

# GACETA

## C·R·M·F· de MADRID

1er. Trimestre, curso 2023-2024

Número 4. Gaceta Digital.

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

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



CLICK  
HERE



## EDITORIAL



Llegamos de nuevo al final de un año en el que hemos compartido tantas cosas buenas. De nuevo damos las gracias a este grupo de profesionales y personas usuarias que hacen posible cada trimestre, que nuestra gaceta vea la luz. Seguimos haciendo camino al andar, (como diría el poeta). Ya tenemos nuestra trabajadora social Cristina.

Y a nuestra fisioterapeuta Martas, nuestras enfermeras Alba y la recién incorporada Rosa. Se han sumado también al equipo figuras claves como Sergio, jefe de almacén y Javier gobernante.

Compañeras que se jubilan (nos vamos haciendo mayores, jeje), otros y otras se irán se ira, pero también algunos o alguna vendrán..... porque al fin y al cabo la vida va de esto, ¿no? Vaivenes y como diría Cesar, trán, trán...

Se auguran buenos tiempo. Nuevos proyectos para el próximo año que seguiremos poniendo en marcha con toda nuestra ilusión y por su puesto con la participación de todos vosotros y vosotras.

Quiero aprovechar la ocasión para agradecer al equipo del centro y las personas usuarias el apoyo que me estáis prestando y la paciencia que estáis mostrando en estos meses que me encuentro al frente del centro. Me lo estáis poniendo fácil. Gracias de corazón. Y sólo me queda desearos lo mejor para estas fiestas, energía positiva y un Nuevo Año lleno de cosas bonitas.

Feliz Navidad a todos y todas.

# GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

## LAS AVENTURAS DE CLAUDIA Y MÓNICA EN EL CRMF MADRID





Cada 8 de septiembre desde 1967 se celebra el Día Internacional de la Alfabetización para recordar la importancia de la alfabetización como elemento que integra la dignidad y los derechos humanos, además de para lograr una sociedad más instruida y sostenible.

La alfabetización es un logro de la humanidad, pero se trata de una conquista frágil, siempre expuesta a posibles retrocesos.

El objetivo principal de la ONU con la creación de la Agenda 2030 es conseguir que cada país del mundo pueda garantizar su propio desarrollo y sostenibilidad en el tiempo, a la vez que logra un aprovechamiento más racional y sostenible de los recursos naturales a su alrededor.

La alfabetización, permite a los gobiernos y comunidades civiles, estar más cerca de esos objetivos, ya que al disminuir tanto el analfabetismo lingüístico como el digital, se le brinda las herramientas necesarias a los seres humanos para que logren una mejor calidad de vida, bien sea por medio de un empleo formal o la creación de un emprendimiento.

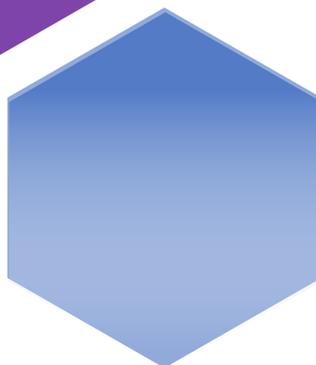
# GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento



## Amigable

### Fiesta de Halloween 2023



## Cultura

### Presentación del Libro: "La tentación vive arriba", de Jesús Moya

El día 4 de diciembre ha sido el Día internacional de las Personas con Discapacidad, en el CRMF de Madrid lo adelantamos al día 1, viernes, con un invitado especial, un antiguo usuario, Jesús moya que presenta su primer libro,

"La tentación vive arriba", una novela negra, con misterio y suspense.

Jesús da rienda suelta a su gran pasión, escribir, la primera edición del libro quedó agotada.

Celebramos una charla coloquial y hablamos de otros temas con él.



## Deporte

### Carrera del Corazón

Por segundo año consecutivo, y como una actividad enmarcada dentro de Educación para la salud, hemos participado en la marcha virtual de la #CarreraDelCorazon sumando Kms y cuidando del nuestro Fundacion Española del Corazón



Víctor, Evelyn, Carlos, Alfonso y Ana.



En estos momentos que me encuentro viviendo en la Comunidad de Madrid, hice una amiga y ella vive actualmente en Valencia. Gracias a ella, dí con el deporte crossfit y ella me dió el contacto del **GIMNASIO SIDERPOLIS**.

En este gimnasio, existe la opción de poder apuntarte a la sección de **PARAPOWERLTING**, para personas con discapacidad física. En este momento decidí ir a entrenar a partir del mes de Enero. Descubrí un deporte nuevo y me empecé a apuntar también a un grupo de baloncesto. Y he estado compitiendo con ellos en varios lugares.

# GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

Subcomisiones



A partir de aquí empecé a hacer nuevos contactos y amistades y pude conocer al entrenador del **CLUB VILLA DE LEGANÉS** y me invitó a poder jugar en el equipo. Desde este momento sentí que mi vida cambió a mejor y empecé a profundizar mucho más en el deporte.

## Los equipos de fútbol de nuestra Ciudad

En **Primera División**, el Gerona sorprendentemente es el líder, seguido, del Madrid, Barcelona y Atlético de Madrid. A mitad de la tabla encontramos al Getafe, y el Rayo Vallecano con opción a jugar en la Europa.

En los últimos lugares se encuentra Celta, Granada y Almería luchan por salir del pozo.

En la **Champions League** los equipos españoles, salvo el Sevilla, todos pasaron de fase sin sobresaltos.

En cuanto a la **Segunda División**, Leganés y Alcorcón tienen suertes dispares, ya que, mientras los primeros siguen arriba de la tabla, con opciones reales de subir a primera división; los alfareros, luchan por salir de los últimos puestos.



## Ocio

### Excursión a El Escorial

El pasado 16 de Noviembre, un grupo de usuarios y trabajadores del CRMF, hicimos una salida al Bosque de La Herrería, cerca del Monasterio del Escorial y al lado de San Lorenzo del Escorial.



Salimos sobre las 10 de la mañana, llegamos una hora más tarde e iniciamos el recorrido. Nos acompañó una mañana soleada, y tras 2 horas de recorrido, llegamos a un costado del Monasterio, donde dimos cuenta de un fabuloso tentempié, preparado por el equipo de cocina del CRM.

Una vez recuperadas las fuerzas, hicieron un concurso de fotografía.



Tras ésto, y una charla sobre la magnífica obra del monasterio, sobre las 4 de la tarde volvimos a Madrid, donde algunos de nosotros nos dormimos en el autocar.

C.R.M.F. MADRID

Al llegar al Centro se dieron los premios del concurso de fotografía y hablamos del estupendo día que habíamos pasado, tras lo cual, cada uno marchó a su casa.



Ganadores/as del  
Concurso de Fotografía

## Excursion to the Escorial

On the 16th of November, a group of users and workers of the CRMF took part in an outing to The Blacksmith Forest, close to the monastery of the Escorial and next to the Royal Site of San Lorenzo de El Escorial.

We left around 10am, we arrived one hour later and started the route. We were accompanied by a sunny morning, and after two hours of walking, we arrived at one side of the monastery, where we stopped for a fabulous lunch, prepared by the CRMF's kitchen team.

Once we gained our strengths back, we did a photography competition, and after this we talked about the magnificent sight of the monastery. Around 4pm we returned to Madrid, where some of us fell asleep on the coach on the way back to the centre.

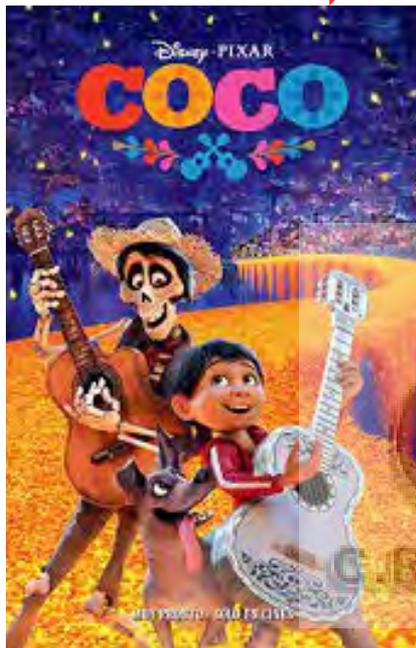
C.R.M.F. MADRID



The prizes of the photography competition were given and we talked about the amazing day that we spent together, before everyone went home.

## Proyecciones en el CRMF

Cine en Inglés,  
proyección de *COCO*



Miguel es un niño que sueña con ser músico, pero su familia se lo prohíbe porque su tatarabuelo, músico, los abandonó, y quieren obligar a Miguel a ser zapatero, como todos los miembros de la familia. Por accidente, Miguel entra en la Tierra de los Muertos, de donde sólo podrá salir si un familiar difunto le concede su bendición, pero su tatarabuela se niega a dejarlo volver con los vivos si no promete que no será músico.

Quando un abogado con SIDA es despedido por su condición, él decide contratar al único profesional que acepta tomar su caso: un abogado homofóbico, para que lo represente en la demanda judicial.



## Inglés para Supervivientes



Así se llama el nuevo taller que ofrece nuestro Centro.

Trata de acercarnos al idioma inglés para poder comunicarnos en este idioma en situaciones cotidianas.

Lo imparte **Sussana Cirulli**, una joven profesora británica de 25 años, nacida en Italia. Ella es de Harrogate, un tranquilo pueblo al norte de Inglaterra. Estudió la carrera de docente en la Universidad de Edimburgo, donde aprendió dos idiomas más: el Mandarín (por el que viajó a Taiwán - China, como parte de su inmersión en el idioma).

También, aprendió español, idioma que ha enseñado a jóvenes estudiantes de un colegio secundario durante 3 años en Inglaterra.

Susana, desde aquí te damos la bienvenida y agradecemos a la Dirección por ofrecernos un nuevo taller.

## Feria de Empleo

El pasado día de **15 de Noviembre**, algunos de los usuarios del **CRMF de Madrid** decidieron ir de visita a la **Feria de empleo** para recibir información sobre cómo acceder a trabajos para personas con **discapacidad física**.

La feria contó con presencia de **empresas** y otras entidades que ofrecían puestos de **trabajo** para personas con discapacidad. También ofrecían mejoras laborales. Había muchos talleres y conferencias para aprender nuevas **estrategias** en la búsqueda de empleo.

Los usuarios del CRMF lo pasaron muy bien en este espacio.



## ¡ ES (TU) YO!



*ES (TU) YO* es un proyecto que se lleva a cabo con los usuarios del **CRMF** de Madrid y es sobre arte y discapacidad. Se realiza teatro y otros talleres y actividades que tienen que ver con el fomento de las habilidades sociales e intrapersonales. Se trabaja desde una perspectiva social e inclusiva y ha tenido una repercusión muy buena dentro del centro. En él han participado el personal trabajador del centro, personas usuarias y personas externas, formando así un grupo mixto.



## Aniversario C.R.M.F.

La idea principal de este artículo era escribir una escueta nota en nuestra revista para señalar la fecha exacta del aniversario de nuestro CMRF. Busqué en vano una placa conmemorativa en los muros de la Institución. Preguntamos a Google y, al igual que algunos trabajadores, desconocía aquel dato. Pero el rumor de necesitar esa información, se fue extendiendo entre el personal del Centro, y una auxiliar de enfermería de nombre celestial, María Ángeles, iluminó en adelante nuestro camino. Así, fuimos encontrando, uno a uno (literalmente), a cuatro personas que formaron parte de esos 27 profesionales con los que nuestro Centro empezó a funcionar, un lejano MARTES 02 DE ENERO DE 1996.



En aquel momento, el mundo vivía estos acontecimientos: por toda Europa se desataba la enfermedad de las Vacas Locas. El célebre ajedrecista ruso Gary Kasparov, sería vencido por primera vez, por el súper ordenador Deep Blue de IBM. En Atlanta, EEUU, se jugarían los Juegos Olímpicos. En España, Aznar ganaría las elecciones, convirtiéndose en el cuarto presidente electo tras la muerte de Franco. El año 1996 nos traería dos nacimientos dispares: el de la oveja Dolly, el primer animal clonado; y también nacería Hotmail, el primer sitio web gratuito.

En ese contexto mundial, el CMRF viviría su primer año de vida. Hoy, veintisiete años después, nuestros cuatro protagonistas continúan trabajando entre nosotros: Alfredo Ruiz Serrano, en cocina; Almudena, nuestra T.O.; Francisco, en mantenimiento; y Luisa Huete Muñoz, nuestra pedagoga. Ellos nos han contado, que el CMRF recibió sus primeros usuarios hacia el 20 de mayo, llegando a albergar en sus años más álgidos hasta 102 usuarios, entre el área residencial y la atención externa. Hoy, el Centro no excede de 32 a 35 plazas. En sus primeros años, los pasillos siempre estaban llenos de gente, usuarios y familiares discurrían por ellos, solo los fines de semana estaban desolados.

## Día mundial contra el Cáncer de Mama



## Día internacional contra la violencia de género



## Día Mundial del Cáncer de Mama

Cada año, el **19 de octubre** se celebra el **Día Mundial Contra el Cáncer de Mama** como recordatorio del compromiso de toda la sociedad en la lucha contra el cáncer de mama. Este tipo de cáncer es el tumor más frecuente en las mujeres y se calcula que a lo largo de su vida 1 de cada 8 **mujeres** tendrán cáncer de mama.

La **Asociación Española contra el Cáncer (AECC)** asegura que es la principal causa de mortalidad por cáncer en mujeres y la Sociedad Española de Oncología Médica calcula que en este 2023 se diagnosticará a unas 35.000 mujeres.

Fue la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** la que estableció el 19 de octubre como fecha para celebrar este día, que se representa con lazos de color rosa desde 1991, cuando la Fundación Susan G. Komen se los dio a los participantes de una carrera en Nueva York.

Es importante que desde la revista se siga haciendo un llamamiento a todas las mujeres para **prevenir** el cáncer de mama de las siguientes maneras:

- Control médico anual con el ginecólogo.
- Realizar la autoexploración mamaria regularmente. En caso de detectar algún bulto o alguna anomalía acudir inmediatamente al médico.
- Mantener una alimentación sana y equilibrada.
- Hacer ejercicios o alguna actividad física diaria.
- Evitar el consumo de tabaco y alcohol.

## Especiales las Pizzas



C.R.M.F. MADRID

Los usuarios del CRMF de Madrid, han participado en una actividad llamada "Pizzas" con el objetivo de desarrollar una mejor competencia en integración comunitaria.

La pizzería se ha reunido una vez al mes durante este semestre con diferentes entidades con las que poder realizar sinergias y aprovechar recursos.

En ella han participado personas usuarias, familiares y personal trabajador del centro.

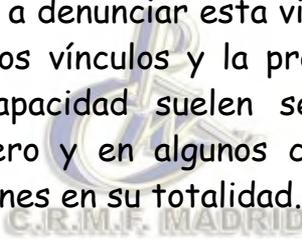
## Día Internacional para la Eliminación de la Violencia hacia la mujer

El **25 de noviembre** se conmemora el **Día internacional contra la violencia hacia la mujer**. Las mujeres con **discapacidad** enfrentan barreras para su acceso al empleo, que se ve transversalizado por el **género** y la situación de discapacidad.

El no encontrar **empleos** remunerados y de calidad, suele generar dependencia económica de su entorno, lo que puede conllevar a ser víctimas de situaciones de violencia. Muchas veces existe miedo a denunciar esta violencia por la posibilidad de la pérdida de los vínculos y la provisión de cuidados. Las mujeres con discapacidad suelen ser cuestionadas por el manejo de su dinero y en algunos casos no se les permite disponer de sus bienes en su totalidad.

También suele existir una infantilización hacia las mujeres con discapacidad y un relegamiento hacia las tareas domésticas por parte de su entorno. Esto restringe su proyección hacia el despliegue de sus deseos y proyectos personales. Como, por ejemplo, acceso a una continuidad educativa que les permita acceder a empleos de mayor calidad.

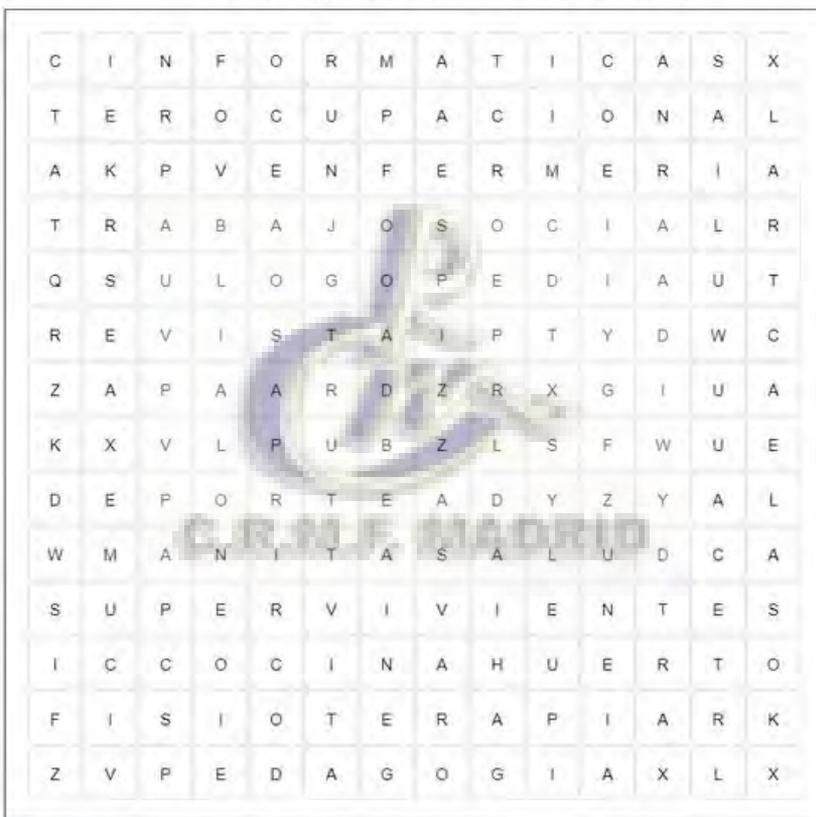
Usando el concepto de **interseccionalidad** como herramienta analítica, es posible afirmar que las **desigualdades** estructurales de género se complican cuando la ponemos en diálogo con la discapacidad.



## Pasatiempos

### Sopa de Letras

#### Servicios y Actividades CRMF



[educima.com](http://educima.com)

- COCINA
- ENFERMERIA
- HUERTO
- LOGOPEDIA
- PEDAGOGIA
- REVISTA
- SUPERVIVIENTES
- TEROCUPACIONAL
- DEPORTE
- FISIOTERAPIA
- INFORMATICA
- MANITAS
- PIZZAS
- SALUD
- TCAE
- TRABAJOSOCIAL

## ENCUENTRA LAS 7 DIFERENCIAS



# GACETA CRMF MADRID

Subcomisiones

Actividades

Sociedad

Entretenimiento

## Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo

Entretenimiento



## Calendario 2024

ENERO							FEBRERO							MARZO							ABRIL						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	1	2	3	4	5

MAYO							JUNIO							JULIO							AGOSTO						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7	29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1

1

SEPTIEMBRE							OCTUBRE							NOVIEMBRE							DICIEMBRE						
L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
25	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	2	3	25	26	27	28	29	30	1	
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1	23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6								2	3	4	5	6	7	8	30	31	1	2	3	4	5



# CRMF

## Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo

Haz **CLIC AQUÍ** <https://bit.ly/3uBLkz8>

o **ESCANEA** el Qr

para  
**DESCARGAR GRATIS**  
el **CALENDARIO MENSUAL**  
del **AÑO 2024**

cortesía del  
**Taller de Competencias Digitales**



**ESCANÉAME**



## ¿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, Evelyn Margarita Gross, Francisco de Borja Cabezas, 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.