



NUMERO 40
AÑO 2016

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

BOLETIN INFORMATIVO ACVEM

SUMARIO BOLETIN 39.

1. PRESENTACION	2
2. LA ASOCIACIÓN	3
3. NOTICIAS	5
4. A FONDO	7
5. PASATIEMPOS	10
6. RECOMENDACIONES	12

Edita y Redacta:
ACVEM
Supervisión:
Junta Directiva

Estimados, asociados, familiares y profesionales:

Queremos agradecer a los profesionales, Araceli, Juan, Lara, Mónica, Rosa, su participación en el adecentamiento de la asociación, la última semana de julio, reparando imperfecciones, reponiendo faltas, pintando, etc, un buen "curro" y un buen resultado, la verdad es que hacía falta.

La ortopedia Rodem nos ha obsequiado un compresor inalámbrico, lo cual permitirá poder tener nuestras ruedas con la presión correcta, queremos aprovechar para igualmente agradecerse.

Vamos a procurar incorporar actividades ajenas a las actuales, como los talleres que os anunciamos en el boletín e igualmente estamos pensando en algunas de ocio que oportunamente os anunciaremos.

En este momento contamos con tranquilidad en el funcionamiento de la asociación y podemos pasar de las tensiones económicas que en su momento nos preocuparon, esperamos conseguir los ingresos adecuados para aumentar y mejorar las actividades.

Un afectuoso saludo.

Antonio Llácer

LA ASOCIACIÓN

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

QUÉ HICIMOS

- La última semana del mes de julio no se realizaron terapias porque estuvimos pintando el local.
- En agosto la asociación permaneció cerrada por vacaciones.
- En septiembre se ha reanudado la actividad en la asociación. Terapias individuales y grupales tanto de fisio como de psicología, así como las de logopedia subvenciones y tareas administrativas.
- Seguimos vendiendo lotería todos los meses excepto agosto y septiembre. Además ya tenemos a disposición de los socios que quieran la lotería de Navidad y del Niño.

QUÉ ESTAMOS HACIENDO

- Estamos trabajando el plan de igualdad.
- El informe sobre las cuentas auditadas ha sido favorable.

QUE VAMOS HA HACER

- Se van a realizar una serie de talleres impartidos por los trabajadores de ACVEM como consecuencia de la subvención que nos ha concedido "Valencia en común".

- Las fechas y títulos de los talleres son:
 - . 22 de Noviembre a las 16h "Resiliencia". Impartido por Araceli Molina Psicóloga de ACVEM.

 - . 13 de Diciembre a las 16h "Bipedestación: beneficios en la salud de la puesta en pie y tutorial práctico". Impartido por Juan Lorca Fisioterapeuta de ACVEM.

 - . 12 de Enero a las 11h "Comunicación y Deglución". Impartido por Rosa Miralles Logopeda.

 - . 16 de Febrero a las 11h "Orientación Social" Impartido por Lara Castillo Trabajadora social de ACVEM.

NOTICIAS

1. Tarjeta acreditativa de persona con discapacidad

La Consellería de Igualdad y Políticas Inclusivas, ha puesto en marcha una iniciativa para que las personas con diversidad funcional, puedan disponer de un instrumento más práctico y cómodo a la hora de tener que manifestar su condición de persona con discapacidad, mediante la Tarjeta acreditativa de persona con discapacidad.

¿Quién tiene derecho?

Tienen derecho a esta tarjeta las personas con un grado de discapacidad del 33% o superior, y, es igual para todas las personas, independientemente del tipo y del grado de discapacidad.

¿Cómo se obtiene?

Es personal e intransferible y deberá presentarse junto con el DNI del titular.

Se expedirá junto con la resolución del grado de discapacidad, a partir de su entrada en vigor.

Las personas que ya tengan legalmente reconocida la discapacidad antes de la entrada en vigor de la orden por la que se crea esta tarjeta, podrán solicitarla en la Dirección Territorial de Bienestar Social de la provincia donde resida el solicitante.

Los impresos se encuentran a disposición de los interesados en las oficinas PROP de la Generalitat.

¿Cuándo se reexpedirá una nueva tarjeta?

Cuando se modifiquen las circunstancias personales del usuario o del grado de discapacidad y en los casos de pérdida, extravío o robo.

El titular vendrá obligado a entregar la antigua tarjeta cuando la causa de reexpedición sea por modificación de las circunstancias personales o grado de discapacidad.

2. TARJETA DE ESTACIONAMIENTO

La Tarjeta de estacionamiento, es un documento que acredita al titular de la misma para utilizar los aparcamientos reservados y disfrutar de los derechos que sobre estacionamiento y aparcamiento de vehículos privados que transporten personas con movilidad reducida establezcan los ayuntamientos. El modelo de la tarjeta es único para la Unión Europea, por ello su validez se extiende a todos los municipios de la Comunitat Valenciana, a todo el territorio español y a los estados miembros de la Unión Europea.

¿Quiénes pueden ser beneficiarios de la tarjeta?

Pueden ser titulares de la tarjeta aquellas personas que residiendo en la Comunidad Valenciana reúnan los siguientes requisitos:

1. Estar empadronado en la localidad donde formulen la solicitud.
2. Edad: Tener una edad superior a tres años.
3. Condición de discapacidad: Disponer de la preceptiva resolución de reconocimiento de la condición de persona con discapacidad, emitida por el Centro de Valoración y Orientación de Discapacidades dependiente de la Dirección Territorial de Bienestar Social correspondiente.
4. Movilidad reducida: Tener graves dificultades en su movilidad que le impidan la utilización de transportes públicos. La determinación de este extremo se fijará a través de la aplicación del baremo que, como Anexo 2 se incluye en el Real Decreto 1.971/1999 de 23 de diciembre, de procedimiento para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de discapacidad (BOE de 26 de enero de 2000), mediante dictamen emitido por el Centro de Valoración y Orientación de Discapacidades dependiente de la Dirección Territorial de Bienestar Social correspondiente.

¿Cómo debe ser utilizada?

Es estrictamente personal e intransferible.

- Sólo puede ser utilizada cuando su titular sea el conductor del vehículo o sea transportado en el mismo.
- Debe ser colocada sobre el tablero de instrumentos del automóvil (parabrisas delantero), de modo que su anverso sea legible desde el exterior del vehículo y exponerse para su control, si la autoridad competente así lo requiriera.
- El titular de la tarjeta deberá cumplir las indicaciones de la Policía Municipal en la interpretación de las condiciones discrecionales y/o específicas de cada municipio.
- En el supuesto de incumplimiento de las condiciones de uso, previamente contrastado por agentes municipales o de la autoridad competente, podrá producirse la cancelación del uso de la tarjeta, a través del pertinente procedimiento contradictorio.

¿Dónde aparcar?

El vehículo que conduce y/o transporta al titular de la tarjeta puede aparcarse siempre en aquellos lugares que están debidamente señalizados con el símbolo internacional correspondiente a personas con discapacidad (silla de ruedas) y que por este motivo están reservados para los titulares de la tarjeta de estacionamiento.

- Cada municipio puede tener establecidas otras ventajas específicas y discrecionales, relativas a estacionamientos en la vía pública.
- La persona interesada deberá informarse en el ayuntamiento para poder beneficiarse de estas ventajas.

¿Dónde solicitar la tarjeta?

Las personas interesadas en disponer de la tarjeta de estacionamiento deben dirigirse al ayuntamiento del municipio donde están empadronados.

A FONDO.

LA REHABILITACION COGNITIVA

La estimulación cognitiva es el conjunto de acciones que se dirigen a mantener o mejorar el funcionamiento cognitivo mediante ejercicios de memoria, percepción, atención, lenguaje, funciones ejecutivas (solución de problemas, planificación, control,...), funciones visuoespaciales, etc. Se trabaja habitualmente en los ámbitos cognitivos alterados o que comienzan a alterarse y también en aquellos que no se encuentran afectados pero que pueden mejorar su rendimiento. La estimulación cognitiva se basa en la plasticidad y en la reserva cerebral para mejorar el rendimiento de las capacidades mentales mediante técnicas y ejercicios organizados de modo sistemático. Entre las llamadas terapias no farmacológicas, es la que recibe el mayor apoyo empírico basado en la evidencia; se propone como la primera intervención a realizar especialmente en el envejecimiento normal, el deterioro cognitivo leve y la demencia leve.

Variables relacionadas con la Estimulación cognitiva:

- 1.- Ejercicio físico.
- 2.-Alimentación.
- 3.-Hábitos saludables.
- 4.-Felicidad.
- 5.- Motivación.
- 6.-Crecias.

Capacidades cognitivas

- PERCEPTIVAS.
- ATENCIÓN.
- MEMORIA.
- PRAXIAS.
- RAZONAMIENTO.
- ORIENTACIÓN ESPACIO/TEMPORAL.
- LENGUAJE.
- Y FUNCIONES EJECUTIVAS.

CONSECUENCIAS DEL ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y FÍSICO

- Arborización dendrítica.
- Mielinización.
- Plasticidad cerebral.
- Angiogénesis.
- Neurogénesis
- Epigenética.

OBJETIVOS DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- Aportar herramientas necesarias a cada paciente para tratar de retrasar el deterioro de las funciones superiores y de las capacidades funcionales.
- Estimular y/o mantener las capacidades cognitivas el mayor tiempo posible.
- Evitar la desconexión del entorno social.
- Dar seguridad y aumentar la autonomía.
- Estimular la propia identidad y autoestima.
- Minimizar el estrés y evitar o disminuir reacciones psicológicas anormales.
- Mejorar la calidad de vida del paciente y de sus cuidadores principales.
- Buscar el mejor momento del día y el contexto más natural.

El diseño del cerebro permite la plasticidad.

El poder operativo del cerebro reside en sus conexiones (aprendizaje).

La restitución cerebral tras una lesión requiere el restablecimiento de dichas conexiones.

El cerebro tiene gran capacidad de autorecuperación a través de un reciclado sináptico y puede de hecho estar continuamente enganchado a este proceso sin necesidad de la

presencia de un daño cerebral. Este reciclado (elaboración de nuevas conexiones) es dependiente de la experiencia y sustenta las bases del aprendizaje y la recuperación tras un año.

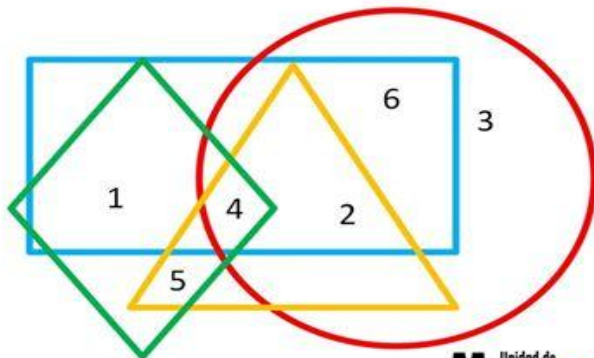
CONCLUSIONES:

- 1.- La estimulación cognitiva (EC) y el ejercicio físico (EF) tienen un doble efecto sinérgico. El cerebro se comporta como un músculo (úsalo o piérdelo).
- 2.- La EC es cualquier tipo de actividad mental que te haga sentir bien.
- 3.- La EC y el EF no terapéuticos tienen una clase de beneficios para el cerebro con una repercusión sobre la Neurogénesis Plástica cerebral, Angiogénesis, Mielinización, Factores de crecimiento nervioso, Arborización dendrítica y Epigenética.
- 4.- La EC/EF rutinarios (y como estilos de vida) reducen la posibilidad de sufrir demencias degenerativas, vasculares y mixtas.
- 5.- La alimentación, motivación y la ausencia de estrés crónico y hábitos de vida tóxicos contribuyen a tener una vejez más lúdica.
- 6.- No es necesario el uso de nuevas tecnologías para la implementación de la EC, pero en muchos casos ayuda.
- 7.- Nunca es tarde para estimular nuestro cerebro.

Araceli Molina Herráez Psicóloga de ACVEM.

PASATIEMPOS.

¿Qué números están dentro de sólo 2 figuras?



www.unidaddememoria.es

Unidad de **Memoria**
Entrenamiento cerebral

La solución la encuentras pinchando en el enlace de arriba

Fuga de consonantes

i i i e

i e a o

i i i a

e e e

www.unidaddememoria.es

Descifra el consejo

Rucedrea que mcahus
vcees es mjoer ovdair
lo que uno sneite y
rcdreoar lo que uno vlae.

www.unidaddememoria.es

Unidad de
Memoria
Entrenamiento cerebral

Encuentra la cara que no está repetida en 30 segundos



www.unidaddememoria.es

RECOMENDACIONES.

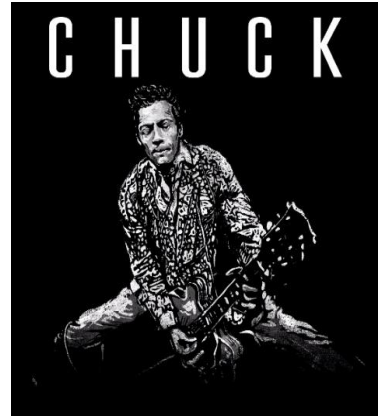
Un Par de Discos: "Chuck" – Chuck Berry (2017) y Blue and Lonesome – Rolling Stones (2016)

Atención a todos los amantes de la buena música, el pasado 18 de Octubre con motivo de nada menos que su 90º cumpleaños, Chuck Berry anuncia nuevo disco. Se trata de el primero desde el "Rock it" publicado en 1979, lo cual hace que sea aún mas especial.

De ascendencia afroamericana y procedente de Missouri, es conocido por verdaderos clásicos como *Johnny B. Goode* (1958) y *You Never Can Tell* (1964). Considerado por la mayoría el Elvis negro y verdadero padre creativo del Rock&Roll.

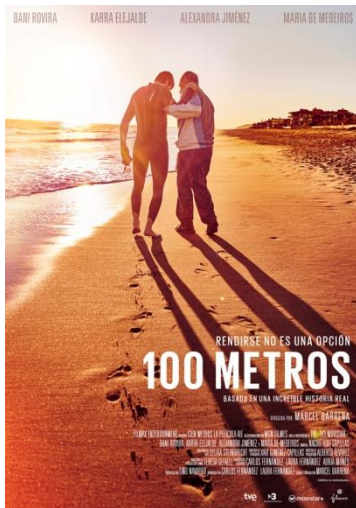
Esperamos con ansias este regalo tan poco esperado como ilusionante ahora que incluso los Rolling Stones también publican nuevo trabajo para estas navidades, se trata de *Blue & Lonesome* el primero desde *A Bigger Bang* de 2015 donde vuelven a la raíces más bluseras.

No hay edad límite para hacer rock y ellos lo demuestran. Han vuelto a conseguirlo.



Una Película: 100 Metros – (Miguel Barrena, 2016)

Gran noticia para toda la “familia esclerosis múltiple”. El próximo 4 de Noviembre estrenan en las salas la película 100 Metros, película que relata la historia de Ramón Arroyo, enfermo de esclerosis múltiple en su empeño incombustible de recuperarse físicamente y lograr hacer el Iron Man.



Se trata de la prueba física de ultrafondo por excelencia ya que consta de 3,86 Km de natación, 180 Km de ciclismo y 42,2 Km de carrera a pie. ¿Lo conseguirá?

Parece que por fin parece rentable para las grandes empresas del cine dar visibilidad a enfermedades que llevaban tantos años en la sombra.

Y además lo hacen poniendo toda la carne en asador. Con el archiconocido actor por “Ocho Apellidos Vascos” Dani Rovira en el papel de protagonista. Sin duda esto le dará más

visibilidad tanto a la enfermedad como a los afectados como a los profesionales que trabajan en el sector.

Tendremos que verla todos para poder valorar si lo comercial ha primado sobre el realismo y si los típicos recursos dramáticos eclipsan el verdadero trasfondo de los hechos.

Una persona y una historia de superación.

Rendirse no es una opción.



C/ Serrería 61 Bajo 46022 Valencia.

Telf.: 963562820.

E-mail: acvemasociacion@gmail.com

www.acvem.org

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

