

GACETA

C·R·M·F· de MADRID

2do. Trimestre 2024

Número 6. Gaceta Digital.

Subcomisiones

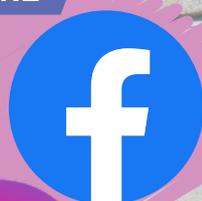
Actividades

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



Cesar Margüenda Timón
Director Gerente CRMF Madrid

Un trimestre más, un verdadero placer compartir con todos y todas algunas reflexiones para esta editorial.

Como sabéis, me he incorporado este trimestre después de algunos meses de ausencia. Os agradezco todo el cariño recibido, aunque ya he tenido la oportunidad de saludaros a casi todas/os.

No hay nada tan terapéutico como los afectos que nos recuerda lo verdaderamente importante en nuestras vidas. Retomamos la actividad desde la dirección con ilusión y mucho trabajo, siempre con el deseo de dar un servicio cálido y de calidad que favorezca el desarrollo personal y los avances en vuestro proyecto vital.

Muchos han sido los cambios que he podido percibir y quiero compartir en este espacio:

En primer lugar, mis mejores deseos para aquellas personas usuarias que durante este tiempo culminaron su plan de intervención en el centro y se encuentran en otra etapa fuera del centro. En unos casos y después de tanta ilusión y esfuerzo, trabajando y teniendo nuevas experiencias profesionales. En otros casos, siendo atendidos desde otros centros y/o servicios que puedan ofrecer nuevas oportunidades de desarrollo. Este siempre será vuestro centro.

En segundo lugar, **aquellos profesionales que tras una larga trayectoria en el Imsero, llegan por fin a su merecida jubilación.** Con algunas compañeras seguimos en contacto y, tras la lógica adaptación a la nueva situación, ya disfrutando de una vida donde **el cuidado personal y el disfrute se convierten en camino y en destino.** Nuestros deseos de una etapa de jubilación salud y calidad de vida.

En tercer lugar, **agradecer a las personas usuarias que más allá de involucrarse en su plan de intervención, nos ayudan con su asistencia y participación a construir un proyecto de centro entre todas y todos.** Y gracias por seguir animando a **los que tienen menos nivel de compromiso en su asistencia y participación;** sólo así podremos consolidar este espacio abierto y participativo, sobre todo, de cara a los proyectos tan ilusionantes que están por venir y que cambiarán el día a día de nuestro centro. Seguimos trabajando en ello.

Por último, a **todos los y las profesionales.** A los que llevamos más tiempo, por sumar. A las nuevas incorporaciones por haber traído aire fresco, alegría, ilusión y nuevas ideas. Y como no, al **equipo de dirección en funciones: Mar, Inma, Laura, Paloma y Jesus.** Mis felicitaciones por el trabajo realizado, mi reconocimiento por el esfuerzo altruista para adaptarse a la adversidad y los retos conseguidos. Un gran orgullo por ser parte de este equipo. Muchas gracias de corazón.

Nada mas que desearos un verano lleno de **alegrías y buenos momentos.** Seguiremos trabajando con ilusión para ofrecer nuevas actividades y proyectos a partir de septiembre. **Nos vemos a la vuelta. Un fuerte abrazo.**

César Margüenda Timón

GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

LAS AVENTURAS DE MÓNICA Y SANDRO EN EL CRMF



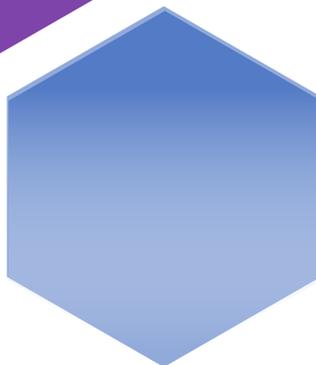
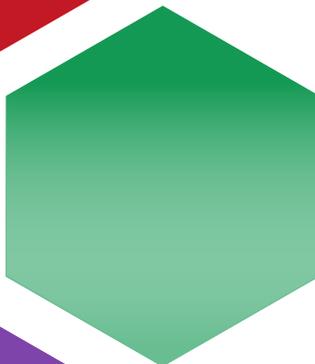
GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento



Cultura

Lectura del Quijote en el Círculo de Bellas Artes



Dos usuarios de nuestro centro concentrados en la lectura.

Como parte de las actividades por el día del Libro, el Círculo de Bellas Artes de Madrid, realiza todos los años la lectura continuada de la obra de Miguel de Cervantes Saavedra, "El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha". Como en años anteriores, nuestro CMRF ha participado inscribiendo a las **personas usuarias y trabajadoras** que quisieron participar en la lectura de ésta inmortal obra.

Este año participamos un pequeño grupo, y nos dimos cita en la entrada de este edificio, ubicado en la calle Alcalá, 42, Madrid Centro. El edificio es conocido por tener, desde su terraza, una de las mejores vistas de nuestra capital.

La lectura se desarrolló en el hall principal de la cuarta planta. Una luminosa sala con grandes ventanales y provista de sillas para el público, también había una larga mesa principal, que servía para que los organizadores del evento señalen a los lectores la extensión de texto que deseaban leer, y así esperar su turno para su lectura en un atril.

Yo estaba muy nerviosa de enfrentarme a la lectura en público, no porque sea tímida, sino por tener luego de una craneotomía problemas de articulación del lenguaje, que hace que cambie el orden de las vocales. Me tranquilizó ver que el grupo de estudiantes de un instituto que iba delante de nuestro grupo no leyó del todo bien y me hizo perder el miedo que tenía de equivocarme. Nuestro grupo no lo hizo mal, y gracias a las tecnologías que hoy tenemos, en nuestro Centro pudieron ver nuestra lectura en simultáneo, desde la pantalla de nuestro auditorio.



Nos ha agradado mucho esta actividad, quedar para leer con los amigos en un tradicional homenaje a nuestro inmortal Cervantes y aprovechar la oportunidad de estar en la mejor azotea de Madrid, disfrutando de las impresionantes vistas de la ciudad, y a lo lejos reconocer la colina de las siete tetas donde se encuentra nuestro CMRF.



Una de nuestras compañeras disfrutando del Quijote.

Deporte

Competición de Parapowerlifting

Hoy, tengo la oportunidad de contaros un poco de mi día a día y de mi rutina de entrenamiento. Me dedico al deporte desde que llegué a España y ya llevo un año dedicándome al gimnasio.

Tener motivación para entrenar es clave por que es un modo de vida a mantener a largo plazo. Cada día la vida nos pone a prueba tanto física como mentalmente, pero gracias a la motivación podemos superarnos, y aunque a veces sea complicada de conseguir y mantener, es primordial.



Rudy en el podio de la competición

El pasado 11 de mayo asistí a la **competición de parapowerlifting de la Comunidad de Madrid**. Aunque no me lo esperaba, terminé consiguiendo el **tercer lugar**, sintiéndome muy **contento y orgulloso de mi mismo**.

He tenido el honor de prepararme con mi **entrenador, Samer Kichim** que ha sido el que me ha impulsado a ser mejor cada vez para **competir y dar lo mejor de mi**. Tengo la dicha de prepararme física y mentalmente con él **para conseguir mis objetivos**.

Mi preparación ha sido de **tres a cuatro meses**, en la me he enfocado a ir mejorando y concentrándome en los ejercicios correspondientes.



Club Sideropolis, campeones de la Comunidad de Madrid. (Equipo: José Manuel Abud, Diego Salas, Rudy Peña Antiveros, Bright Godtime, José Peña, Samer Kichi y Noelia López)

Deporte

Carrera Generali por la Inclusión

Soy Mario y hoy, voy a contar la experiencia que viví junto con algunos usuarios del CRMF el pasado **26 de mayo** en la **carrera Generali por la inclusión en Madrid** en la que nos inscribimos.

Para ir hasta el sitio donde empezaba la carrera, quedamos todos juntos en el metro de *Goya*. Fue un día muy **divertido**, además de una experiencia muy **gratificante conseguir llegar a la meta**.

He tenido la oportunidad de **demostrarme a mí mismo** que con **esfuerzo, ganas y dando lo mejor de mi**, además de con la **ayuda de mi familia y amigos**, soy capaz de ir **avanzando en mis objetivos y metas**.

Lo más importante no ha sido la carrera en sí, si no el **esfuerzo de superarme** que he vivido. **No hay nada imposible** si nos sacrificamos y trabajamos en **superar nuestros obstáculos día tras día**.



Nico, Alfonso, Rudy y Mario en la carrera

Ocio

UNA VISITA AL PASADO Museo José Lázaro López Galdiano

El primer día de marzo, un pequeño grupo de personas usuarias y trabajadoras de nuestro Centro, **realizamos una visita a este museo**, ubicado en la calle Serrano 22, del barrio de Salamanca, Madrid.

El trayecto de ida y vuelta lo realizamos en transporte público, por lo cual, **muchos de nosotros terminamos muy extenuados. Desviarse un poco de la ruta, a fin de encontrar una estación accesible con ascensor para las personas que iban en silla de ruedas y para aquellos que llevaban un paso más lento, fue todo un reto.** Pero, al llegar al museo y apreciar la imponente fachada de esta casona de cuatro plantas, rodeada de jardín, y que antiguamente era la residencia del polifacético marchante de arte José Lázaro Galdiano (Navarra 1862- Madrid 1947), **nos hizo olvidar el viaje para, ávidos de curiosidad, adentrarnos en él.**



Fachada principal del Museo Lázaro López Galdiano.

Lázaro Galdiano, fue un hombre de fortuna, intelectual, bibliófilo, gran coleccionista de arte y de objetos suntuarios; bienes que al morir legó al Estado español. Pero, **su labor de editor en "La España Moderna", (editorial que fundó), fue la que más le acercó a los intelectuales y personalidades relevantes de finales del siglo XIX.** Eran conocidas las tertulias que convocaba en su hogar, por el enrejado de esta antigua casona, ingresaban escritores de la talla de **Juan Varela, Miguel de Unamuno, José Zorrilla, Benito Pérez Galdós, Marcelino Menéndez Pelayo, Concepción Arenal** (pionera del feminismo español, y precursora del trabajo social en España), y **Emilia Pardo Bazán** (precursora de los derechos de las mujeres y del feminismo), con quien tenía una excelente amistad. **También acudían personajes políticos como Cánovas del Castillo y Emilio Castelar, entre otros.** Intelectuales invitados a debatir temas trascendentales destinados a criticar las leyes de entonces, para que todos los ciudadanos vivan en igualdad de condiciones.

Este museo es una parada obligatoria para conocer los pinceles madrileños, pues **Galdiano era, mecenas de los artistas de esa época. Cuadros del Bosco y Goya, habitan en sus paredes, junto a una rica variedad de joyas, abanicos, platerías, medallas, piezas selectas de cerámica, esculturas, armaduras y espadas.** Su biblioteca posee notables códices medievales, ejemplares únicos de ediciones incunables. Impresos sobresalientes por su belleza tipográfica o encuadernaciones artísticas. Una de las obras preferidas del Galdiano bibliófilo era el "Libro de retratos" de Francisco Pacheco.



Lázaro López Galdiano

Se dice que, en Lázaro Galdiano, se dieron unas condiciones muy especiales: la primera es que fue un **espíritu sensible y de un exquisito gusto**; la segunda, su larga vida, pues **vivió 85 años**; y la tercera, importantísima y envidiable para cualquier aficionado al arte y a los libros, fue su **extraordinaria fortuna**. **Fortuna que dos días antes de morir otorgó a disposición del Estado español como heredero**. Por ese gesto, hoy podemos disfrutar y apreciar su rica colección.

Además de la colección permanente, el museo también acoge esta temporada a la artista Marina Núñez y su "Nada es tan profundo como la piel". **Una exposición que no deja indiferente al visitante, pues es audiovisual y realmente bella.**

UNA JOYA DENTRO DE OTRA JOYA

Una joya que ningún otro museo madrileño tiene en su interior es un antiguo y bello ascensor que **ha sido nombrado Patrimonio Histórico**.

En Europa, los primeros ascensores **tenían que construirse dentro de las escaleras ya existentes**. Esta es la razón del ascensor de cabina, tipo jaula, en la casa de Galdiano. Para cambiar esta imagen de jaula, en esa época **los artistas y arquitectos crearon los ascensores más bellos e impresionantes jamás vistos antes**. Dando paso a la creación del estilo "Art nouveau" (1890-1910). Estilo que tiene como función principal el diseño para el disfrute de las personas. Detalles como las luces, el metal, la madera, los pomos o los picaportes, estaban sumamente estudiados. El glamur era su insignia. **Eran decorados para parecer una sala de estar más del edificio y así calmar los nervios de sus primeros usuarios, pues al inicio se identificó un nuevo trastorno médico llamado el "síndrome del ascensor", un tipo de náusea debida a que los pasajeros no estaban acostumbrados a viajar en dirección vertical.**

En la casa de Galdiano, el ingeniero Jacobo Schneider realizó la obra de construcción de este ascensor. **El camerín, es de madera de caoba, tiene cristales decorados, lámpara eléctrica, los herrajes niquelados y los asientos de terciopelo rojo**. Lamentablemente no todos hemos podido usar este ascensor por tener una puerta muy estrecha que impide el paso de una silla de ruedas. **Los que hemos podido sentarnos sobre este terciopelo, ya desgastado por el uso, y darle marcha al ascensor y a la imaginación nos ha trasladado a otro tiempo.**

Aula abierta

APOYO A LA INTEGRACIÓN EDUCATIVA



¡Nuestra nueva profesora, Sofía Celis Saavedra!

Desde el mes de febrero, nuestro centro cuenta con una nueva profesora: **Sofía**. Está a cargo del **Aula Abierta**; un espacio que, hasta hace poco, era utilizado por usuarios que llevaban un curso *online* o se preparaban para una oposición, o simplemente era una aula tranquila donde poder estudiar.

Este año, la dirección ha contratado una profesora, que ayude a los usuarios a **desarrollar sus proyectos educativos en cursos oficiales**, a fin de obtener una certificación. Por lo que **esta aula, se ha transformado** con el ingreso de Sofía en el aula de "Apoyo a la Integración Educativa".

Sofía Celis Saavedra es una madrileña de 24 años de origen mexicano, que llegó con su familia a España cuando tenía 7 años. **Estudió la carrera de Estudios Internacionales** en la Universidad Complutense de Madrid y **realizó su Erasmus en Estocolmo, Suecia.**

Habla inglés perfectamente, idioma que aprendió en casa (pues su madre lo habla), y en el instituto. Tiene una certificación C2 por la **escuela de Cambrige**. Actualmente **está terminando un máster en Sociología**, disfruta viendo películas y entre sus proyectos personales, está aprender italiano.

Invitamos a todos los usuarios a **solicitar una cita con Sofía**, para seleccionar un horario en el que puedes recibir ayuda en lectoescritura, matemáticas, inglés y competencias digitales. Actualmente, **cuenta con 6 alumnos**, número que seguro irá subiendo.

Sofía, desde aquí te damos la bienvenida, esperamos poder hacer realidad nuestros proyectos educativos con tu ayuda.

Competencias digitales

NUEVO PROFESOR DE COMPETENCIAS DIGITALES



José, nuestro nuevo profesor de Competencias Digitales

Desde el pasado mes de mayo, José Antonio González Mañanes es nuestro nuevo profesor de Competencias digitales. Estará a cargo de esta actividad y de nuestra Revista Digital.

José es un madrileño del municipio de Coslada. Tiene 25 años, estudió Sociología en la Universidad Complutense de Madrid y como trabajo de fin de curso realizó una investigación acerca de cómo la precariedad laboral afecta en la salud mental en la población joven. Tiene un nivel B2 en inglés, entiende y se deja entender muy bien en ese idioma.

Tiene un sinfín de aficiones: **tocaba en un grupo de música llamado "Batzal", en el que toca el bajo** (instrumento que se parece a una guitarra pero tiene cuatro cuerdas gruesas que suenan más graves) con sus amigos del instituto y del barrio. Trata de mantenerse activo en los deportes. **Ha practicado muay thai, y ahora está interesado en la musculación.** No tiene una formación especial en las nuevas tecnologías pero, cómo joven que es, es un nativo total en ellas. **Ha participado como monitor scout en el municipio de Mejorada del Campo.**

Jose, es de carácter **muy tranquilo y siempre está presto a ofrecer su ayuda** en resolver nuestras dudas sobre las nuevas tecnologías, y alguna veces, si el tiempo lo permite, ampliar la respuesta. Con lo cual, podemos afirmar, que domina éstas a la perfección.

Conoce todas las posibilidades que ofrece la interfaz de los programas informáticos y la comparte con nosotros de una manera muy tranquila y sosegada, **adaptándose rápidamente a nuestras carencias y dificultades de aprendizaje.**

José, desde aquí, te damos la bienvenida; y esperamos aprender mucho, mucho de ti el próximo semestre, porque el verano se nos ha venido encima y con él las vacaciones.

Comité verde

COMITÉ VERDE



Logotipo ganador que representa al comité verde.

Para fortalecer y sensibilizar nuestros buenos hábitos de consumo y el buen reciclaje de residuos de nuestro CMRF, el pasado 14 de febrero, seis personas trabajadoras pusieron en funcionamiento el **Comité Verde**, él cual llevaba inactivo desde hacía varios meses. Éste, está formado por: Rosa Ismael, Isabel Quintas, Esperanza Rodríguez, Marisol López, Marisa Aceituno e Ismael Ruíz. Ellos se reúnen el primer jueves de cada mes, para proponer nuevas ideas de reciclaje al centro y realizar ponencias de expertos en temas del medio ambiente para las personas usuarias y trabajadoras del CMRF.

Sus integrantes, han querido compartir la ilusión de la creación de este comité **convocando un concurso entre los usuarios, para el diseño de un logotipo que los represente.** Este concurso se dio el día 22 de marzo y dio como ganador el trabajo de Carmen Vargas, y como segundo puesto, el trabajo de Jeremi Pujols.

El premio consistió en un bellissimo "Jardín eterno". Una **pequeña urna de cristal en cuyo interior diminutas plantas crecen en un hábitat encapsulado,** que con buenos cuidados pueden llegar a ser plantas eternas. Queremos mencionar, que en una bonita forma de premiar, todos los participantes al concurso **recibieron pequeños almácigos de tomate cherry.**

El Comité Verde ha empezado con la **señalización de puntos limpios en las oficinas,** para el buen reciclaje de papel, cartón, pilas y cápsulas de café; y una **conferencia por el día de la Madre Tierra para usuarios y trabajadores.** Esperamos una próxima iniciativa con la que podamos aprender y ayudar a cuidar más nuestro planeta.



Este bellissimo jardín eterno fue el premio del concurso que convocó el Comité Verde

23 de abril - Día Internacional del Libro y los Derechos de Autor



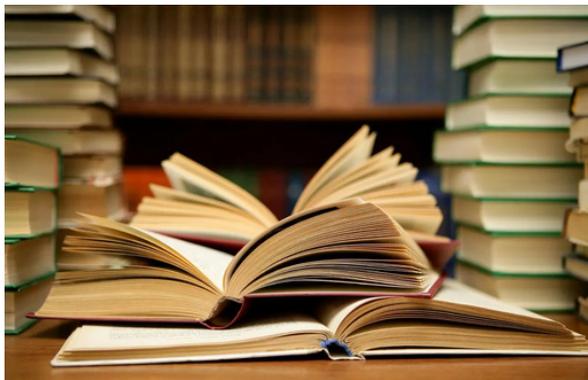
Estatua en homenaje a Cervantes en Plaza de España.

Día Internacional del Libro y los Derechos de Autor

La Conferencia General de la UNESCO, celebrada en París el 15 de noviembre de 1995, declaró celebrar cada 23 de abril el **Día internacional del Libro y los Derechos de Autor**. Se eligió esta fecha, porque coincidía con la muerte de **Miguel de Cervantes, William Shakespeare y Garcilaso de la Vega**, máximos exponentes de la creación literaria. Desde entonces, instituciones de todo el mundo literario y cultural conmemoran este día con actos especiales que rinden tributo y difunden la creación literaria de los escritores.

En nuestro país, antes de 1995 ya se celebraba de manera oficial el día del libro. Un 7 de octubre de 1926 se celebró por primera vez el **Día del Libro en España**. En ese entonces se pensaba que Cervantes había nacido un 7 de octubre (por eso la elección de esa fecha). Esta propuesta fue iniciativa del editor, escritor y periodista valenciano Vicente Clavel Andrés, afincado en Barcelona e impulsor de la Cámara Oficial del Libro de la ciudad Condal, quien era admirador del autor del Quijote. Él presentó la idea en esta Cámara en 1923, y fue ganando poco a poco apoyo entre los editores y libreros catalanes que integraban la corporación. La iniciativa pronto fue respaldada también por la Cámara del Libro de Madrid.

Un año antes de que se aprobase por el gobierno, "El Sol", uno de los mejores periódicos de España de aquella época, en su edición del 25 de julio de 1925, propuso imitar la feria de Saint Germain de París, en la que para ayudar a la venta de libros, los autores firmaban sus obras al pie de la portada o en las guardas del ejemplar. También propuso la exhibición de los tesoros que se guardan en nuestra Biblioteca Nacional.



Siete meses después, el 6 de febrero de 1926, "La Gaceta de Madrid" publicó el decreto de Gobierno instituyendo la fecha del 7 de octubre siguiente como primer Día del Libro. Entre otras muchas actividades, se establecía que en las instituciones educativas se celebraran sesiones dedicadas a la divulgación del libro, y se premiara por la composición del mejor artículo periodístico que difundiera el amor al libro. Cuatro años después, en 1930, se cambia la fecha de la celebración por el 23 de abril, por considerarse más segura la fecha de la muerte de Miguel de Cervantes, de la que sí se tiene fehaciente registro.

Actualmente, por la celebración del Día del Libro, **todas las ciudades preparan actividades para promocionar la lectura, las bibliotecas engalanan sus instalaciones y regalan libros, separadores, bolsas y todo tipo de material a fin de publicitar la lectura.** Los servicios de transporte también han participado en la difusión del día, dejando sobre sus asientos un libro de regalo para sus usuarios. Y la infaltable Feria del libro que se apodera de nuestras ciudades, ofreciéndonos nuevas publicaciones y la opción de recuperar algunos de nuestros mejores recuerdos convertidos en un valioso libro.

En nuestro centro, el grupo de usuarios que formamos parte del Taller de lectura y algunas auxiliares de enfermería, realizamos una modesta Lectura Continuada del capítulo de "La lucha del Quijote contra los molinos de viento" en dos sesiones, durante nuestro tiempo del desayuno. Experiencia que fue muy agradable, ya que uno se sentía como en casa, leyendo en familia.



Pasatiempos

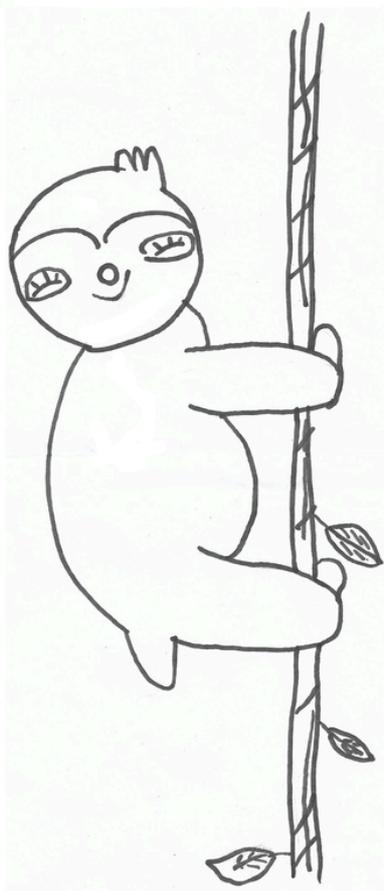
Encuentra las diferencias

Edición medio ambiente



Mascota del CRMF

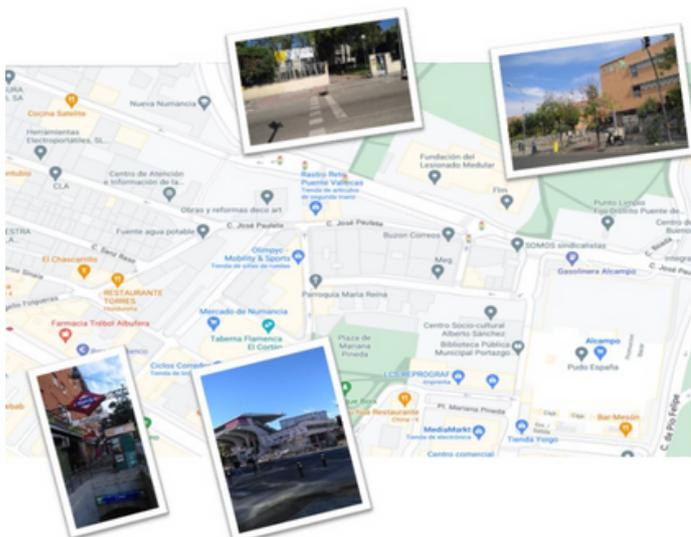
LA MASCOTA DEL CRMF VALLECAS
MADRID OS DESEA ^{ooo}¡¡¡FELIZ VERANO!!!_{bbb}



¿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:

Carmen Vargas, Mario Batalla, Raluca Nastasa, Rudy Peña, Víctor Carlos González.

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