



ACVEM

ASOCIACIÓN DE LA COMUNIDAD VALENCIANA DE
ESCLERÓISIS MÚLTIPLE

NUMERO 53
AÑO 2020

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

BOLETIN INFORMATIVO ACVEM

SUMARIO BOLETIN 53.

- | | |
|--------------------|----|
| 1. PRESENTACION | 2 |
| 2. LA ASOCIACIÓN | 3 |
| 3. NOTICIAS | 6 |
| 4. A FONDO | 9 |
| 5. PASATIEMPOS | 13 |
| 6. RECOMENDACIONES | 20 |



AJUNTAMENT DE VALENCIA

Confinamiento

Se nos abre la puerta para vivir este tiempo de confinamiento casero como una aventura.

Como cuando éramos niños y dejando volar nuestra imaginación, imaginaba que éramos unos buscadores de tesoros

- Tenemos tiempo de leer, poner en orden nuestras prioridades
- Tiempo para llevar a cabo esos Proyectos personales,

Si hay algo de lo que ahora disponemos es tiempo

Y Este tiempo de confinamiento, me está revelando que la sociedad es mucho mejor de lo que nos la muestran cada día en las noticias

Podemos poner nuestro granito de arena, para que este tiempo en los que la solidaridad, empatía, generosidad y buenas acciones, se graben en nuestra memoria y podamos ser unas mejores personas.

Y buscando buscando, al final del camino encuentras el verdadero tesoro, es el que tenemos alrededor.

Ahora y siempre, en ACVEM estamos a tu lado para lo que necesites.

Y recuerda, “ esto también pasara “ y de ello saldremos Con más resiliencia

Presidenta de ACVEM
Esther Cerezuela Comes

LA ASOCIACIÓN

En este apartado encontraréis información a cerca de las actividades que se organizan desde ACVEM.

QUÉ HICIMOS

- El 7 de enero se incorporó a la plantilla un nuevo Trabajador Social, Alejandro Pajares Garabal. Su horario lunes de 9:30 a 14:00h y de 15:00 a 19:30 y jueves de 9:30 a 14:00h.
- El 18 de enero empezamos las obras de los dos baños y el gimnasio.
- Del 20 al 24 de enero se suspendieron las terapias por las obras y los trabajadores aprovechamos ese tiempo sin pacientes para organizar los datos y dárselos al trabajador social para las subvenciones, así como las memorias.
- El 27 de enero se incorpora a la plantilla otra fisioterapeuta en horario de tardes. Los lunes y los jueves. Carlota García Gimenez.
- El 29 de enero jornadas en la Fe a petición de ACVEM y coordinadas por el Neurólogo Casanova." entender la progresión en Esclerosis Múltiple".
- Ese mismo día por desgracia fallecía uno de los socios pioneros y fundadores de ACVEM. Un socio muy querido por todos José Sisterna D.E.P.
Desde la asociación mandamos las condolencias a toda la familia.

- 10 de febrero “La rosa solidaria” para regalo de San Valentín por Asunción Lillo que dirige el taller de manualidades.
- El 10 de marzo la asociación invitó a todos los socios que acudieron a un almuerzo con chocolate y churros como preámbulo de las fallas que como bien sabéis no se pudieron celebrar.
- El 12 de marzo se decidió cerrar la asociación para impedir los contagios del Covid-19. Y trabajar desde nuestras casas.

QUÉ ESTAMOS HACIENDO

- De momento se suspende la lotería. El sorteo de la que ya se ha vendido del mes de marzo queda aplazado.
- Monika, la administrativa sigue trabajando desde su casa. Podéis poneros en contacto con ella para cualquier consulta desde el teléfono móvil de la asociación.
- Las terapias se están haciendo por videollamada de WhatsApp tanto las de Eva la logopeda como las de Araceli la psicóloga.
- Los fisios elaboran videos con ejercicios que debéis seguir para no perder movilidad en este confinamiento.
- A través del difundido de la asociación ponemos pautas y consejos a seguir desde vuestras casas.
- Todos los trabajadores estamos en continua comunicación entre nosotros para organizarnos y poder

atenderos a todos, así como las demandas que van surgiendo de esta situación especial.

- También estamos realizando llamadas telefónicas para ver como estáis.

QUÉ VAMOS A HACER

- Vamos a salir reforzados de esta vivencia.
- Vamos a aprender lo verdaderamente importante de la vida.
- Vamos a tener tiempo para meditar y reflexionar sobre nuestras vidas y las de los demás.
- Vamos a ver cómo en momentos así sale lo peor y lo mejor de nosotros. Y nos vamos a quedar con lo mejor La Solidaridad entre nosotros.
- Vamos a aprender a convivir con nuestros familiares y con nosotros mismos.
- Vamos a tener tiempo para auto cuidarnos física y mentalmente.
- Vamos a echarnos de menos.
- Vamos a pensar en un futuro mejor siendo más amables y comprensivos con los demás. A comunicarnos mejor y a querernos mas a nosotros y a los demás.
- Y por último vamos a celebrar cuando llegue el final del confinamiento y se pueda, si os parece, con una comida todos juntos como la última que tuvimos.
- Mucho ánimo a todos porque ESTO PASARA.

NOTICIAS.

MEMORIA ANUAL 2019.

Actualmente la Asociación trabaja en la elaboración de la Memoria Anual de 2019 y en breve estará a vuestra disposición. Esta memoria plasma todas las actividades desarrolladas a lo largo del año 2019. Además, se puede encontrar aspectos relacionados con la enfermedad, los actos y actividades realizados por la Junta Directiva, población atendida y la situación económica de gastos e ingresos.

1. Debido al Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, estado de alarma para crisis sanitaria por COVID-19, en ACVEM hemos implementado el formato de teletrabajo. El equipo de ACVEM continúa activo para atender a todas las personas asociadas.
Os recopilamos una serie de medidas que os pueden resultar relevantes durante el confinamiento:

El Ayuntamiento de la ciudad de València, ha puesto en marcha un servicio para las personas que viven solas y que sean mayores de 60 años.

El servicio consiste, entre otras cosas, en:

- Una ayuda a la compra consistente en llamar a un N° de teléfono indicando un listado de, artículos a comprar y Carrefour te los envía al domicilio gratuitamente.
- A través de Menjars a casa, suministran todos los días la comida de medio día, en una bandeja, conteniendo bebida, dos platos y postre. Para esto hay que reunir unos requisitos que ellos valorarán.
- A través de Amics de la Gent Major se realizan ayudas para l@s posibles problemas en la comunicación con las Administraciones, Entidades u otras personas, a través de Internet, redes o teléfono, que algunos de nuestros mayores puedan encontrar.

EL TELÉFONO DE ATENCIÓN:

900 525 798

de 8 a 15 h

Ayuntamiento de València.

Subvenciones RE-ACTIVA València para personas autónomas, microempresa y pequeña empresa, con el objeto de impulsar la actividad económica en el término municipal de València, otorgando liquidez a las empresas de la ciudad para contribuir a facilitar el cumplimiento de sus

obligaciones empresariales, mantenimiento de la actividad y empleo y amortiguar la reducción drástica de ingresos.

Las solicitudes, que deberán dirigirse al Servicio de Emprendimiento e Innovación Económica, se presentarán por vía telemática.

Acceso a toda la información:

<http://valenciactiva.valencia.es/es/valencia-emprende/subvenciones-re-activa-valencia>

Opciones en cuarentena 2020. Una fantástica iniciativa donde se recopilan numerosas actividades (manualidades, lectura, deporte, cocina, etc.) para realizar durante la cuarentena.

Podéis encontrar todas las actividades aquí:

<http://biblioteca.raspeig.es/wp-content/uploads/2020/03/Opciones-en-Cuarentena-2020.pdf>

A FONDO.

CONSEJOS DE UNA FISIOTERAPEUTA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS.

El confinamiento al que hemos visto sometidos por el Estado de Alarma, tiene una consecuencia directa sobre nuestro bienestar y organismo.

Todos hemos visto como de la noche a la mañana nuestro nivel de actividad física y social se ha reducido drásticamente por lo que es necesario intentar, dentro de las posibilidades que a cada uno le ofrece su casa, estar lo más activos posible, más tratándose en este caso de vosotros, personas con una enfermedad neurodegenerativa, y en la cual es súper importante, recibir estímulos de una forma continuada así como mantener la actividad física para asegurar que esos músculos permanecen lo más sanos posible.

Una situación en la que somos muchos los que, además de estar confinados en nuestras casas sin poder movernos a penas, tenemos que teletrabajar. Desempeñar nuestro trabajo en condiciones muy distintas a las de las oficinas por lo que no disponemos del mobiliario adecuado y

esto puede repercutir directamente en el estado de la espalda, cuello y articulaciones, entre muchos otros efectos negativos. Por no hablar de todo lo que afectan todos los pensamientos negativos como el miedo el nerviosismo y la incertidumbre a nuestros músculos del cuello y de la espalda. ¿no os ha pasado nunca quedaros enganchados por culpa del estrés?

La realización de actividad física libera endorfinas que aumentan nuestro bienestar por lo que nos ayudan a sentirnos mejor. Hecho de vital importancia en la situación en la que nos encontramos llena de malas noticias e incertidumbre.

Por eso, os propongo que a lo largo de la jornada, busquéis un momento (unos 30 minutos) en el que podáis crear una rutina de ejercicio para hacer durante cada día. Quizás unos prefieren nada más levantarse, otros justo antes de cenar, lo importante es que sea un momento que podamos guardar todos los días aproximadamente a la misma hora para crear una rutina y nos resulte lo más sencillo posible de instaurar.

En cuanto al tipo de ejercicio que cada uno puede hacer, es muy variable. Algunos de vosotros quizás tengáis una bici estática en el trastero, (genial para realizar ejercicio aeróbico), otros ya consultéis canales de youtube que nos ofrecen desde ejercicios explosivos, hasta yoga, aerobic y zumba para los más bailongos.

Por suerte vivimos en una era totalmente digitalizada, y en la red podemos encontrar todo tipo de propuestas.

Para aquellos de vosotros en situaciones más particulares, en silla de ruedas, o con cualquier tipo de dificultad, no dudéis de contactar con nuestro equipo para un asesoramiento más personalizado, para encontrar cuál es el ejercicio físico que se ajusta a vuestras necesidades.

Por ahora, poco a poco, estamos actualizando nuestra página de Facebook y nuestro canal de difusión de whatsapp mandándoos propuestas para realizar en casa. Espero que os sirvan de ayuda.

Para aquellos con más dificultad de movimiento, podéis empezar por la propuesta de ejercicios para la respiración que ya colgamos semanas atrás. También tenéis un video de estiramientos y otro de ejercicios de tronco, y más que están por venir. Además, es bueno realizar movimientos articulares de la zona cervical y hombros, para evitar que se contracturen, y puedan llegarnos a doler.

Lo dicho, este artículo es un llamamiento a todos vosotros, a que intentéis mantener cierto nivel de actividad física a pesar de las circunstancias, os va a venir genial para el cuerpo y la mente.

Mucho ánimo y fuerza, que pronto nos volveremos a ver por la calle.

MUÉVETE POR TU SALUD

Ejercicios de pie

...Porque estar en casa no es excusa para no moverse



Ejercicios en el suelo



Ejercicios con peso

(puedes usar una botella de agua o paquete de arroz si no tienes mancuernas)



Camina por casa



Yoga, baile, pilates, gimnasia hipopresiva...

Y por supuesto, mantén una alimentación equilibrada e hidrátate



EL COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

PASATIEMPOS.

¡Los objetos de la cocina se han perdido! Búsquelos en la siguiente sopa de letras:

A M C T G C R C I C U L

Lavavajillas

Q L B A O R E O U Q A K

Calentador

U H F C L R I C B V C C

Utensilio

B T I O A E H F A O U N

Tazas

T N E M M A N V O C T E

Toallas

A E I N R B A T H G Q V

Alfombras

T C N A S J R I A D I E

Cerámica

A A W E I I L A H D D R

Robot

G S Z L D L L O S Z O A

Nevera

C J L A O O E I M B R R

Cocina

N A C V S L R Z O X D B

Cuchillo

S T O A L L A S X F P C

Tenedor

Cuchara

Grifo

¿Cuántas “Z” “Ñ” “M” y “T” encuentras en el recuadro?
 Señálalas con un círculo, cuéntalas y escribe el total de
 cada una de las letras.

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

“Z” ENCONTRADAS:

“Ñ” ENCONTRADAS:

“M” ENCONTRADAS:

“T” ENCONTRADAS:

Escribe la solución de cada una de las sumas que aparecen a continuación:

1) $12.150 + 32.639 + 97.564 =$

2) $12.496 + 25.320 + 14.529 =$

3) $12.998 + 63.290 + 65.389 =$

4) $87.622 + 98.996 + 65.210 =$

5) $32.330 + 97.458 + 74.521 =$

Organiza las siguientes palabras en 4 grupos según pertenezcan a partes del cuerpo, herramientas, medios de transporte o frutas.

Avión
Piña
Destornillador
Nariz

Alicates
Cabeza
Martillo
Taladradora

Autobús
Melocotón
Brazo
Pera

Punzón
Automóvil
Muslo
Mandarina

Mano
Tren
Naranja
Barco

Partes del cuerpo	Herramientas	Medios de transporte	Frutas

Razonamiento matemático y lógico.

- Si tienes 1 billete de 10 euros, 3 monedas de 2 euros, 4 de 1 euro, 3 de 10 céntimos y 7 de

2 céntimos, ¿cuánto dinero tienes en total?

- Si tienes 1 billete de 5 euros, 4 monedas de 1 euro, 3 de 50 céntimos y 4 de 5 céntimos,

¿Cuánto dinero tienes en total?

- Si tiene 1 billete de 20 euros, 5 monedas de 2 euros, 6 de 1 euro, 2 de 20 céntimos y 8 de

5 céntimos, ¿Cuánto dinero tiene en total?

- Tenemos cuatro perros: un galgo, un dogo, un alano, y un podenco. Este último come más

que el galgo; el alano come más que el galgo y menos que el dogo, pero éste come más que

Extraído de : <https://www.miterapiasinfronteras.com/estimulacion-cognitiva-cs>

Lee el siguiente poema en voz alta e intenta repetir cada fragmento leyéndolo de punto a punto.

Después de esto, espero que besemos con más ganas. Que seamos sinceros con nosotros mismos y que queramos a la cara. Espero que tengamos en cuenta el valor de un abrazo, un gesto que parece simple pero que hoy está tan cotizado.

Más nos vale entender que no hay que ir en busca de problemas. Que la vida está repleta de cosas preciosas y de botellas medio llenas. Solo espero que dejemos de ver la vida a través de una pantalla. Que disfrutemos del tiempo sin filtros, que seamos arena mientras paseamos por la playa.

Espero que aprendamos a disfrutar de las cosas pequeñas. De los detalles que hacen que la vida sea verdaderamente bella. Un roce de meñiques, una canción que inunde el silencio. Momentos que son increíbles y que no tienen ningún tipo de precio.

Después de esto, solo espero que seamos más animales que personas. Que no olvidemos de llamar a quienes no podemos ver, sea cual sea la hora. Espero que los orgasmos llenen los telediarios. Que comprendamos que el fuego solo se conserva con cariño diario.

Espero que riamos. Espero que bebamos. Espero que celebremos que, después de esto, estamos preparados para volver a ser seres humanos. Para vivir en sociedad, para que en los colegios se enseñe desde la solidaridad. Para que los de arriba entiendan que los que estamos bajo no nos rendiremos jamás. Lucharemos siempre por el que tenemos al lado, siempre una vez más.

Espero que todo vuelva a rodar, pero que sea otra realidad la que diseñe la normalidad. Que la salud sea lo principal. Que se devuelva todo lo que se robó a la sanidad. Espero que los aplausos no acaben jamás. Que seamos conscientes de todos los que están haciendo su trabajo para asegurar la integridad global.

Espero que, por fin, aprendamos a vivir. Espero que, por fin, aprendamos a que, sin nada, se puede ser completamente feliz.

Autor: El desván de la mente

RECOMENDACIONES.

TODA LA POESÍA - LUIS EDUARDO AUTE (Espasa, 2017)

Hace algo menos de una semana nos dejaba este polifacético artista con 76 años. Se trata de un auténtico genio de los de antes, comprometido con el arte en mayúsculas, es difícil encontrar en su biografía un año en el no haya ejercido de creador. Desde el dibujo y la pintura hasta el cine, la escultura y la poesía, cuando no grababa algunas composiciones o estaba de gira interpretándolas.

Aprovechando la marcha de este gran artista recordamos una de sus grandes obras.

“Toda la poesía” se trata concretamente de eso, una completa radiografía sobre la mente revolucionaria de su autor, donde nos podemos encontrar los elementos que han configurado su visión de la realidad. Juegos de palabras de significados, tratando de llegar a la raíz misma y la esencia de las cosas, sus dudas existenciales, el amor como respuesta, denuncia social. Todo ello siempre mezclado con



un afilado sentido del humor y un espíritu crítico e inconformista.

Una joya literaria entre un inmenso legado de este Aut(e)or, que esperamos que podáis llegar a disfrutar.

FENDER PLAY – APRENDE A TOCAR GRATIS

¿Tienes una guitarra en casa y nunca has encontrado el momento de aprender a tocar? Dicen que si durante lo que dura el confinamiento no has encontrado tiempo de aprender algo nuevo, una habilidad o comenzar un proyecto no es porque te haya faltado tiempo, sino porque te ha faltado actitud.

Muchas empresas de contenido audiovisual online están ofreciendo su producto gratuitamente durante estos días que dura el confinamiento para que podamos estar más entretenidos. La legendaria marca americana de guitarras Fender está ofreciendo 3 meses de suscripción gratuita a clases online tanto para guitarra como para bajo o ukelele. Lo único que tienes que hacer es suscribirte en la web www.fender.com/play. Si dispones de algún instrumento puede ser la ocasión perfecta de aprender a tocar.

Tocar música tiene beneficios a nivel físico, emocional y neurológico incalculables. Al aprender a tocar focalizamos nuestra atención, que se trata del proceso cognitivo más básico, y fundamental para otros procesos como es la

memoria. La atención está puesta sobre los movimientos de la mano y del brazo, de esta manera aumentaremos considerablemente la representación de la mano en el esquema corporal, así como su conectividad.



Se trata por completo de un ejercicio psicomotriz en el que pondremos en juego áreas sensoriales encargadas del oído, la vista y el tacto. Así mismo múltiples investigaciones han estudiado los efectos positivos de la música tanto como tratamiento en afecciones mentales como en casos de daño neurológico.

Es bonito darse cuenta de todos los beneficios que nos puede aportar un ejercicio artístico, aunque es algo que

podemos hacer por el mero hecho de vernos bien y disfrutar.

Aunque en cualquier caso, mucha paciencia, ¡nadie dijo que fuera fácil!

¡¡HAY QUE JUGAR!!

Afortunadamente podemos quedarnos en casa estos días en una época en la que tenemos un gran acceso a la información, juego, música, etc... Pero son especialmente interesantes todas esas plataformas que además de jugar nos ponen en contacto con nuestras familias o amigos. Si le sumamos el poder estrujarnos un poco la cabeza tendremos una actividad muy entretenida y estimulante.

En skribbl.io tenemos el clásico Pictionary para jugar online con nuestros amigos sin necesidad de descargarnos nada ni de registrarnos.

Y recordad, no estamos confinados en casa, estamos **SEGUROS** en nuestra casa.



skribbl.io



C/ Serrería 61 Bajo 46022 Valencia.

Telf.: 963562820.

E-mail: acvemasociacion@gmail.com

www.acvem.org

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

MUY ILUSTRE COLEGIO OFICIAL
DE FARMACÉUTICOS DE VALENCIA