

GACETA

C.R.M.F. de MADRID
TERCER TRIMESTRE

Número 7 Gaceta

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



EDITORIAL



Espero que este haya sido un verano provechoso para todos y para todas que hayáis recargado pilas para todo lo que está por venir.

Comenzamos el nuevo curso con muchas inquietudes e incertidumbres, pero también con muchas ganas de trabajar, aprender y superarnos todas las personas que formamos parte de este centro.

En primer lugar, desearle a César, nuestro director, una pronta recuperación. Y, en su ausencia, yo ejerceré sus funciones. Espero poder hacerlo de la mejor forma posible y aprender mucho de esta experiencia. No obstante, las puertas de mi despacho están siempre abiertas para escucharos a todos y a todas y para aceptar cualquier sugerencia y/o ayuda.

Damos también la bienvenida a todas aquellas personas que se han incorporado en los últimos meses al centro. Que esta familia crezca siempre es motivo de alegría. Esperamos que, poco a poco, os vayáis sintiendo como en casa.

Este último trimestre del año finalizarán muchas de las actividades formativas que tenemos en el centro por lo que esperamos que todos los que participen de ellas puedan disfrutarlas y exprimir las al máximo.

Nos encontramos actualmente diseñando ideas para nuevas actividades formativas que creemos que pueden ser muy provechosas y enriquecedoras. Y, como hemos comentado en anteriores ocasiones, estamos abiertos a escuchar y valorar propuestas de todos y de todas.

Por mi parte, deseo un buen trimestre a todos y a todas. Vamos a luchar por continuar creciendo y aprendiendo.

DÍA MUNDIAL DEL LINFOMA 15 DE SEPTIEMBRE

QUÉ ES UN LINFOMA

Imagina que eres un soldado en un ejército dedicado a proteger

tu cuerpo. De repente, algunos de tus camaradas, en lugar de luchar contra los invasores, empiezan a rebelarse y causar problemas. Esto es, en esencia, lo que sucede cuando hablamos de linfoma. Este tipo de cáncer afecta al sistema linfático, el sistema de defensa natural de nuestro cuerpo, convirtiendo a algunos de sus componentes clave, los linfocitos, en células malignas. En la oncología, el linfoma se divide en dos grandes frentes: el linfoma de Hodgkin y el linfoma no Hodgkin. El linfoma de Hodgkin es conocido por la presencia de las inusuales células de Reed-Sternberg, que, a pesar de su rareza, hacen que la enfermedad sea más predecible y generalmente más tratable. Por otro lado, el linfoma no Hodgkin es como un ejército rebelde más caótico, con muchas variantes que difieren en comportamiento y respuesta al tratamiento.

La importancia del sistema linfático no puede subestimarse. Es el encargado de transportar los linfocitos, los soldados de nuestro sistema inmunológico, a través del cuerpo. Cuando estos linfocitos se vuelven malignos, empiezan a acumularse en los ganglios linfáticos, el bazo, las amígdalas y la médula ósea, provocando inflamación y otros síntomas preocupantes. La prevalencia del linfoma ha aumentado en las últimas décadas, lo que subraya la necesidad de mayor concienciación y avances en la investigación.

AMIGABLE

EL FINAL DE MI VERANO

La última semana de mi verano me ha gustado mucho, he disfrutado al máximo con mis hermanas y también de momentos de soledad en el campo, donde he reflexionado sobre la vuelta de las clases. Tenía muchas ganas de comenzar el nuevo curso y de ver a todos mis compañeros, a los de siempre y a otros nuevos. El comienzo del curso ha sido muy gratificante porque la nueva profesora, Elena, me está ayudando mucho a mejorar y a dar lo mejor de mí. Le doy las gracias por este gran recibimiento de curso. Y ahora os dejo una poesía, espero que os guste, se titula "VACACIONES DE ENSUEÑO"

C.R.M.F. MADRID

VACACIONES DE ENSUEÑO -MARIO BATALLA-

"En la brisa del verano, en la cruda realidad de mi ser, he comprendido la emoción que siento al recorrer el camino de mi casa hasta el pueblo. Hace mucho calor aquí. Me he dado cuenta de que, sin esfuerzo, no hay recompensa"

GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

DIVAS DEL POP

AMAIA
MONTERO

RIHANNA

AITANAX

ANA
MENA

TAYLOR
SWIFT

LADY
GAGA

KATY
PERRY

BILLIE
EILISH

BEYONCÉ

SHAKIRA

SELENA
GÓMEZ

DEMI
LOVATO

MILEY
CYRUS

P!NK

BECKY G

SIA

MEGHAN
TRAINOR

JENNIFER
LOPEZ

DEPORTE

Primeramente decirles que me tomé un pequeño descanso, porque dejé de ir a entrenar al gimnasio y tomé la dicha de descansar en el transcurso de dos meses y estar tranquilo con la familia y estar relajado. Ahora que he vuelto a entrenar desde esta semana 16/09/2024 me siento pesado y flojo con los entrenamientos a pesar de dejar de ir al gimnasio, pero tengo que tener un poco de tranquilidad y positivismo hacia mí mismo porque querer es poder y seguir con lo que me gusta y me apasiona. Cuando me voy al gimnasio se me despejan todos los problemas y las malas energías que tengo en el transcurso del día y a pesar de que he vuelto espero superarme y dar todo de mí, como lo estaba haciendo anteriormente para conseguir mis objetivos. Espero que sea de su agrado esta pequeña redacción.

C.R.M.F. MADRID



El gimnasio donde entrena Rudy y una foto de Rudy

CINE

PELÍCULA JUSTICIA ARTIFICIAL

Es una película que para mí entendimiento me parece sumamente interesante y aún no la he visto, a continuación la trama de la peli es la siguiente:

El gobierno español anuncia un referéndum para aprobar un sistema de Inteligencia Artificial en la Administración de Justicia que promete automatizar y despolitizar la justicia sustituyendo, en la práctica, a los jueces y juezas en todos los tribunales del país.

Carmen Costa, una reconocida jueza, es invitada a trabajar en el desarrollo del proyecto, pero la repentina desaparición de Alicia Kóvack, creadora del sistema, provoca una gran desconfianza en ella, hasta el punto de entender que está descubriendo la punta del iceberg de una conspiración que pretende controlar, desde la justicia, a todo un país.

Es un tema sumamente interesante ya que trata de un tema plenamente actual. Os dejo algunos comentarios de espectadores:

CINE

Comentarios de espectadores

La película discurre por la pantalla a un lado y otro de la inteligencia, de la artificial y de la otra.

La cámara mira alternativamente desde la emoción y desde el cálculo; desde la intriga y desde la reflexión.

Se agradece que una película española tenga la ambición de abordar un tema así.

Casal consigue una ambientación lograda de ciber noir, una atmósfera que se cuenta entre lo mejor de un filme que de forma sencilla se enfrenta a un gran desafío.

La historia se narra en forma de 'thriller', y ofrece intriga, crimen y aspectos inquietantes, tiene interés algún debate que propone y algunos patrones de nuestra ya subordinación a los resortes que rigen nuestra vida.

La magnífica fotografía, los escenarios motivan el adecuado estado de ánimo sombrío en el espectador.

El acento se pone en resolver la endeble peripecia policial más que en ahondar en las maquinaciones políticas.

CINE



Esto es el futuro real que aún es una peli pero no os perdáis un posible futuro de nuestra vida legal. Visión personal lo de la vida que nos espera que nos juzgue un Androide con I.A. lo bueno que va a ser una ley sin errores salvo... Que se supone que las maquinas no tienen errores hasta que los tienen ;)



VIAJE EN AVIONETA

LAS SILLAS VOLADORAS

EL pasado día 10 de Septiembre, Usuarios del CRMF de Madrid, pudimos disfrutar de una actividad, la cual está organizada por "LAS SILLAS VOLADORAS" (SU OBJETIVO ES INTEGRAR A LAS PERSONAS CON DISTINTAS DISCAPACIDADES EN ACTIVIDADES AERONÁUTICAS).

Las personas que tuvimos la oportunidad de participar en esta experiencia, tenemos que decir que todos salimos encantados de poder volar en una pequeña avioneta, tan cerca del piloto ¡QUE PARECIAMOS SER SU COPILOTO EN EL VUELO!

Esta actividad se desarrolló en la Base Militar de León. Pudimos compartir momentos con personal Militar de la Base y después compartimos una comida con todas las personas participantes en el día. Recibiendo la visita del Coronel Jefe de la Base.



El Vuelo tuvo una duración aproximada de 12-15 minutos

ENTREVISTA

ELENA, NUEVA PROFESORA DE COMPETENCIAS DIGITALES



C.R.M.F. MADRID

Elena Mena es nuestra nueva profesora de competencias digitales. Es estudiante de Integración Social y es una persona muy trabajadora. Elena nos va a enseñar en este curso a aprender y mejorar el uso del ordenador, desarrollar nuestras habilidades informáticas, además de acompañarnos en la creación de un podcast. Es agradable y buena profesora. Le encanta hacer maratón de series, ver películas, leer libros (sobre todo novela negra), crear sus propios pendientes y salir a cenar.

PARKINSON

¿Qué es la enfermedad del Parkinson?

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurodegenerativo que afecta el movimiento, causado por la pérdida de neuronas productoras de dopamina en el cerebro. Sus síntomas incluyen temblores, rigidez muscular y dificultad para coordinar movimientos.

¿Cómo duermen los pacientes con Parkinson?

Los pacientes con Parkinson suelen tener dificultades para dormir, con un sueño más ligero y fragmentado, además de problemas como insomnio, pesadillas o movimientos involuntarios durante la noche, lo que afecta la calidad del descanso.

¿Cómo se puede evitar que las manos tiemblen?

Para reducir el temblor en las manos, se pueden practicar técnicas de relajación, evitar la cafeína, hacer ejercicios específicos, ajustar medicación bajo supervisión médica y utilizar dispositivos de asistencia. Controlar el estrés también es clave.

¿Cómo se comporta un paciente con Parkinson?

Un paciente con Parkinson puede presentar temblores en extremidades, rigidez muscular, lentitud de movimientos, y dificultades en el equilibrio y la coordinación, lo que incrementa el riesgo de caídas.

PARKINSON

¿Cuáles son los mejores ejercicios mentales para el Parkinson?

Al igual que el ejercicio físico, el “ejercicio” mental es importante. Las actividades mentales pueden incluir armar rompecabezas, jugar a las cartas, leer libros, asistir a conferencias o conciertos o aprender una nueva actividad.

RECETA FÁCIL PARA PERSONAS CON PARKINSON

A continuación os presento algunas recetas para personas con Parkinson:

1. Desayuno: pan con tomate y aceite de oliva. Queso manchego e infusión de manzanilla.
2. Comida: crema de puerros, merluza a la plancha y manzana al horno.
3. Merienda: café descafeinado con leche descremada y pan con mantequilla y mermelada.
4. Cena: puré de patatas gratinado, sanfaina (guiso de verduras) y fruta.

DERECHOS HUMANOS

¿QUÉ SON LOS DERECHOS HUMANOS?

Se concibe como Derechos Humanos: a las facultades que están asociadas a cada persona, que son irrevocables, intransmisibles, inalienables y, en definitiva, irrenunciables.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos fue creada tras la Segunda Guerra Mundial para prevenir futuros abusos y garantizar los derechos de todas las personas. El proyecto, iniciado en 1946, fue elaborado por la Comisión de Derechos Humanos y revisado por un Comité de Redacción con miembros de ocho países. Su objetivo era complementar la Carta de la ONU.



Eleanor Roosevelt presidió la Comisión de Derechos Humanos y fue clave en el proceso de redacción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, colaborando con figuras como René Cassin y Charles Malik. La versión final del "Borrador de Ginebra" fue enviada a los Estados Miembros en 1948, y la Asamblea General aprobó la Declaración el 10 de diciembre de ese año. Este documento estableció derechos fundamentales y marcó un hito en la protección global de los derechos humanos.

DERECHOS HUMANOS

SON 30 LOS PRINCIPALES DERECHOS HUMANOS FUNDAMENTALES aprobados por la Asamblea General de la ONU el 10 de diciembre de 1948 Aquí os dejo 5 de ellos:

1. Todos los seres humanos nacemos libres e iguales en dignidad y derechos.
2. Todos somos iguales ante la ley, sin distinción de edad, raza, color, sexo, idioma, religión o cualquier otro condicionante.
3. Todas las personas tienen derecho a la vida, la libertad y la seguridad.
4. La esclavitud y la servidumbre están prohibidas en todas sus formas.
5. Nadie será sometido a torturas o tratos crueles de ningún tipo.

ELECTRÓNICA

En este artículo os hablaré de la Evolución histórica de la electrónica:

Entre 1800 y 1870, los inventores comenzaron a experimentar con componentes electrónicos básicos como capacitores, resistencias y diodos, sentando las bases de la electrónica moderna. Este campo recibió su nombre en 1874 gracias al físico irlandés George Johnstone Stoney, quien acuñó el término «electrónica» al estudiar el comportamiento de las cargas eléctricas. Estos avances iniciales marcaron el comienzo de una revolución tecnológica.

Entre 1870 y 1920, surgieron la telegrafía sin hilos y el teléfono, revolucionando la comunicación global. Además, los avances en circuitos integrados e impresos hicieron que los dispositivos electrónicos fueran más compactos y eficientes.

Entre 1920 y 1980, la Era Digital trajo el surgimiento del ordenador personal y la programación informática moderna, impulsando la productividad industrial. Además, se desarrollaron las primeras computadoras portátiles, marcando un hito en la tecnología.

ELECTRÓNICA

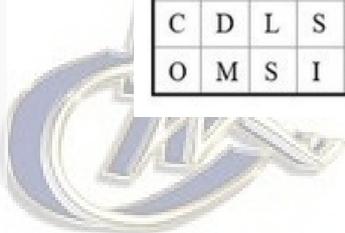
Desde 1980 hasta hoy, la Era Informática ha transformado nuestras vidas con innovaciones como el Internet de las Cosas (IoT), Inteligencia Artificial (IA), robótica avanzada y realidad virtual/aumentada (VR/AR), impulsando un futuro cada vez más conectado y automatizado.

Aquí algunos ejemplos del presente y futuro de la electrónica: La Inteligencia Artificial (IA) permite que los dispositivos electrónicos aprendan y se adapten a sus usuarios, mejorando la experiencia. El Internet de las Cosas (IoT) conecta múltiples dispositivos para un control centralizado, facilitando la vida diaria. La impresión 3D está transformando la fabricación de componentes electrónicos personalizados, eliminando la dependencia de terceros. La Realidad Aumentada (RA) mejora la interacción con dispositivos superponiendo información digital sobre el entorno real, mientras que la autonomía en robótica y vehículos autónomos permite que funcionen sin intervención humana.

CRUCIGRAMAS

ACERA
AGUACERO
ALARMAR
ALIENADO
AZOTEA
BELLACO
BRAVATA
CRIMINAL
HUMORIS
MO LEAL
LLAGAR
RONDAR
SEMENTAL
VALS

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



C.R.M.F. MADRID

CLAN
ECO
FIN
OLE
OSO
PEOR
PLUS
SOTO
UNIR

O	S	O	G	E
C	U	O	L	P
E	L	N	T	E
N	P	A	I	O
N	I	F	N	R

CRUCIGRAMAS

ADUANA
ATADO
BANDO
CABRO
FALTA
FLUIR
HALO
IMPLANTAR
INANE
INDIO

MANGO
OBOE
PARTITIVO
PISO
PULPERO
ROJO
RULO
TORPEZA
TUBULAR
VASO

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



C.R.M.F. MADRID

ALTO
ASEO
BIZCO
CLUB
COCO
CONVOCATORIA
ELLO
ENOJO
ESTAMPA
FASTO
FIESTA
FORZAR
HAMACA

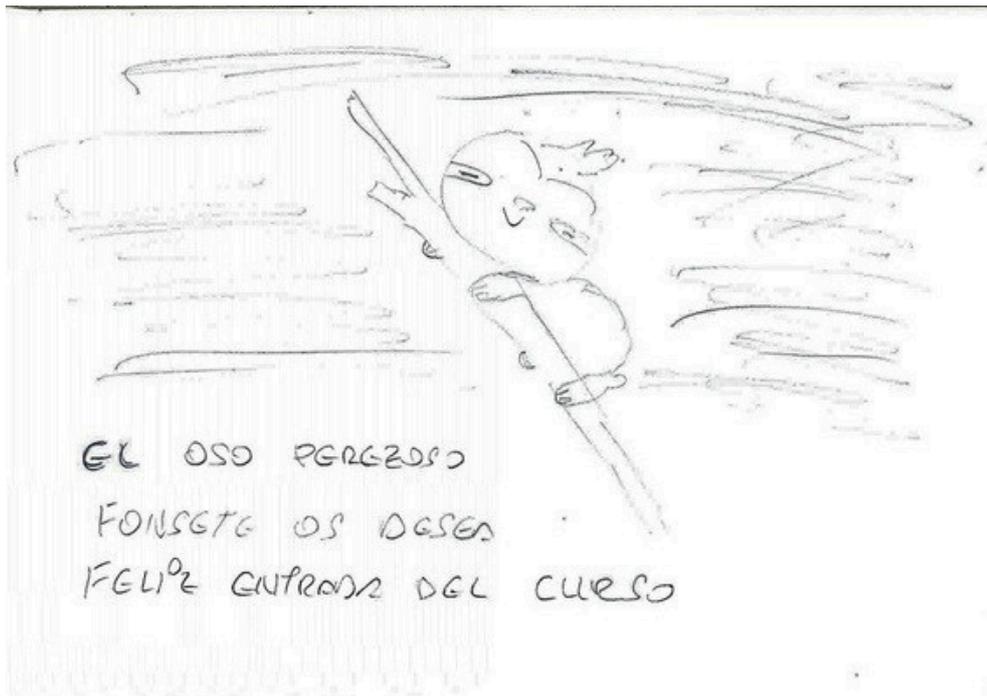
LOGRO
MONARCA
NATA NAVE
OBRAJE ONDA
OTRO PENAS
PISO
PRIVILEGIADO
REINA
RENACIMIENTO
REZO
RIEL RIMA
TIZA TRINEO
VENTOSA
VIRTUD

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

CÓMIC



MASCOTA DEL CRMF



Fonsete la mascota del CRMF

¿DÓNDE ESTAMOS?

El Centro de Recuperación de Personas con Discapacidad Física y/o Sensorial (C.R.M.F.) del Imerso 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
del CíRnMstFa IMacaidornieds



COLABORADORES/AS DE LA REVISTA: Borja Cabezas, Oscar Gómez, Mario Batalla, Nicolás Perdiguero, Rudy Peña, Javier Álvarez, Carlos González, Pablo Cobos, Jose Antonio Rodriguez (Toñín), Daniel Homenda y Edilma Vallejo.

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