

**NUMERO 54 AÑO 2021** 

# ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

# BOLETIN INFORMATIVO ACVEM

# **SUMARIO BOLETIN 54.**

1.	PRESENTACION	2
2.	LA ASOCIACIÓN	3
3.	NOTICIAS	6
4.	A FONDO	9
5.	PASATIEMPOS	13
6.	<b>RECOMENDACIONES</b>	20



Estimados socios y socias, compañeros y compañeras, estamos de vuelta con nuestro boletín número 54, pensábamos que a estas alturas ya estaría todo pasado y estaríamos de vuelta a la normalidad, pero no es así, y nosotros queremos que sepáis que seguimos luchando y siempre hacía delante para que está nuestra asociación siga día a día intentando ayudaros en todo lo que podamos.

Os recordamos que podéis poneros en contacto con nosotros a través del teléfono móvil 605252249 y podéis hacer cualquier consulta por teléfono, whatsapp, correo electrónico,...

Esperemos que este virus desaparezca pronto y podamos volver a la asociación todos juntos con normalidad, hasta entonces recordaros que las terapias individuales se están realizando igual telemáticamente y presencialmente y que si necesitáis cualquier consulta, ayuda o que necesitéis nos podéis llamar.

Telefonos: 963562820 // 605252249.

Mail: acvemasociacion@gmail.com

Horario: 9:30 a 14:30 horas de lunes a viernes.

Esperamos que este boletín sea de vuestro agrado e interés.

# LA ASOCIACIÓN

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

# . QUÉ HICIMOS

- 12 de noviembre se celebró la Asamblea General vía On Line mediante la plataforma Zoom. Se renovaron cargos de la junta, quedando la siguiente directiva:
  - Presidente Francisco La Torre
  - Vicepresidente Ricardo Ortega
  - Secretaria Asunción Lillo
  - o Tesorera MªRosa Montero
  - Vocal Gloria Aguilar
  - Vocal Concha Martinez.
  - Vocal María Crespo
  - Vocal Carmen Pradas Capilla.

17 de diciembre Se pusieron mesas de información en Xeraco por la celebración del día Nacional, en la piscina cubierta, donde la entrada era un donativo para la asociación, y desde aquí agradecemos que contarán con nosotros, y con la presencia de Asun Y Carmen de la junta y una socia que vive en la localidad y tuvo la amabilidad de asistir también.

El 18 de diciembre celebramos el Día Nacional de la E.M. Este año de manera especial a través de un vídeo que se pasó por las redes sociales para darnos visibilidad, gracias a Gloria Aguilar, miembro de la directiva por la realización de este video y a todos los que colaboraron en él.

# QUÉ ESTAMOS HACIENDO

Estamos siguiendo el protocolo COVID-19 en la asociación para las personas que acuden de manera presencial a las terapias a la asociación.

Seguimos con las terapias individuales El Fisio de manera presencial y la Psicóloga combinando presencial y por cámara de whatsapp respetando las preferencias de los pacientes. La Logopeda hace teletrabajo y una vez al mes presencial. La Administrativa y el Trabajador Social también hacen teletrabajo y una vez a la semana o cuando es necesario lo hacen desde la Asociación.

Las terapias grupales de momento quedan suspendidas menos el grupo de familiares que hacen la terapia con la psicóloga por video llamada.

Estamos haciendo la memoria anual del 2020.

Se han subido dos horas más a la semana a la psicóloga por la demanda de este servicio.

Se han solventado los trámites con las aseguradoras por los desperfectos que sufrió el local de la asociación en las lluvias torrenciales

El trabajador social sigue tramitando las subvenciones que van saliendo y justificando las ya concedidas.

Seguimos vendiendo lotería mensualmente, el número es el mismo de siempre, quien este interesado en jugar todos los

meses puede llamar a Mónika y hablar con ella de como puede participar.

Por medio del móvil de difusión seguimos informándoos de todas las novedades e informaciones relevantes.

# QUÉ VAMOS A HACER

Seguimos trabajando y adaptándonos a las medidas que van surgiendo.

Se ha comprado un medidor de co2 para estar tranquilos de que la calidad del aire que tenemos en la asociación en todas las terapias es bueno para todos. Y ha sido gracias a las donaciones de dos socias.

Seguiremos también con el taller de Manualidades realizado por nuestra compañera Asun, ella hace las manualidades desde casa hasta que se pueda volver a abrir el taller en la asociación los primeros miércoles de cada mes.

Sus manualidades las ponemos a la venta para que todos/as vosotros/as podáis colaborar con esta iniciativa.

# NOTICIAS.

#### Memoria anual ACVEM 2020.

Actualmente la asociación trabaja en la elaboración de la Memoria Anual correspondiente al año 2020, posiblemente disponible en el próximo trimestre.

En esta memoria se plasman todas las actividades y atenciones desarrolladas a lo largo del año 2020. Además, se puede encontrar aspectos relacionados con la enferdad, los actos y actividades realizados por la Junta Directiva, población atendida y la situación económica de gastos e ingresos.

#### 2. Convocatoria Paréntesis Plan Resistir.

El objeto de la presente convocatoria es acometer actuaciones encaminadas a paliar las consecuencias de la pandemia sobre los sectores productivos relacionados en el Anexo I del Decreto-ley 1/2021, de 22 de enero de 2021 del Consell, por el que se aprueba el Plan Resistir que incluye Ayudas Paréntesis en cada municipio para los sectores que se determinan en el Anexo I de esta convocatoria.

Estas ayudas se dirigen a cubrir los gastos corrientes de la actividad realizada por las personas trabajadoras autónomas y las microempresas con un máximo de 10 personas trabajadoras.

El plazo de solicitud todavía no está abierto. Será de 20 días naturales desde el día siguiente a la publicación en el BOP.

Puedes encontrar la información a través de este enlace:

http://valenciactiva.valencia.es/es/valencia-emprende/ayudas-parentesis-plan-resistir-2021.

3. Se ha abierto una nueva convocatoria de ayudas al alquiler Covid-19.

Podrán solicitarlo las personas físicas, titulares de un contrato de arrendamiento de vivienda habitual, en calidad de personas arrendatarias, que como consecuencia del impacto de la Covid-19 se han visto afectadas por pasar a una situación de desempleo, expediente temporal de regulación de empleo (ERTE), o, en caso de ser persona empresaria, que haya reducido su jornada por motivo de cuidados u otras circunstancias similares que supongan una pérdida sustancial de ingresos de los integrantes de la unidad de convivencia a partir del 1 de abril de 2020.

El plazo de presentación de solicitudes será desde el día 25 de enero hasta el 30 de octubre de 2021, ambos inclusive.

Acceso a toda la información:

http://www.habitatge.gva.es/es/web/vivienda-y-calidad-en-la-edificacion/ajudes-al-lloguer-covid-19.

- 4. Te escuchamos es el Servicio de Asesoramiento Psicológico para jóvenes de 12 a 30 años, que proporciona herramientas y recursos para mejorar el bienestar emocional, fortalecer habilidades personales y sociales y fomentar el crecimiento personal.
  - Servicio de atención individual y confidencial, un espacio donde te ofrecerán ayuda y orientación específica, te escucharán y atenderán, dando apoyo profesional, desde la comprensión y el respeto.
  - Actividades grupales y espacios de reflexión donde poder hablar de sentimientos y emociones, donde resolver conflictos y trabajar la autoestima, el respeto, la asertividad, etc.

Accede a través de este enlace:

https://www.joventut-valencia.es/evento/53/te-escuchamos-asesoramiento-psicologico/

# A FONDO.

### DOLOR, ESCLEROSIS MÚLTIPLE Y PANDEMIA.

¡Vaya tres palabras más terribles y dramáticas para comenzar! En verdad el dolor no es más que un mecanismo neurológico para protección de nuestro propio organismo.

Si es algo que nos protege tampoco debe de ser tan malo.

Sin la sensación de dolor nuestra esperanza de vida sería muy inferior. Nos lleva a protegernos cuando hace falta. Pero, ¿qué pasa cuando ese dolor parece no tener nada que ver con lo que sucede en nuestro cuerpo? El dolor persiste una vez solucionado el problema. Y no parece tener ninguna explicación.

Comprender el funcionamiento del cerebro es inimaginablemente complicado.

Por más que la ciencia logra ver con mayor detalle y precisión, más nos damos cuenta de lo poco que podemos comprender ese extraño puzle.

Una cosa que si se están averiguando es que al contrario de lo que pensábamos, cuando se activa un area cerebral no lo hace de forma independiente, sino se activa de forma global, formando lo que se conoce como una "neuromatriz".

Para que se entienda mejor, si nos cortamos un dedo no solo se va a activar el área sensitiva que representa al dedo en nuestro cerebro, si no que va a ser algo mucho más complejo.

En el mismo instante del corte se activará nuestras áreas visuales y verán el color rojo de nuestra sangre, inmediatamente se activarán las áreas encargadas de la memoria, para poder considerar a través de las experiencias pasadas una previsión de la gravedad del daño.

Nuestras áreas pre motoras y motoras se pondrán en marcha para poner la herida a salvo y organizar toda la logística.

Las áreas del lenguaje y del oído también harán su parte para expresar lo que ocurrió, "casi me llevo medio dedo" "fue como...zás!".Sin duda cada una de nuestras experiencias vitales lleva este proceso. Y con la esclerosis múltiple y la pandemia no es menos.

Ya sabemos que en muchos casos la EM se ve acompañada de síntomas que aumentan la sensibilidad dolorosa. Y la experiencia vivida durante esta pandemia no está siendo maravillosa en la mayoría de los casos.

La falta de movilidad ayuda a que se manifiesten estos procesos en los que se cronifica el dolor.

Solo por pensarlo no va a hacer desaparecer el dolor, pero hacer consciente todo el proceso explicado anteriormente puede ayudar a darle una explicación y disminuir los síntomas. Nos encontramos muy expuestos a la forma en la que nuestro sistema nervioso cambia en base al entorno y a los estímulos externos. Y cuando esos estímulos no son muy positivos nuestra estructura cerebral puede variar a formas en las que estamos más sensibilizados a sufrir dolor y malestar.

Estos cambios son tanto estructurales como químicos ya que nuestro sistema endocrino participa en la respuesta. Por eso es tan fácil generar un "cuadro" que se mantiene.

Pero al igual que se produce en una dirección también se puede producir a la inversa. "Reprogramar" la actividad de nuestro cerebro es un proceso posible, pero que debe de realizarse de forma sostenida y de manera consciente.

Requiere que pongamos mucho de nuestra parte y una buena actitud para darle, no solo a nuestro cuerpo sino a nuestro cerebro los ingredientes que necesita para volver a la sensación de bienestar. Aunque la mayoría de las veces lo que sabemos que nos viene bien es lo contrario a lo que nos apetece.

En este mundo raro lleno de restricciones también es posible conseguirlo. Es necesario reinventarse. Pero sin duda nuestra biología lo hace posible.

# PASATIEMPOS.

# Juguemos a Pasapalabra.

LETRA	DEFINICIÓN	RESPUESTA
A	Planta comestible con tallos blancos y hojas verdes. También está en la ducha.	
В	Caja en la que se guardan medicinas.	
С	Cama en la que se llevan de un lado a otro heridos o enfermos.	
D	Palabras que se escriben y se dicen como regalo a alguien.	
E	Mancharse un cristal con el vapor de agua.	
F	Cuento en el que los personajes son animales, con el que se aprende algo a través de una moraleja.	
G	Preparar alimentos cocinándolos con calor.	
н	Tela resistente que se cuelga de sus extremos y se utiliza como cama.	
ı	Alfiler que se abrocha quedando su punta dentro de un gancho.	
J	Persona que monta a caballo.	
K	Diversión consistente en interpretar una canción grabada, mientras se sigue la letra que aparece en una pantalla.	
L	Mueble formado por dos camas puestas una encima de la otra.	
LL	Parte de tierra baja, plana, lisa, sin alturas ni desniveles y sin montañas.	
M	Salsa que se hace batiendo huevo y aceite.	

N	Parte posterior de la cabeza situada encima del cuello.	
Ñ	(Contiene la f) Dar color al pelo con un tinte especial, permanente o que se va tras algunos lavados.	
0	Borde del mar, de un lago o de un río.	
P	Quitar las arrugar a una prenda.	
Q	Producto natural o preparado que sirve para quitar manchas.	
R	Conjunto de uvas sostenidas en un mismo tallo.	
S	Enterrar semillas en la tierra para que crezcan.	
T	Asiento sin respaldo	
U	Extender mantequilla sobre una rebanada de pan.	
٧	Persona que vive en el mismo barrio o edificio que otra.	
W	Sistema de conexión inalámbrica para conectarse a internet.	
X	(Contiene la x) Ave fabulosa que los antiguos creyeron que era única y renacía de sus cenizas.	
Y	Hueso que se encuentra dentro del oído, situado entre el martillo y el estribo.	
Z	Sonido que producen algunos insectos como la abeja o el mosquito.	

OWBEQWAUZPHBZPCEEKGQATYAV SOUEWDPZPAOIANBAAO C Q S A L Y K P O R O Ñ M V E R H Q C W S A SYSPOOIZHOI IAHYLAOPF SU JXÑEWLASJRNO NAOXAUIUAPZEOJ SSARCEH EHHOTDADPÑE 0 RAMGGÑU ZUVTRGFBRKSVROFHAWHOFC S FP R N 0 F N 0 E KWP GE X R Z O C R A N Ñ M S A P A H C U C X W H L O P M O X C V D Ñ X K R A W S O M M O RAPRPÑUXIAXTIWKRO UKAXVRAFJAALVAYRAYU

Canicas Carrera de sacos Chapas Comba El pañuelo **Escondite** Gallinita ciega **Hula hoop Parchís** Peonza Pilla pilla Rayuela Tres en raya Veo veo yoyo

# RECOMENDACIONES.

Guía Headspace para la meditación (2021, Devin Clark. Netflix).

La meditación es una práctica muy antigua, que nada tiene que ver de forma directa con ninguna religión y que produce cambios positivos en nuestra mete.

Actualmente la ciencia moderna también ha podido comprobar que los cambios también se producen en nuestra estructura cerebral y a nivel hormonal. A fin de cuentas todos estos cambios modifican y hacen más consciente la forma en la que comprendemos el mundo que nos rodea.

La Guía Headspace es una serie de 8 capítulos de solo 20 minutos cada uno en los que se explica todo esto muy bien.

Se tratan temas como el estrés, el dolor y el control de las emociones. Lo más novedoso es que no se trata de un típico documental sino de una verdadera guía en la que el espectador participa de forma activa a través de ejercicios guiados en cada capítulo.



Es una alegría comprobar cómo se puede usar una plataforma de streaming como Netflix para tratar de ayudar realmente a las personas a mejorar sus vidas. El paradigma clásico en este tipo de plataformas era mucho contenido, muy diverso, y para matar el tiempo.

Con este programa nos daremos cuenta de que podemos introducirnos y beneficiarnos de esta prácticamente de forma muy fácil sin necesidad de comprender grandes complejidades filosóficas o tener que seguir a ningún gurú.

Las ilustraciones utilizadas son realmente inspiradoras y es esperanzador ver cómo el contenido audiovisual a nuestro alcance puede ser tan beneficioso.



Rolling Thunder Revue: A Bob Dylan Story (2019, Martin Scorsese) Siempre ha resultado complicadísimo comprender a un personaje tan genuino con Bob Dylan, tan polifacético como críptico, no cabe duda que se trata de una de las principales figuras influyentes en la cultura del siglo XX. De la misma forma, pocos directores son capaces de contar una historia con el dinamismo y ritmo de Scorsese.

El documental consta de imágenes rodadas en 1975 de una caótica gira musical a través de EEUU que incluía además de al propio Dylan a otras figuras tan importantes como Patti Smith, Joan Baez y Allen Ginsberg, y de entrevistas actuales que tratan de dar algo de luz y explicar la relevancia que tuvieron aquellos actos.

La belleza de las grabaciones resultan realmente interesantes tanto desde el punto de la propia música como desde el literario y el movimiento cultural posterior en aquel contexto de mediados de los 70´. Interesantísimo el momento de este queridísimo artista posteriormente ganador del premio Nobel de Literatura.



C/ Serrería 61 Bajo 46022 Valencia. Telf.: 963562820.

E-mail: <u>acvemasociacion@gmail.com</u> www.acvem.org

ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA.

