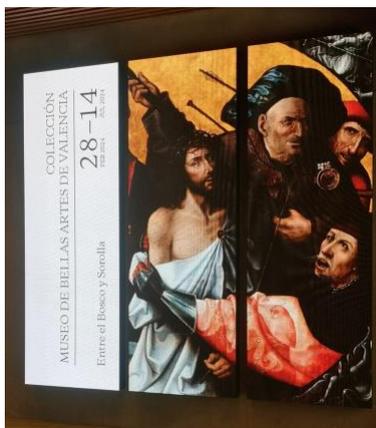
El pasado 18 de junio, el Centro de Día de ADEM Madrid despidió a su fiel compañera, Roxy. Nuestra amiga ha estado siempre muy presente en nuestro trabajo diario, cooperando y trabajando como una más, poniendo todo su corazón y repartiendo alegría a todo aquel que se cruzaba con ella. Llegó el día de su merecida jubilación. Te echaremos de menos Roxy! Enhorabuena por tu trabajo y el bien que nos ha hecho a todos! Gracias a ti, Natalia, por dejarnos consentirla, darle pan a escondidas y dejar que la llenáramos de mimos! Roxy, eres la mejor! Ya te echamos de menos.



ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

El pasado 29 de Mayo se realizó la actividad de “Ocio y EM” visita guiada a la Fundación Cristina Masaveu exposición “Entre El Bosco y Sorolla”

Aquí podéis ver algunas fotos del grupo que asistió.



😊 ¡Animaos y venid con nosotros!

ALBÚM ACTIVIDADES SOCIALES

El pasado 12 de Junio se realizó la actividad de “Ocio y EM” visita guiada a I Museo ABC del dibujo y la ilustración de Madrid a las exposiciones “LA JAULA DE LOS MONOS” y ”ESTE MADRID”.

Aquí podéis ver algunas fotos del grupo que asistió.



😊 ¡Animaos y venid con nosotros!



DESCIFRA EL MENSAJE OCULTO

Completa la siguiente tabla utilizando las letras dadas. Una vez rellena, podrás descifrar el mensaje oculto:

DA - DE - EP - ES - EX - IA - IO - IS - IS - LA - LA - MA - NA - NC -
NO - OD - SQ - TE - UE - UN.

M	A			S	I	A
A	N			I	O	N
A	B			M	A	L
D	E			N	E	R
S	I			E	R	O
A	M			N	T	O
M	A			P	L	A
M	A			T	R	A
R	O			N	C	E
P	A			U	Í	N
A	Q			J	A	R
T	S			A	M	I
T	R			A	N	O
U	N			O	N	O
I	N			O	R	O
E	T			P	Í	A
M	O			R	A	R
G	A			N	T	E
C	A			S	T	A
A	U			C	I	A

MENSAJE:

SOPA DE LETRAS: EL VERANO

W	Z	Z	X	S	H	C	G	Y	P	C	S	B	Y
G	S	T	Q	X	P	X	A	O	F	M	O	A	V
B	O	O	O	C	S	S	F	Q	C	A	M	Ñ	A
R	P	H	M	A	F	D	A	X	H	L	B	A	C
O	C	I	R	B	L	A	S	C	A	E	R	D	A
N	E	M	S	D	R	L	M	R	N	T	I	O	C
C	J	B	O	C	A	E	A	I	C	A	L	R	I
E	E	O	Y	Z	I	M	R	N	L	Z	L	Q	O
A	R	M	H	I	E	N	I	O	A	I	A	P	N
D	X	V	C	S	L	S	A	S	S	N	A	H	E
O	Z	E	T	O	P	W	Q	J	T	Z	U	Q	S
R	Y	Z	O	L	N	F	V	E	R	A	N	O	Y
I	E	Z	G	A	P	L	A	Y	A	N	D	W	M
J	E	D	E	S	C	O	N	E	X	I	Ó	N	N

AMISTAD	BAÑADOR
BRONCEADOR	CHANCLAS
DECONEXIÓN	FAMILIA
GAFAS	MALETA
PISCINA	PLAYA
SOL	SOMBRERO
SOMBRILLA	TOALLA
VACACIONES	VERANO

ACERTIJOS

Siempre pierdo mi cabeza en la mañana, pero la recupero por la noche. ¿Qué soy?

RESPUESTA:

Una familia se compone de dos padres y 6 hijos. Además cada hijo tiene una hermana. ¿Cuántas personas hay?

RESPUESTA:

Hay algo que, aunque es tuyo, la gente lo utiliza más que tú. ¿Qué es?

RESPUESTA:

Soy un número de tres cifras, la suma de éstas es 18. La primera cifra es la mitad de la segunda y un tercio de la tercera. ¿Qué número soy?

RESPUESTA:

SOLUCIONES

1. DESCIFRA EL MENSAJE OCULTO

PALABRAS:

MALASIA / ANEXIÓN / ABISMAL /
 DETENER / SINCERO/AMIANTO /
 MANOPLA / MAESTRA / ROMANCE /
 PASQUÍN/AQUEJAR / TSUNAMI /
 TRÉPANO / UNÍSONO / INODORO
 /ETIOPÍA / MODERAR / GALANTE /
 CANASTA / AUDACIA

MENSAJE OCULTO:

“LA EXISTENCIA NO ES MÁS QUE UN
 EPISODIO DE LA NADA.” ARTHUR
 SCHOPENHAUER

M	A	L	A	S	I	A
A	N	E	X	I	O	N
A	B	I	S	M	A	L
D	E	T	E	N	E	R
S	I	N	C	E	R	O
A	M	I	A	N	T	O
M	A	N	O	P	L	A
M	A	E	S	T	R	A
R	O	M	A	N	C	E
P	A	S	Q	U	Í	N
A	Q	U	E	J	A	R
T	S	U	N	A	M	I
T	R	É	P	A	N	O
U	N	Í	S	O	N	O
I	N	O	D	O	R	O
E	T	I	O	P	Í	A
M	O	D	E	R	A	R
G	A	L	A	N	T	E
C	A	N	A	S	T	A
A	U	D	A	C	I	A

2. SOPA DE LETRAS

W	Z	Z	X	S	H	C	G	Y	P	C	S	B	Y
G	S	T	Q	X	P	X	A	O	F	M	O	A	V
B	O	O	O	C	S	S	F	Q	C	A	M	Ñ	A
R	P	H	M	A	F	D	A	X	H	L	B	A	C
O	C	I	R	B	L	A	S	C	A	E	R	D	A
N	E	M	S	D	R	L	M	R	N	T	I	O	C
C	J	B	O	C	A	E	A	I	C	A	L	R	I
E	E	O	Y	Z	I	M	R	N	L	Z	L	Q	O
A	R	M	H	I	E	N	I	O	A	I	A	P	N
D	X	V	C	S	L	S	A	S	S	N	A	H	E
O	Z	E	T	O	P	W	Q	J	T	Z	U	Q	S
R	Y	Z	O	L	N	F	V	E	R	A	N	O	Y
I	E	Z	G	A	P	L	A	Y	A	N	D	W	M
J	E	D	E	S	C	O	N	E	X	I	O	N	N

3. ACERTIJOS

- ACERTIJO 1: La almohada
- ACERTIJO 2: Tu nombre
- ACERTIJO 3: 9 personas. La madre, el padre, los 6 chicos y una chica que es la misma hermana de todos los hijos.
- ACERTIJO 4: 369.

AGENDA JULIO



CHARLAS INFORMATIVAS HGU GREGORIO MARAÑÓN

8**JULIO****18:30**

"ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR...¿Y AHORA QUÉ?"

Impartida por el Dr. Cuellol, neurólogo la Unidad de Enfermedades Desmielinizantes del Hospital General Universitario Gregorio Marañón.

[Inscripciones aquí](#)

**22****JULIO****17:00**

"ACTIVIDAD FÍSICA PARA TODOS: POR QUÉ Y CÓMO HACERLO"

Impartida por Marga Recarte, fisioterapeuta de ADEM Madrid, junto con Aarón Ballesteros, licenciado en Actividad Física y del Deporte

[Inscripciones aquí](#)



Las jornadas son 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.ademrnmadrid.es



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

Centro Sangenjo

Calle Sangenjo, 36
28034 Madrid
91 3785526