

GACETA

C·R·M·F· de MADRID

1er. Trimestre 2024

Número 5. Gaceta Digital.

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

El C.R.M.F. de Madrid
presente en Redes Sociales
¡SÍGUENOS!



CLICK
HERE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030

SECRETARÍA DE ESTADO
DE DERECHOS SOCIALES



AGENDA
2030



C.R.M.F. MADRID

EDITORIAL



En el CRMF Madrid iniciamos nuevo año cargado de retos pero también de ilusiones, metas y expectativas. A lo largo del año iremos llevando a cabo dichos retos mediante la ayuda y el apoyo continuo que hemos creado en el centro entre todos y para todos porque uno de los objetivos fundamentales es que todos los trabajadores y trabajadoras y todos los usuarios y usuarias del centro podamos tejer redes de apoyo, ayuda y compañerismo.

En este primer trimestre iniciamos varios proyectos nuevos que estamos convencidos de que, además de mostrarnos diferentes ámbitos laborales, pueden ayudar a enseñarnos nuevas facetas y herramientas con las que encarar nuestra vida diaria.

Por hacer mención a algunos de ellos, comenzamos un curso de inteligencia artificial y realidad virtual. Se trata de un campo que ha crecido mucho en los últimos años y que seguirá haciéndolo aún más por ello creemos que formar en este tipo de contenidos puede ayudarnos, no solo a descubrir nuevas oportunidades laborales, sino también a superar barreras.

Otro proyecto que se inicia es Selfie. Nuestro curso de fotografía. La fotografía es, además de un medio para desarrollarnos a nosotros mismos, un factor importantísimo que influye mucho en las sociedades actuales en el concepto que tenemos cada uno de nosotros mismos y del entorno con el que crecemos y nos rodeamos.

Comienzan también nuevas actividades como las jornadas gastronómicas regionales que nos acercan a conocer diferentes ingredientes, platos y sabores. Además, las encaramos con la intención de sumergirnos también en diferentes culturas y tradiciones no solo de España, sino de diferentes regiones del mundo.

Continuaremos también realizando visitas y excursiones porque siempre se agradece salir y disfrutar de nuevas experiencias fuera del centro, dándonos la oportunidad de aprender en nuevos entornos.

A destacar también los actos conmemorativos que hemos celebrado en este primer trimestre de 2024, como el Día Internacional de la Mujer y el Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial porque desde el CRMF queremos crear un espacio tolerante en el que todos y todas podamos sentirnos representados, valorados e incluidos.

Por último, quería dar las gracias a todos y a todas por la ayuda que me prestáis diariamente ejerciendo mis nuevas labores como administrador del centro. Vamos poco a poco y, por supuesto, sin vosotros sería imposible. Cómo veis, tenemos mucho trabajo por delante. ¡Vamos a ello!

GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento



30 de Enero- Día Internacional de la no Violencia y la Paz



Las Naciones Unidas estableció desde 1999, un programa de acción, líneas estratégicas y medidas a adoptar para promover una cultura de **paz**. Esta fecha se eligió por recordar el asesinato de el líder de la India, Mahatma Gandhi, pionero de la filosofía de la **no violencia**.

Un **30 de enero de 1948**, él fue asesinado a quemarropa cuando se dirigía al lugar donde cada tarde rezaba frente a centenares de seguidores. Generando una gran conmoción en todo el planeta.

La resolución de las Naciones Unidas, afirma que este día busca " la relevancia universal del principio de la no violencia y el deseo de conseguir una cultura de **paz, tolerancia, comprensión y no violencia**."

Gandhi nos ha dejado frases contundentes como esta: " La no violencia es la mayor fuerza a disposición de la humanidad. Es más poderosa que el arma de destrucción más poderosa concebida por el ingenio del hombre"

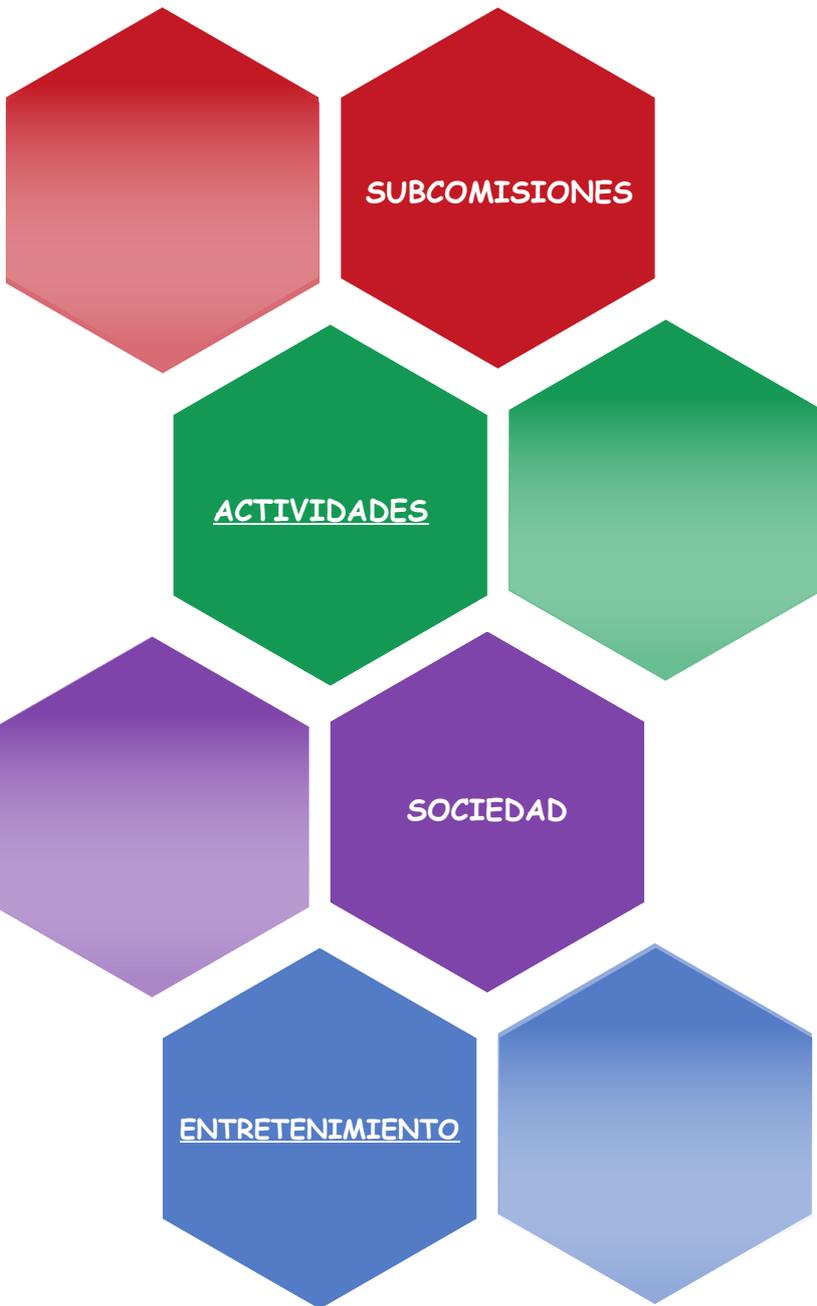
GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento



Cultura

Libro: Una mirada poliédrica hacia la discapacidad de Natalia Simón Medina.

Esta obra ayuda a entender cómo se ha ido **incluyendo a las personas con discapacidad** en la sociedad para visualizarlas y oír sus demandas o necesidades.

Cambios tan significativos como el derecho al voto y ahora con la rectificación de la palabra **"disminuido"** por la de **"persona con discapacidad"** en la **Constitución Española**, auguran una mejor comprensión de este colectivo en una sociedad inclusiva.

Todos estos cambios han tenido un largo recorrido y personas como la **autora**, además de ser una de las primeras investigadoras en el tema de la discapacidad, ofrece una valiosa aportación para la consolidación de la **"discapacidad"** como tema para que nuevos investigadores, de diferentes disciplinas, analicen e investiguen desde otras perspectivas el tema de la discapacidad.

Es gratificante ver que poco a poco, se van sugiriendo y concretando **cambios** en nuestra **sociedad** para vivir en **igualdad** de condiciones.

UNA MIRADA POLIÉDRICA HACIA LA DISCAPACIDAD

NATALIA SIMÓN MEDINA (ED.)



Deporte

El deporte es vida

Hoy, día 23 de febrero de 2024, me decidí a escribir este artículo para contar desde mi experiencia cómo el **deporte** ha cambiado mi **vida**... Ya hace bastantes años que tuve un accidente el cual me dejó sin una pierna. Cuando esto sucedió entré en un mar de **inseguridades** y de preguntas que me hacía a mí mismo porque me costó inicialmente adaptarme a mi nueva vida...

Al principio, sentí que necesitaba muchos **apoyos** para poder **caminar** como antes lo hacía, incluso para poder levantarme de la cama, pero lo logré con **esfuerzo, actitud y perseverancia**.

He tenido que enfrentar situaciones y miradas incómodas de la gente por no tener una pierna. Y también he recibido preguntas y miradas educadas de otra gente que se interesa de verdad por lo que me ocurrió. Me parece que en la vida hay que actuar con cautela pero a veces suceden cosas y no por ello tenemos que dejar de seguir siendo personas respetuosas y educadas con el entorno. **Porque todos somos diversos**.

Además, tuve un periodo de **adaptación** al entorno inicial duro porque tuve que aprender a manejarme en diferentes contextos con muletas y esto ha sido todo un reto, aunque hoy por hoy estoy feliz porque he desarrollado perfectamente esta **destreza** y puedo moverme por la ciudad por mí mismo. Aunque también he de tener cuidado con eso, ya que si hay días de lluvia o nieve yo no me puedo manejar igual.

Estas situaciones han sido difíciles para mí pero no me han impedido continuar con **mi vida**. Una cosa que siempre tengo presente para avanzar es el cariño y amor que siempre me han mostrado mis **amistades, compañeros y familia** porque siempre me han animado a ser una persona **autónoma y activa**.



Desde que he llegado a **España**, otra de las herramientas que me han ayudado a seguir adelante ha sido mi encuentro **el deporte**. En este caso ir **al gimnasio** y **practicar baloncesto**. Todo esto comenzó gracias a una amiga que me comentó sobre el **"PARAPOWERLITHING"**, jamás antes me lo había planteado y ahí empecé a practicar en el **GIMNASIO**.

Al principio tuve mis dudas por **mi discapacidad física** pero luego me di cuenta que practicarle me ha dado vida y me ha hecho preguntarme a mí mismo **¿Por qué no lo hice antes?**

Además de darme vida, me hace sentirme bien conmigo mismo a nivel físico y mental aumentando así **mi autoestima**.

También me aporta mucha motivación para conseguir mis objetivos.

Actualmente mi sueño es poder representar a mi país en **JUEGOS PARALÍMPICOS**.

Así que si estás leyendo esto y estás en una situación igual, parecida o diferente pero siempre has querido cambiar algo en tu vida.

Te animo a que practiques deporte no solo vas a mejorar **física y mentalmente** sino que te vas a sentir más **motivado e inspirado** gracias al hecho de crear una **rutina de entrenamiento**.



Ocio

POMPEYA

Pompeya una antigua ciudad romana situada cerca de la actual Nápoles. En su momento, fue una gran urbe gracias al comercio marítimo, tenía sus típicas plazas, sus avenidas y su circo...esta exposición que podéis encontrarla en el **Matadero de Madrid** hasta el **28 de Abril de 2024** nos explica la forma de vivir de los pompeyanos y la tragedia que ocurrió en la ciudad.

Gracias a esta exposición **inmersiva** y a la **realidad virtual**... hemos tenido la gran oportunidad de conocer a historia de la ciudad, su arqueología y además, hemos podido saber cómo murieron sus habitantes tras la **erupción**. También se puede ver la **reconstrucción** de la ciudad.



El recorrido se compone de **tres salas**, la **primera** nos cuenta como era la vida en la villa con distintas imágenes y textos, además nos mete de lleno en la construcción y vida de la misma con distintas **experiencias sensoriales**.

La **segunda sala** nos lleva a una antigua casa típica con distintos habitáculos dedicada a la vida cotidiana de los habitantes de la villa y por último, **la tercera sala** nos lleva a un viraje de 360 grados a una lucha de gladiadores a vida o muerte donde unos barcos se hunden rápidamente cuando **el Vesubio** entró en erupción y destruyó la ciudad, acabando así con todos sus habitantes.



Además de esto, es interesante hacer mención a que también cuenta con una **sala de Metaverso** para poder disfrutar de la experiencia de una forma más cercana a la realidad.

Merece mucho la pena ver esta exposición y como grupo del **CRMF de Vallecas** ha sido una experiencia muy positiva la que hemos vivido en grupo.

¡Pronto realizaremos otra!

Proyecciones en el CRMF

BARBIE



La historia sigue a una muñeca que reside en «Barbieland» y es desterrada al mundo real debido a que no cumple con los estándares de perfección establecidos. Inspirada en la famosa muñeca Barbie, la protagonista se ve obligada a enfrentar los desafíos y adversidades del mundo real mientras busca aceptación y aprende a valorar su propia singularidad. La película está dirigida por Greta Gerwig a partir de un guion coescrito con Noah Baumbach.

Margot Robbie interpreta a Barbie, con Ryan Gosling, Will Ferrell, Simu Lu, America Ferrera, Ariana Greenblatt, Ncuti Gatwa, Emma Mackey, Alexandra Shipp, Michael Cera, Issa Rae, Kingsley Ben-Adir, Rhea Perlman y Kate McKinnon en papeles principales y secundarios



Inglés

COMPETENCIA LINGÜÍSTICA EN INGLÉS PRELABORAL WELLCOME THOMAS!!!!



Este semestre tenemos un nuevo **profesor de Inglés**. Él, es **Tommy Hay**, un **escocés** de 29 años de la ciudad de **Glasgow**. Lleva viviendo en España desde hace 7 años, por lo que se maneja muy bien en nuestro idioma . Él estudió en la **Universidad de Glasgow** la carrera de **Filología hispánica y francesa** y actualmente está estudiando **Francés**. Es de carácter muy alegre, aficionado al fútbol y muy empático con nuestra situación. Además le gusta mucho la **gastronomía** de nuestro país y es muy aficionado a la **música**.

iiiiBienvenido Tommy.!!!

GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

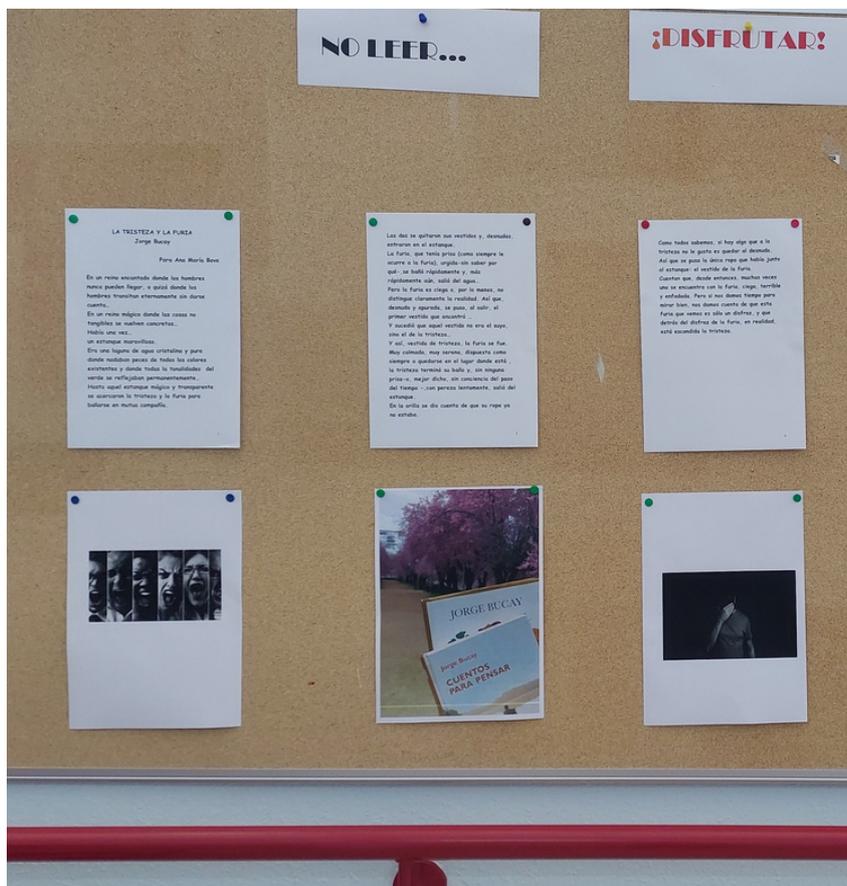
Actividades

Sociedad

Entretenimiento

Actividades

Agradecemos a la **dirección** por ofrecernos este taller, que motiva nuestra **imaginación** y nos proporciona nuevos recursos para mejorar en nuestro **proceso de rehabilitación**. Además nos ayuda a tener más conocimientos sobre **arte, historia, cultura** y muchas más cosas!



Día 8 de Marzo-Día Internacional de la Mujer



21 de Marzo -Día Internacional de la eliminación de la discriminación racial.



Día Internacional de la Mujer

El **Día Internacional de la Mujer**, nació de las actividades del movimiento sindical a principios del siglo XX, en América del Norte y Europa. El primer Día Nacional de la Mujer se celebró en los Estados Unidos, el 28 de febrero de 1909, cuando se convocó la huelga de las **trabajadoras textiles**. Las mujeres del Partido Socialista de los Estados Unidos, también protestaron contra las condiciones laborales en Nueva York, en 1908.

A partir de estos años, el Día Internacional de la Mujer, tomó una nueva dimensión global para las mujeres en los países desarrollados y en vías de desarrollo. Aquí en Madrid, cada **8 de marzo**, también celebramos, con diversas actividades, todo lo que hemos conseguido y reivindicamos por nuestros derechos, para poner sobre la mesa que ya es hora de **acabar con las desigualdades** en el trabajo, en casa, por nuestra imagen, las diversas formas de violencia machista que sufrimos cada día, simplemente por el hecho de ser mujeres.



En nuestro Centro, entre otras actividades; se realizó la confección de un vídeo con la participación de personas usuarias del CRMF y un Foro Debate de la película Barbie. Que han dado pie a compartir ideas y opiniones como: la imagen de la mujer, el acoso callejero, las rarezas y conductas que en nuestra infancia teníamos hacia nuestros incondicionales juguetes, la discontinuación de algunos modelos de la muñeca Barbie por incitar conductas y riesgos hacia los menores.

Un debate muy interesante que nos ha servido para reflexionar sobre cómo nuestras conductas infantiles marcan nuestra conducta en el futuro. En este artículo, queremos recordarles que existen Centros de Atención a la Mujer de la Comunidad de Madrid, que ofrecen asistencia y programas de actividades dirigidos a la promoción de la igualdad.

C.R.M.F. MADRID

¡Luchar por tus derechos es el camino para luchar por los derechos de todas!



Día Internacional de la eliminación de la discriminación racial

La **Resolución 2142 (XXI)** de la Asamblea General de la **ONU**, adoptada el 26 de Octubre de 1966, proclamó el 21 de marzo como el **Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial**. Ese día, en 1960, la policía abrió fuego y mató a 69 personas en una manifestación pacífica contra las leyes de pases del apartheid que se realizaba en Sharpeville, Sudáfrica. Al proclamar el Día en 1966, la Asamblea General instó a la comunidad internacional a redoblar sus esfuerzos para eliminar todas las formas de discriminación racial.

La lucha contra la discriminación racial es un elemento central de la labor de la **UNESCO** y sus países miembros, para construir la paz en la mente de hombres y mujeres.

Desde el **CMRF**, de Vallecas apoyamos toda iniciativa para luchar contra la discriminación social y poder disfrutar de un mundo mejor e inclusivo. Por ello desde aquí también reivindicamos la importancia de erradicar la discriminación y apostamos por un mundo que entiende que todos y todas no somos menos por tener un color de piel, raza, etnia u origen diferente.

Pasatiempos

Sopa de Letras

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

ACECHONA
ALIM
BARRIL
COMPUTACION
ESPATA
HABILITADORA
LIGNUM
NEGROTA
QUEMAJOSA
ZURRAPIENTA

AGUACHARNAR
ANGIOSPERMA
CAJON
DIAGNOSTICAR
ESTE
ITALO
MASTO
PARRANDA
RAIJO

AHUATE
ARRE
CILAMPA
ENZA
FIAT
JIRON
MELOSA
PILOSA
REMISORIA

ALGOSO
ARTOS
CIMA
EQUILATERA
GUATINI
LAUD
MOHUR
PSIQUICO
TONELADA

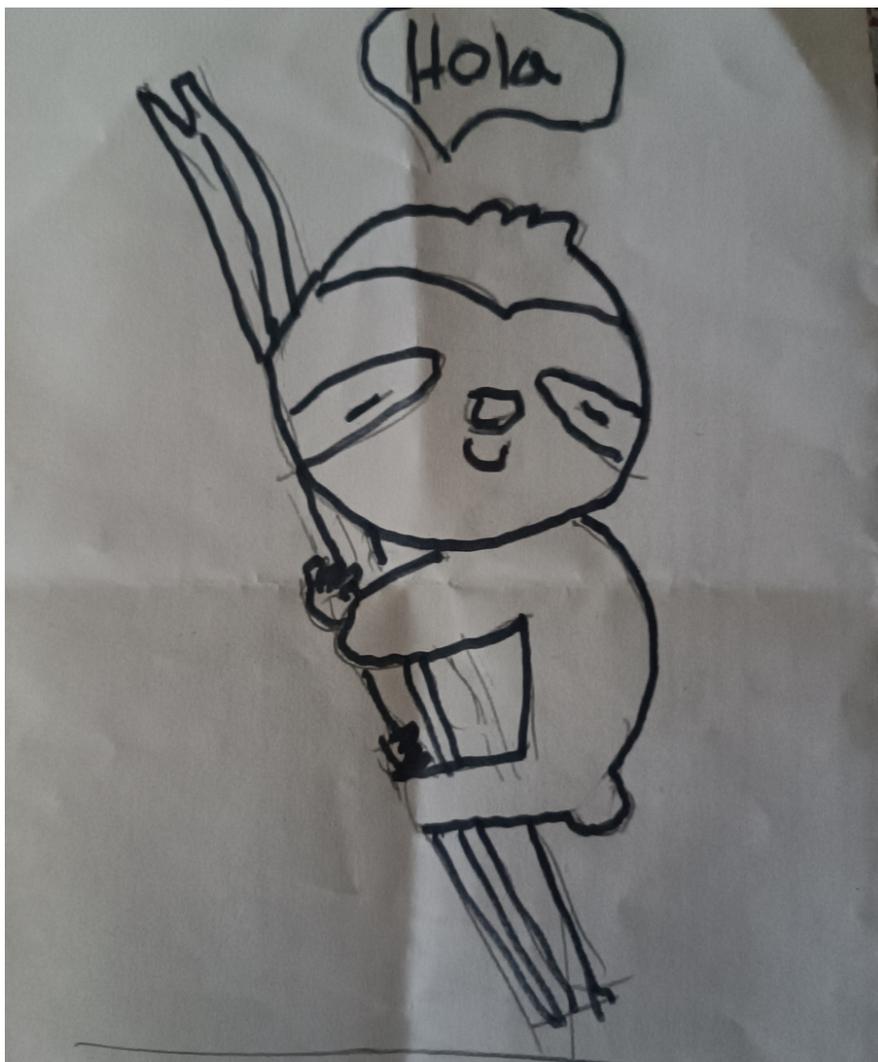
Encuentra las 7 diferencias



Entretenimiento

Semana Santa 2024

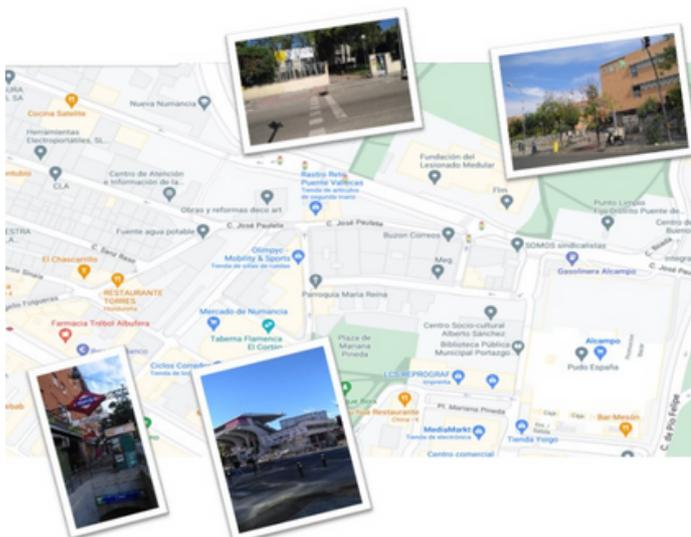
La mascota del CRMF Vallecas os desea una Feliz Semana Santa y os manda saludos!!



¿DÓNDE ESTAMOS?

El Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física y/o Sensorial (C.R.M.F.) del Imsero en Madrid, es un centro de servicios sociales público y gratuito para personas con diversidad funcional de todo el territorio español, que ofrece a las personas usuarias un apoyo integral mediante Planes Individualizados de Recuperación desde un modelo de atención centrado en la persona, y facilitar así tanto su integración socio laboral como su calidad de vida, tal como establece nuestra carta de servicios.

**CLIC AQUÍ para
visitar algunas de las
instalaciones
del CRMF Madrid**



COLABORADORES/AS DE LA REVISTA:

Víctor Carlos González, Diana Terán, Steven Redondo Zambrano, Evelyn Margarita Gross, Óscar Gómez González, Alfonso José Martín, Nicolás Perdiguero, Raluca Nastasa, Rudy Peña, Carmen Vargas.

Gracias también a l@os profesionales que han colaborado con fotos y otro material.