ADISCAGUA
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE GUAREÑA Y COMARCA

BOLETÍN

Nº 7 - JUNIO 2022

I CAMPAMENTO DE VERANO LUDOTECA INCLUSIVA

PATROCINADORES

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ
inquiba
Obra Social "la Caixa"
Grupo Preving

COLABORADORES

AYUNTAMIENTO DE GUAREÑA
BANCA PUEYO
aqualia
FONTASER
CONSTRUCCIONES Y SERVICIOS INTEGRALES PEDRO MORENO
TablePall, S.L.
RANFER
ÁRIDOS VELA

C/ Teresa de Calcuta, Edif. CID Guadiana - GUAREÑA
Tlf. y Whatsapp Asociación: 641 189 156
email: info@adiscagua.org

www.adiscagua.org

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

PAPEL RECICLADO 100%

FISIOAVANZA ILG

Fisioterapia avanzada y Osteopatía

ISIDRO LOZANO GALÁN

www.fisioguarena.com
isifisio79@hotmail.com

NUEVOS TRATAMIENTOS

ECOGRAFÍA MÚSCULO-ESQUELÉTICA, ONDAS DE CHOQUE, TECARTERAPIA, LÁSER

Atención Personalizada a Particulares y Asegurados: Caser, Adeslas y Asisa.
Mutuas: Fraternidad, Ibermutuamur, Asepeyo, MC Mutual (Cyclops y Midat), Mutua Universal y Fremap.
Compañías: Mapfre y Allianz.

Cita previa al Tel. 924 35 17 69

Carretera Don Benito, 22 - GUAREÑA

CONSTRUCCIONES Y SERVICIOS INTEGRALES

PEDRO MORENO

CONSTRUCCIÓN VIVIENDAS NUEVAS - REFORMAS
- TEJADOS - NAVES - LOCALES COMERCIALES -

¡¡ DESDE SU PEQUEÑA REFORMA HASTA LA CASA DE SUS SUEÑOS !!

¡¡ INFORMESE SIN COMPROMISO !!

Tlf.: 615 433 475 - Ctra. Don Benito (Guareña)

Talleres MONTERO

CARPINTERÍA METÁLICA
REPARACIÓN DE MAQUINARIA AGRÍCOLA

ALUMINIO - FORJA - HIERRO
INOX - PVC - CRISTAL

MONTAMOS TODO TIPO DE:
Techos y Paredes de Aluminio,
Mamparas, Mosquiteras, Acero Inox, Pvc,
Techos Móviles y Cortinas de Cristal,
Estores y Venecianas, Toldos,
Puertas Acorazadas, Verandas y Lucernarios

Políg. Ind. "La Alberca" parcela 15 - 06470 GUAREÑA
TELÉFONOS: 924 350 280 - 651 929 449
talleres_montero@hotmail.com
calidad@talleresmontero.es

GONZÁLEZ DE LA RUBIA

MÁRMOLES Y GRANITOS

REVESTIMIENTOS DE FACHADAS

ENCIMERAS DE COCINA

ESCALERAS DE MÁRMOLES Y GRANITOS

TODA CLASE DE TRABAJOS EN CEMENTERIOS

Pol. Ind. La Alberca. Nave 10. GUAREÑA
Tlfs. 924 35 03 95 - 651 807 073
carlos@gonzalezdelarubia.es

SUMARIO

Editorial 3

Curso Pinche de Cocina 4

FISIOAVANZA ILG Fisioterapia Avanzada Isidro Lozano Galán 6

Móviles, cargados y seguros 8

Yoga y meditación como herramienta de salud e inclusión 9

Capitán Marcelo 10

Serapio en Adiscagua 11

Comenzamos nuestro I Campamento Inclusivo Infantil de verano en Guareña 12

Fisura Labio Palatina 14

Viaje en el tiempo 15

Taller de estimulación cognitiva basado en el ajedrez 16

Día Internacional de la Fibromialgia .18

El entorno del "Parque de la Memoria" mejora en accesibilidad..... 20

Las enfermedades raras 22

CON EL APOYO DE:

AYUNTAMIENTO DE GUAREÑA

inquiba

Editorial

Un nuevo boletín, y un nuevo campamento inclusivo en Guareña, este es el primero de muchos, ya que en él se ofrece la posibilidad de que todos sean niños, no unos con discapacidad y otros sin ella

Lógicamente parte de él está dedicado al proyecto, y al gran número de personas que nos están patrocinando o colaborando de forma desinteresada, al hablar de ellos solo pretendemos mostrarles todo nuestro agradecimiento.

En estas páginas contamos como celebramos el día de la fibromialgia, y la presentación de un tratamiento muy novedoso para mejorar sus síntomas , del que nos informa Isidro Lozano.

También como se han efectuado las obras de accesibilidad, propuestas por la escuela dual de empleo Valdetorres-Guareña, los cierres de los cursos tanto de Pinches de Cocina como el de Ajedrez para la Memoria.

Nuestro compromiso de colaborar en la difusión de la Agenda 2030, junto con la Biblioteca Pública Municipal.

Muchas Gracias,

MILAR RODESA

c/ Grande, 17
06470 Guareña
Teléf : 924 35 11 11
www.rodesaonline.com

CURSO PINCHE DE COCINA

JOSÉ DANIEL FERNÁNDEZ

El 15 de marzo de 2022, poco antes de las 10:30 h. los alumnos del curso de pinche de cocina empiezan a llegar a lo que durante 2 meses y medio será su centro de aprendizaje, el Restaurante “Piscina Municipal” de Guareña.

Estaba deseando empezar y fui tranquilo. Comenta un alumno. Los primeros días, fueron teoría, y poco a poco aprendieron a cortar hortalizas, pelar patatas y trucos para dejar la vajilla tan brillante como recién estrenada, comenta una alumna.

Además del profesor, los alumnos han contado con una terapeuta ocupacional, para apoyar a los alumnos que lo han necesitado.

El curso ha contado con un total de 240 horas, entre teoría y práctica. Y además de contar con un diploma, disponen de una formación que esperamos les sirva para dedicarse profesionalmente a esta profesión. Además, han tenido la posibilidad de obtener el carné de manipulación de alimentos.

Dia tras día, el 30 de junio, ha llegado, y con él, el fin del curso. Y para la ocasión, Adiscagua organizo una cena de convivencia en el Restaurante “Piscina Municipal”. Donde los socios pudieron disfrutar del fruto de meses de aprendizaje, pues el menú fue elaborado por los alumnos del curso.

También en Montijo y Alcuescar
GAVETEX
Gabinete Veterinario Extremeño
PENSAMOS EN TÍ, CUIDAMOS DE SU BIENESTAR
GUAREÑA:
Tlf.: 924 35 08 85
Urgencias: 620 67 79 10
INVIERNO: L-V de 10:00-14:00 y 17:00-20:00
VERANO: L-V de 10:00 - 14:00 y 18:00-21:00
SÁBADOS: 10:30-14:00

FERRETERÍA PÉREZ
Plaza de España, 5 • Tlf. 924 35 01 08 • 06470 Guareña
ferreteriaperez@guarena.es

El curso ha sido un éxito, además de los asociados a nuestra asociación, también han contado con alumnos pertenecientes a otros municipios. Gracias al convenio de Adiscagua con Plena Inclusión Don Benito.

En Adiscagua estamos trabajando para que, en los próximos meses, se puedan realizar más cursos de formación, por y para las personas con discapacidad, puedan obtener una formación de calidad y puedan tener menos barreras para encontrar un empleo.

www.agricolacorbacho.es
ventas@agricorbacho.com

Ctra. Don Benito, s/n.
Telf. 924 350 686
GUAREÑA

AGRÍCOLA CORBACHO

Concesionario Oficial

DEUTZ FAHR
serrat trituradoras
Lamborghini TRATTORI

FISIOAVANZA ILG Fisioterapia Avanzada Isidro Lozano Galán

NESA WORLD - TECNOLOGÍA NESA XSIGNAL

Desde hace más de veinte años que llevo en la Fisioterapia, hemos buscado la forma de ayudar a nuestros pacientes de la forma más global posible, ya que tenemos personas que reclaman nuestro tratamiento por recidivas de sus lesiones musculo-esqueléticas (cervicalgias, lumbalgias, tendinitis, etc) y este hecho nos llevó a constatar que lo que realmente estaba en disfunción era el **Sistema Nervioso**, gran desconocido en muchos de los problemas que tenemos hoy en día.

En la época actual es muy común convivir con el Estrés (tensión provocada por situaciones agobiantes y que origina reacciones psicosomáticas) diariamente, esto nos puede llevar a padecer ciertos trastornos del **Sistema Nervioso Autónomo** (es el encargado de regular tanto la respuesta de nuestro organismo ante situaciones de alerta o amenazantes, como de regular el descanso y el sueño), como su nombre indica no podemos controlar a nuestra voluntad. Teníamos que encontrar una herramienta que pudiera reequilibrar las alteraciones de dicho Sistema Nervioso. Y es aquí donde aparece nuestra relación con el nuevo aparato que os presentamos el equipo **NESA XSIGNAL**.

Las microcorrientes NESA producen cambios electroquímicos en nuestro cuerpo, gracias a

holaFIBRA Guareña
GRUPO AVATEL
Calle Luis Cernuda, 1, Guareña | 924 950 697
FIBRA MÓVIL TV FIJO

CRISTALERÍA
MORCILLO
INSTALACIONES DE CRISTAL EN GENERAL
ESPEJOS - CARPINTERÍA DE ALUMINIO -
MAMPARAS DE BAÑO Y DUCHA - PERSIANAS -
TOLDOS DE TODO TIPO
C/. San Gregorio, 122 - Tlf. 924 350696
06470 GUAREÑA (Badajoz)

que consigue realizar una neuromodulación del Sistema nervioso Autónomo, mediante una estimulación eléctrica imperceptible para el paciente. Esto consigue mejorar funciones como el sueño, la fatiga crónica, estados de ansiedad, etc. Y por supuesto, reducir el dolor crónico.

MODO DE APLICACIÓN

Se aplica mediante unos electrodos situados en muñequeras y tobilleras, junto con un electrodo direccionador situado en la Columna vertebral. Mediante este sistema introducimos una corriente eléctrica suave, que interactúa con el Sistema Nervioso, pruduciendo una serie de cambios electroquímicos en éste.

Indicaciones de NESA XSIGNAL:

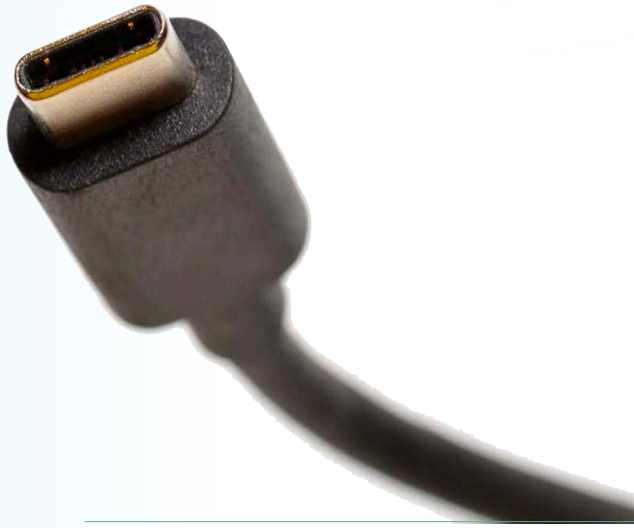
- Fibromialgia, polineuropatías, neuralgias.
- Alteraciones del Sueño
- Fatiga crónica
- Dolor crónico
- Disminución de Estrés y Ansiedad
- Vejiga hiperactiva

Desde el equipo que formamos **FISIOAVANZA ILG**, os animamos a conocer esta tecnología pionera en el tratamiento del Sistema Nervioso Autónomo.

Koko's Peques
MODA INFANTIL PUERICULTURA
www.kokospeques.com
Kokos Peques
kokosguarena
C/Matasanos, 3
06470 Guareña
655575331

Móviles, cargados y seguros

JOSÉ DANIEL FERNÁNDEZ



Si estás pensando en adquirir un teléfono móvil nuevo, asegúrate de que tenga el cargador USB (tipo C).

Te preguntaras ¿Por qué?, recientemente la Comunidad Europea obligara a todos los fabricantes de móviles (sean de la marca que sean), de que lleven este tipo de conexión. De esta forma, se evitará desechar cargadores cuando adquiramos otro de otra marca.

Aproximadamente en otoño del 2024, no se podrán vender dispositivos móviles que no lleven este tipo de cargador.

Hablando de móviles, y concretamente sobre la seguridad. Hay cierta confusión de si es necesario instalar un antivirus o no.

En numerosas ocasiones, Google ha eliminado aplicaciones de Google Play, por haber detectado códigos maliciosos, o simplemente por que grababan nuestras conversaciones sin permiso, entre otros motivos.

En caso de que decidamos instalar alguna aplicación, deberemos comprobar de que es la oficial de la marca, pues las hay muy parecidas, y hay es donde está el verdadero peligro.

También hay que tener en cuenta, que las aplicaciones antivirus no solo nos protegen de los antivirus, en numerosas ocasiones también nos protegen de SMS fraudulentos, de llamadas no deseadas, así como de que cuando instalemos una aplicación revise de que no lleve un código malicioso.

¿De pago o gratuitas? Eso depende de nuestro bolsillo. Obviamente las de pago, cuentan con mas servicios de protección. Aunque las gratuitas, cuentan con servicios básicos, nos protegen más que no contar con ninguna.

PINTURAS Y DECORACIÓN
GRANADO
665 923 587
665 923 577
Avd. de la Constitución, 205 - GUAREÑA

SATTELEFONIA
REPARACION DE TELEFONÍA MÓVIL - INFORMÁTICA
Plaza de la Parada - Tel. 696 161 970

COLABORADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

Yoga y meditación como herramienta de salud e inclusión

Soy Vicma, profesora de Yoga y presidenta de la Asociación AMBAR (en Facebook Ambar yoga y bienestar)

Soy una persona con discapacidad y considero que el Yoga es una herramienta estupenda tanto física como mentalmente.

Aunque en los títulos, pone Antonia Pulido Romero, todo el mundo me conoce por Noni, tengo nivel 1 y 2 en Reiki por el sistema tradicional Japonés y después un curso de Meditación Vipassana con Pablo Moraga.

Deciros que para mí tanto el Reiki como la meditación son unas herramientas muy beneficiosas, así todo lo que voy aprendiendo y me aporta bienestar me gustaría compartirlo con lo demás y por eso mi interés en darlo a conocer a todos.

CAPITÁN MARCELO

ANA LÓPEZ

Desde la Asociación El Capitán Marcelo estamos especialmente ilusionados de poder compartir una mañana de cuentacuento con los peques que participan en el campamento de verano proporcionado por Adiscagua.

Principalmente queremos enfocar esta actividad tan divertida en fomentar la lectura.

Haremos de nuestro cuento un ratito mágico donde poder interactuar todos y ademas

Compartir reflexiones del cuento El Capitán Marcelo siendo siempre positivas .

Esta iniciativa será enfocada en una dinámica grupal divertida donde predominarán los valores mas importantes de la vida, como es amar, la solidaridad, la empatía y la humildad.

Acabaremos a todo color. Haremos dibujos que nos comunicarán las emociones de estos peques que tan bien lo van a pasar.

¡¡Gracias por esta oportunidad!!

Ana, su mama

PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

FONTASER
INSTALACIONES DE FONTANERIA
CALEFACCIÓN Y AIRE ACONDICIONADO
C/ Don Benito, 2. Guareña. Telf: 655 972 815

RANFER
DISTRIBUCIONES COMERCIALES EXTREMEÑAS, S.L.

SERAPIO EN ADISCAGUA

JOSE ÁNGEL MORENO CIDONCHA

¡¡Hola a tod@s !!

Os gustaría conocer a SERAPIO y su forma de contar cuentos, con sus MARIONETAS y PELUCHES.

¿Queréis escuchar, ver y participar en las versiones de LOS TRES CERDITOS y EL GATO CON BOTAS de una forma original Y divertida?

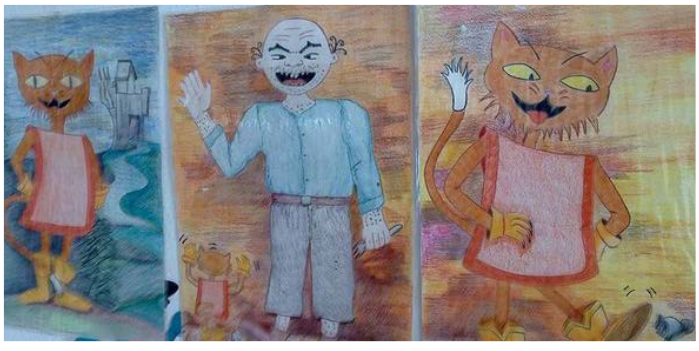
Pues éste verano en el campamento de verano de ADISCAGUA os invitamos a participar en la narración y representación de estos Clásicos, donde tú puedes ser UNO DE LOS CERDITOS que construye una casita para protegerse del malvado LOBO . Y también verás la escenificación de EL GATOS CON BOTAS donde el malvado Ogro se irá transformando en cualquier animal posible, dejándose llevar por su vanidad y por la astucia del inteligente GATO.

TODO ELLO CON CANCIONES EN LA PARTICIPARAN LOS ASISTENTES.

Entonces os espero a tod@s en el campamento de Verano de ADISCAGUA este mes de julio.

¿TE LO VAS A PERDER...?

Saludos SERAPIO



PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

Excmo. Ayuntamiento de Guareña

ÁRIDOS VELA
EXCAVACIONES Y TRANSPORTES

JOSÉ LUIS
VELA SÁNCHEZ
C/ Almendralejo 14
Guareña
T. 606 371 917
aridos_vela@hotmail.com

COMENZAMOS NUESTRO I CAMPAMENTO INCLUSIVO INFANTIL DE VERANO EN GUAREÑA

FRAN MUÑOZ DE LLANOS

A finales del pasado mes de junio, dábamos comienzo el I Campamento Inclusivo Infantil de Verano que organiza nuestra asociación en Guareña, en el que pueden participar niñas y niños de entre 4 y 8 años, y cuyas actividades están supervisadas por jóvenes que cuentan con titulación oficial.

El campamento va a desarrollarse por quincenas, hasta finales de agosto, en las instalaciones de nuestra ludoteca y en una parte de la cerquilla de San Gregorio, que ha sido adaptada para llevar a cabo esta iniciativa. El horario del campamento es de nueve de la mañana a una de la tarde.

Aún hay plazas disponibles para participar en algunas de las quincenas, por lo que si estas interesado o interesada en que tus pequeños lo realicen ponte en contacto con nosotros para formalizar la inscripción. El precio es de 50€, y se ha establecido un descuento del 10% para los socios y hermanos o hermanas, así como los vecinos de Manchita, Valdetorres, Cristina y Oliva de Mérida.

Entre las actividades que se desarrollan en el campamento, está la práctica de yoga infantil, encuentros con autores, a través de la lectura fácil, sesiones de educación vial y lengua de signos, excursiones a distintos lugares de Guareña, como la biblioteca o el pantano, juegos creativos, sesiones de artes escénicas, junto a la Escuela

PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

Municipal de Teatro, así como varias sesiones de juegos divertidos y deportes adaptados. También radio Guareña llevará sus micrófonos para que los peques cuenten que les ha parecido el campamento y las actividades que han realizado.

Desde Adiscagua queremos agradecer de forma muy especial a las entidades patrocinadoras y colaboradoras que han aportado su granito de arena para que este campamento se esté desarrollando y celebrando con éxito en Guareña.

PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

Obra Social
Fundación "la Caixa"

Grupo Preving
Juntos hacia una empresa saludable

FISURA LABIO PALATINA

MARI ÁNGELES GUISADO

Soy Mari Ángeles Guisado, mamá de Gonzalo con fisura labio palatina completa

Me ha encantado que contéis conmigo para una actividad así, en el que me gustaría ante todo dar visibilidad sobre la fisura, ya que hay mucho desconocimiento.

Para ello me gustaría leer un libro, en concreto “La Sonrisa de Jack”, porque lo cuenta de una manera muy sencilla y muy bonita desde los ojos del hermano mayor y va explicando un poco el proceso desde el nacimiento y las distintas operaciones, y acompañar esta lectura con una ilustración del libro, para mi muy significativa, como es el cierre del labio, y que ellos la coloreen, aparte uniré parte de otro libro llamado el cuento de la cicatriz en el que u niño cuenta que todos tenemos cicatrices y que ellas son las huellas de las historias que te han pasado, algunas se ven y otras no.

¡Esto sumará un granito más hacia la visibilidad, conciliación e integridad que todos necesitamos y estoy encantada ahora y siempre de colaborar en lo que necesitéis y para lo que necesitéis!

Un besazo enorme y nos vemos en breve.

PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

aqualia
C/ Grande, 14 bajo B - 06470 GUAREÑA
Atención al cliente: 900 822 085 (08:00-20:00 h.) - Información y averías: 900 822 086 (24h/365 días) - Autolecturas: 900 822 087 (24h/365 días)

BANCA PUEYO
FUNDADA EN 1890
mejor servicio

VIAJE EN EL TIEMPO

JOSEBEL GALLARDO

Hace mucho tiempo que al protagonista de mi pequeño relato le gustaba salir de aventuras.

Era un hombre fantasioso con una imaginación descabellada donde las luchas con lanzas y espadas eran su día a día. Tanto era el poder de su imaginación que conseguía verse en un futuro explorando nuevas tierras, nuevos horizontes donde contar sus experiencias pasadas: ¡Viajaría en el tiempo! (Esa era una de sus mayores fantasías).

Estaba casi seguro que un día, a principios de la estación estival, visitaría un pueblo con una iglesia bastante grande y que tiene una especie de molinos cercanos a la pared, tal vez sean de colores, pero no molerán trigo.

Nuestro amigo está deseando que llegue ese día para ver si se cumple todo lo que su imaginación fabrica en forma de fantasías.

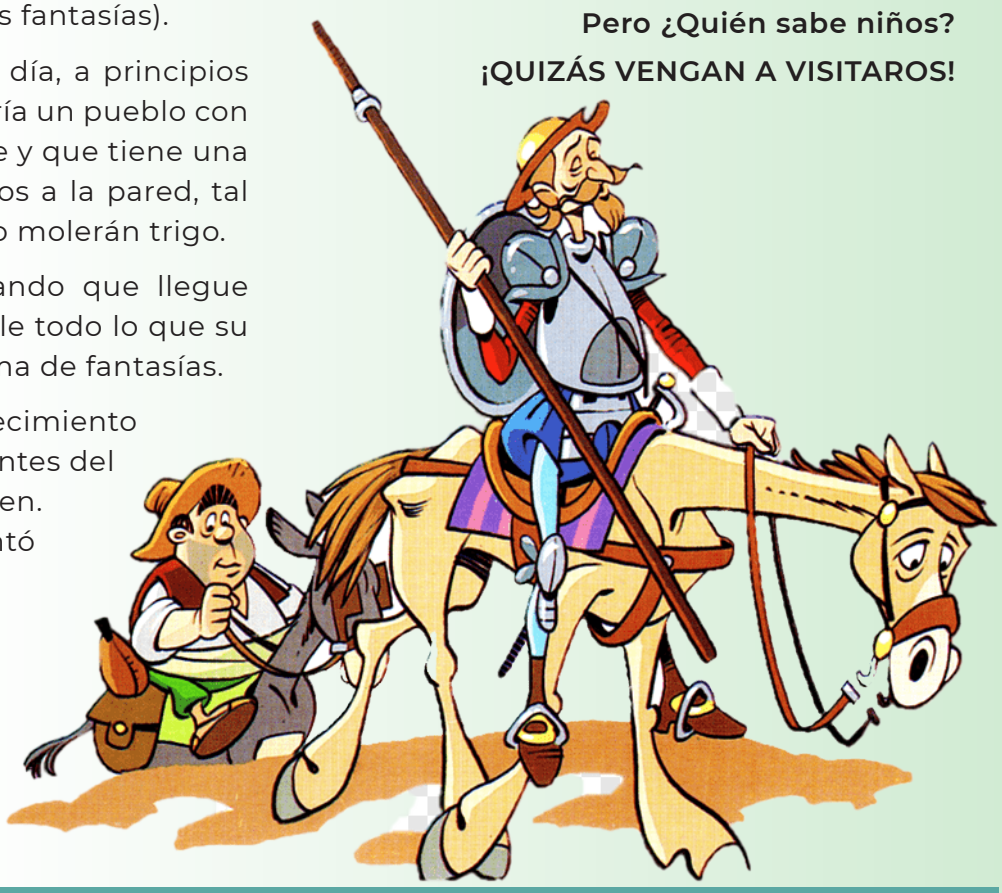
Para él, será todo un acontecimiento presentarse ante los habitantes del pueblo que allí se encuentren. Les contará como se enfrentó y luchó con los gigantes. Sin temerle a nada ni a nadie. Contando siempre con la compañía de su fiel compañero.

Quizás también quiera acompañarle su amigo, que casi siempre va con él... aunque a veces se le adelanta. Y a pesar de que su familia no estaba muy conforme, porque según ellos, le ayudaba a poner en prácticas sus fantasías novelescas.

Creo que ya os lo habéis imaginado. ¡Sí!
Se trata de **D. QUIJOTE** y su escudero **SANCHO,** que hoy son los protagonistas de mi pequeño relato.

Pero ¿Quién sabe niños?

¡QUIZÁS VENGAN A VISITAROS!



PATROCINADORES DEL I CAMPAMENTO LUDOTECA INCLUSIVA

TALLER DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA BASADO EN EL AJEDREZ

“Las raíces de los verdaderos logros residen en la voluntad de convertirse en lo mejor de lo que puedes llegar a ser”.

Harold Taylor

JUAN FRANCISCO LÓPEZ FERNÁNDEZ

¡Cómo no decir que sí! Tras la llamada del presidente de ADISCAGUA ofreciéndome la posibilidad de volver a trabajar con los integrantes de esta asociación y sobre todo con un nuevo reto, no dudé en volver a presentarme con el tablero y los trebejos para realizar un taller de estimulación cognitiva a todos aquellos que quisieran beneficiarse de ello.

Se han realizado dos grupos que han trabajado todos los jueves en la sala de la propia asociación. Comenzamos a primeros de Abril y hemos

Librería Papelería Diego
* LIBROS DE TEXTO Y MATERIAL ESCOLAR
* ARTÍCULOS DE OFICINA
* REVISTAS
* REVELADO FOTOGRÁFICO DIGITAL
* ARTÍCULOS PUBLICITARIOS Y REGALOS DE EMPRESA
* FOTOCOPIAS Y ENCUADERNACIONES
* FAX

Mecánica - Electricidad - Chapa y Pintura
Vehículos nuevos y de ocasión, Km. 0
Servicio de Grúa 24 horas
Cambio de aceite desde
Tlfs. 924 351 055 - 608 922 464 - 670 387 344
Ctra. Don Benito, Km. 23
06470 GUAREÑA (Badajoz)
GUAREÑA MOTOR S.L.L.

dado por finalizado la actividad a mediados de junio. En ambos grupos se han trabajado todos los tipos de memoria (largo plazo, corto plazo, inmediata, demorada y espacial), también la atención (focal, selectiva, sostenida y dividida) y las funciones ejecutivas.

El primer grupo ha estado compuestos por personas con una discapacidad intelectual, todos los ejercicios han sido adaptados para buscar el mayor beneficio cognitivo en todos y cada uno de ellos. Y lo puedo decir en voz alta, he quedado gratamente sorprendido por los beneficios conseguidos.

Algunos integrantes con y sin discapacidad han integrado el segundo grupo, donde la dificultad de los ejercicios ha ido en aumento durante el tiempo que hemos trabajado, cada actividad realizada es un escalón para lograr los beneficios que se han propuesto cada uno.

Solamente agradecer a la asociación por volver a confiar en mi experiencia y esfuerzo para conseguir lo mejor de cada persona que se embarca en mis talleres.

DÍA INTERNACIONAL DE LA FIBROMIALGIA

El pasado 12 de mayo se celebró el Día Internacional de la fibromialgia, enfermedad no visible que sufre un elevado número de pacientes. Para hacerla visible, desde la asociación de Adiscagua, con el grupo de trabajo de FM de Guareña, se desarrollaron en este día varios actos que repercutieron en la difusión y concienciación de esta enfermedad.

Comenzamos la mañana contando con el servicio deportivo del Ayuntamiento de Guareña en el que Marisa Rodríguez es técnico deportivo con experiencia en el mundo del dolor crónico y la fibromialgia. Marisa impartió una clase equilibrada de ejercicios de bajo impacto.

De todos es conocido que la mayoría de los pacientes de FM son sedentarios y tienen baja condición física. Está demostrado que el sedentarismo agrava el dolor y ella afirmó que el ejercicio físico es considerado como la principal estrategia no farmacológica en el tratamiento de la FM.

Nos introdujo en el mundo del movimiento consciente y de la respiración coordinada y explicó cuáles eran los cinco deportes más eficaces, presentándolos en orden según el estudio realizado por el mundo deportivo: pilates, caminar, ejercicios acuáticos, bicicleta y ejercicios de tonificación muscular.

vistecontoque.com

Talleres Balbi
CHAPA Y PINTURA
Tlf. 622 602 460
Guareña

Como la mayoría de los pacientes son reacios a hacer deporte debido al dolor general, la clase comenzó con música; desde la melodía y la danza nos llevó a realizar un trabajo aeróbico de bajo impacto.

La segunda técnica consistió en un trabajo de fuerza con pocas repeticiones utilizando una silla como arma para atraer la atención.

La tercera parte de la clase consistió en estiramientos activos para todos los grupos musculares en rango sin dolor.

Terminó la sesión con la importancia de la respiración ya que la mayoría de los enfermos afectado no respiran correctamente (en muchas ocasiones hiperventilan) por lo tanto respirar de una manera adecuada es un proceso vital no solo para la realización de cualquier actividad física sino para nuestra vida diaria .

Desde la actividad respiratoria nos trasladó a la atención plena para aceptar conscientemente nuestros problemas físicos, pero aún así vivir el presente conviviendo con los pensamientos y al mismo tiempo reconocer lo que está sucediendo, aceptar lo inevitable... y eso es estar vivo. Está reflexión es la que se dejó abierta para que cada uno recapacitase sobre su aquí y sobre su ahora.

Por la tarde, Juan Fco. López, voluntario de estas iniciativas sociales, impartió un taller de memoria cognitiva de la actividad Ajedrez sin límite.

Trató y consiguió que todas las neuronas se pusieran a trabajar y como él dice "el cerebro trabaja como un músculo; cuanto más se entrena, menos se distrae, menos sufre y está menos pendiente del dolor" (comprobado).

Para terminar, Vanessa Gómez, psicóloga colaboradora con esta y otras iniciativas, nos acompañó y nos propuso diferentes ejercicios para utilizarlos como herramientas en nuestros días más difíciles.

Durante la charla, el grupo llegó a la conclusión de la necesidad que tenemos de una terapia grupal para poder sanar nuestras heridas emocionales; debemos darnos permiso para aceptar, enfadarnos, perdonarnos y transformarnos para vivir el presente.

Nuestro agradecimiento a Vanessa, a Juan Francisco y a Marisa por formar parte de este voluntariado y aportar herramientas positivas a este grupo de enfermos y a sus familiares.

Dia %

El Café G 06470

El entorno del 'Parque de la Memoria' de Guareña mejora en accesibilidad con la actuación de rebajar los bordillos

FRANCISCO RUBIAS.

Alumnos/as de la Escuela Profesional Dual de Empleo "Operaciones Auxiliares de Albañilería" Valdetorres-Guareña 2021 en colaboración con Adiscagua han eliminado barreras arquitectónicas y han hecho del parque un lugar más accesible

Adiscagua sigue trabajando en materia de accesibilidad para las personas con problemas de movilidad y en esa línea se enmarcan las últimas actuaciones llevadas a cabo para ejecutar el rebaje de bordillos en el entorno y acceso del 'Parque de La Memoria' de Guareña.

Alumnos/as de la Escuela Profesional Dual de Empleo "Operaciones Auxiliares de Albañilería" Valdetorres-Guareña 2021, en colaboración con ADISCAGUA, dentro del proyecto Aprendizaje Servicio, ponen en práctica conocimientos adquiridos durante su formación para servicio a la comunidad, con la instalación de rampas con baldosas podotáctiles, las cuales son fáciles de reconocer con la pisada por sus diferentes diseños y texturas geométricas.

El objetivo de estas actuaciones es seguir trabajando y mejorando en materia de accesibilidad, advirtiendo de los desniveles a las personas con visibilidad reducida y de su proximidad a la calzada y a su vez, guiar trayectos seguros para todos los vecinos y vecinas.

CAFÉ BAR - RESTAURANTE
El Duende
Telf. 924 09 63 23
Ctra. Almendralejo, s/n. GUAREÑA

Procar
MECÁNICA DEL AUTOMÓVIL
REPARACIONES DE TODO TIPO - MANTENIMIENTO Y REVISIONES
Avda. de la Constitución, 5. GUAREÑA.
Tlfs. 924 04 15 53 - 669 656 521 - 661 - 849 - 006

ECUADOR
BURGUER
copas
CAFÉ ECUADOR - COPAS Y BURGER ECUADOR
Tlf. Pedidos: 924 35 16 98 • Abierto desde las 11:00 h.

Las enfermedades raras

SERGIO PASCUAL

¿Qué es una enfermedad rara o poco frecuente?

Se define, enfermedad rara o poco frecuente a aquellas incluidas las de origen genético que son crónicamente debilitantes o potencialmente mortales y las cuales tienen tan poca prevalencia que se necesitan esfuerzos especiales combinados para combatirlas.

Existen entre 5.000 y 7.000 enfermedades raras poco conocidas, la gran mayoría de las cuales son causadas por defectos genéticos, aunque también las hay por efectos de la exposición ambiental durante el embarazo, o después de nacer, frecuentemente en combinación con susceptibilidades genéticas.

Se estima que alrededor de 4.000 de estas enfermedades no tienen tratamientos curativos.

Características

EURORDIS estima que al menos el 80% de estas tienen un origen genético.

Otras enfermedades raras son el resultado de infecciones y alérgias, o debido a causas degenerativas y proliferantes.

Los síntomas de algunas de estas enfermedades pueden aparecer al momento de nacer, mientras que otras aparecen una vez alcanzada la edad adulta.

Según investigaciones realizadas se enfatiza que las enfermedades raras o poco frecuentes son crónicas e incurables.

Prevalencia

Se estima que existen entre 5.000 y 7.000 distintas enfermedades raras y que tienen una prevalencia entre el 6% y el 8% de la población en la Unión Europea, es decir, afectan entre 44 y 59 millones de europeos.

Este mismo criterio se aplica a España, donde existen 3 millones de afectados.

Problemática

En la mayoría de los casos no se contemplan políticas sanitarias específicas para las mismas.

Además hay una escasez de conocimientos sobre estas, lo que genera retrasos equivocados en el diagnóstico o diagnósticos equivocados que dificultan la investigación, lo que a su vez hace muy difícil desarrollar medicamentos eficaces para tratarlas.

Todo esto se traduce en impedimentos para la mejora en la calidad de vida de millones de pacientes con enfermedades raras en todo el mundo.

A ello se le añade la falta de información de la población en general y de grupos de apoyo para estas personas en general.

Investigación y concienciación

En Europa se realizan investigaciones por parte de (EURORDIS).

En España se creó el centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Raras (CIBERER).

A fin de crear conciencia y promover acciones que conlleven al mayor bienestar posible a las personas que padecen una enfermedad rara y a sus familias, se instauró un 29 de febrero el " Día mundial de las enfermedades raras" celebrado en Europa por primera vez en en el año 2008.

Siempre, o casi siempre, termino mis escritos con alguna reivindicación.

Esta vez, el tema tratado me parece muy importante, porque yo padezco una enfermedad rara y reivindico más apoyo y consideración por parte de asociaciones y autoridades, un mejor entendimiento de estas enfermedades para la mejor calidad de vida posible para ellos/as y sus familias.

Meño
RAICES Y HUELLAS
Tlf.: 618 56 00 40 raicesyhuellas81@gmail.com
NUTRICION ANIMAL • ACCESORIOS PARA MASCOTAS
COMPLEMENTOS • PIENSO • VENTA DE ANIMALES • VENTA DE PELLET
SEMILLAS • SUSTRATOS • ABONOS • FITOSANITARIOS

CLÍNICA DENTAL
DOCTOR TORO
Colegiado nº 553
Plaza San Gregorio, 12 - 06470 GUAREÑA (Badajoz)
Telf. 924 350 702

SI QUIERES VERLO CLARO

El Guiño

¡CONSÚLTANOS!

630116975

La Rebotica
PARAFARMACIA

El lugar perfecto para empezar a cuidarte.

630116975

C/ Don Diego López, 12. Guareña (Badajoz)

924-350-445

Siderometalurgia SYMA S.L.

MAQUINARIA AGRÍCOLA

CONSTRUCCIONES METÁLICAS

TODO EN SOLDADURAS

Pol. Ind. La Alberca, 15 y 17

Tel. y Fax: 924 352 230

Móvil: 670 580 974

Guareña

www.talleressyma.com

efg@talleressyma.com

SILOS

ALMACÉN Y EXPOSICIÓN DE MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN.

FERRETERÍA Y ROPA LABORAL.

Ctra de Cristina, 3 - 06470 GUAREÑA

Librería-Papelería GUAREÑA®

www.libreriaguarena.es

LIBRERÍA GUAREÑA

RESERVA YA TUS LIBROS DE TEXTO PARA EL NUEVO CURSO Y DISFRUTA DEL VERANO

LIBRERÍA- PAPELERÍA - PRENSA - REVISTAS - FOTOCOPIAS
IMPRESIONES Y REVELADO FOTOGRÁFICO DIGITAL
REGALOS - ENCUADERNACIONES - MATERIAL ESCOLAR Y DE OFICINAS - LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL - FAX...

Plaza de la Parada, 17 - GUAREÑA - Tel. y 660 65 32 66 - Fax: 924 35 09 30 - info@libreriaguarena.es - www.libreriaguarena.es

Cristalgu

Victor Manuel Pulido Granado

Exclusividad
en techos de aluminios

- CARPINTERÍA DE ALUMINIO.
- CRISTALERÍA Y TOLDOS.
- FABRICACIÓN DE PVC.

Pol. Ind. La Alberca - Nave, 3. Tlf 629 88 27 06
GUAREÑA

NUEVA
FABRICA DE PVC

inquiba®

ADISCAGUA

ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD
DE GUAREÑA Y COMARCA