



# aspaym madrid

1. Talleres de autocuidado y hábitos saludables para personas cuidadoras Pág. 2
2. Ayudas Fundación ONCE para estudiar oposiciones Pág.3
3. V Jornadas Accesibilidad Universal Ayuntamiento de Madrid Pág. 3
4. II Partido de fútbol inclusivo Pág. 3
5. Encuesta Accesibilidad Red de Metro de Madrid Pág. 4
6. Espectáculo de teatro documento y autoficción Pág. 4
7. Curso Auxiliar Administrativo online Pág. 5
8. Plan Rehabilita Pág. 6
9. Taller Conoce ASPAYM Madrid Pág. 7
10. Jornada FEMADEN Pág. 8
11. Tablón de anuncios Pág. 8

Nº 6



16/10/2024

# 1. Talleres de autocuidado y hábitos saludables

Desde Federación Nacional ASPAYM han ido organizando los talleres que se indica en el cartel, sobre autocuidados y hábitos saludables para personas cuidadoras. Aún estáis a tiempo de asistir a los de octubre y noviembre.

Si no habéis podido participar en alguno de ellos, os podemos hacer llegar la grabación. Escribid a: [comunicacion@aspaymmadrid.org](mailto:comunicacion@aspaymmadrid.org) (Marisa).

## ASPAYM CUIDA-TE

### TALLERES de AUTOCUIDADO y HÁBITOS SALUDABLES para PERSONAS CUIDADORAS

**Tecnologías aplicadas al cuidado**  
**MAYO**  
16 Mayo/12h: Apps y domótica  
23 Mayo/12h: Las redes sociales para estar conectado con el exterior

**Bienestar físico para cuidar**  
**JUNIO**  
6 junio/16h: Técnicas de movilización y transferencias  
13 junio/16h: Entrenamiento personal  
20 junio/12h: Ergonomía e higiene personal

**Salud en los cuidados**  
**SEPTIEMBRE**  
12 septiembre/16h: Cómo tratar el intestino neurógeno  
19 septiembre/16h: Hábitos saludables en nutrición  
26 septiembre/12h: Cuidados Urinarios

**Autoconocimiento y ayuda mutua**  
**OCTUBRE/NOVIEMBRE**  
3 octubre/12h: Autoestima y habilidades sociales  
10 octubre/12h: Mindfulness  
17 octubre/12h: Comunicación entre la persona cuidadora y la persona cuidada  
24 octubre/16h: Apoyo mutuo de personas cuidadoras  
7 noviembre/16h: Síndrome de Burnout: cómo evitar que cuidar nos 'queme'

**HAZ TU INSCRIPCIÓN**

<https://comunica.aspaym.org/proyectos/inscripcion-a-los-talleres-cuida-te/>

**aspaym**

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030  
POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

## 2. Ayudas Fundación ONCE para estudiar oposiciones



Fundación ONCE lanza la tercera convocatoria de ayudas para promover el acceso al empleo público de universitarios con discapacidad.

**Requisitos:** tener reconocido un grado de discapacidad igual o superior al 33%, nacionalidad española y poseer la titulación universitaria necesaria para el acceso al correspondiente cuerpo o escala. Además, habrán de estar matriculados en un centro especializado en la preparación de oposiciones o recibir la formación a través de un preparador de oposiciones del grupo A de cualquier Administración Pública española.

**Plazo máximo de presentación de solicitudes: 24 de octubre de 2024.** Más información: <http://becas.fundaciononce.es>

## 3. V Jornadas Accesibilidad Universal Ayuntamiento de Madrid



Os trasladamos esta información que nos ha llegado desde el Ayuntamiento de Madrid, sobre la celebración de las **V Jornadas de Accesibilidad Universal** que van a celebrarse los días **22 y 23 de octubre** en el Centro Cultural Eduardo Úrculo, en la plaza Donoso, 5 de Madrid.

En este enlace tenéis toda la información: [V Jornadas de Accesibilidad Universal del Ayuntamiento de Madrid 2024 - Ayuntamiento de Madrid](#)

## 4. II Partido de fútbol inclusivo



Nos llega desde CERMI Madrid, información del **II Partido Inclusivo**, que tendrá lugar el próximo **23 de octubre a las 21:00 horas**, en el Riyadh Air Metropolitano, durante el partido de la Liga de Campeones de la UEFA entre Atlético de Madrid y el equipo francés LOSC Lille; organizado por AccessibAll, Atlético de Madrid, diario AS, el World Football Summit (WFS) e Integrated Dreams.

Además del objetivo de batir el récord de 1.740 personas con discapacidad asistiendo a un partido de fútbol oficial, que es el que se alcanzó en el año 2023, en un encuentro entre Real Betis x Valladolid por LaLiga, lo que realmente se busca es visibilizar a la discapacidad en el deporte. Por lo que antes del partido se llevarán a cabo exhibiciones de deporte adaptado, así como información y concienciación sobre la discapacidad, en los alrededores del estadio a **partir de las 19 horas**.

El Club Atlético de Madrid ha puesto a disposición de las personas con discapacidad y sus acompañantes descuentos especiales.

Al comprar tus entradas en la web, utiliza el código ATMINCLUSIVO para obtener descuentos entre el 30% y el 50% dependiendo de la zona del estadio. Puedes comprar un máximo de 6 entradas.

Ponte en contacto con [inclusion@atleticodemadrid.com](mailto:inclusion@atleticodemadrid.com) si:

- Necesitas adquirir entradas para personas en sillas de ruedas y sus acompañantes.
- Vas a comprar más de 6 entradas.
- Eres una Fundación/ONGs que necesita espacio para aparcar un autobús con un grupo de personas con discapacidad.

Para realizar la compra de las entradas, solo tienes que seguir los siguientes pasos:

1. Accede a la web de entradas de Atlético de Madrid.
2. Pincha en comprar entradas como invitado.

Consulta más detalles pinchando en este [ENLACE](#)

## 5. Encuesta accesibilidad Red de Metro de Madrid



Os enviamos esta información, que nos ha llegado desde Metro de Madrid, sobre una nueva encuesta que tienen en marcha sobre la **Accesibilidad en la Red de Metro**.

Los resultados se aplicarán a la mejora de las actuaciones de accesibilidad en Metro de Madrid, y al conocimiento de éstas por parte de todas las personas usuarias, por lo que **es importante vuestra colaboración**.

La encuesta estará disponible **hasta el 29 octubre**.

Enlace a la Encuesta:

<https://www.sphinxonline.com/surveyserver/s/metro2/Accesibilidad/cuestionario.htm>

## 6. Espectáculo de teatro documento y autoficción



Manuela Vos, una de nuestras socias, protagoniza un espectáculo de teatro documento y autoficción, "**Manuela, el vuelo infinito**", que es una coproducción de Inconstantes Teatro, Tranvía Teatro y Escena Miriñaque (último Premio Nacional de Artes Escénicas para la Infancia y Juventud), escrita y dirigida por Emilio del Valle.

Las funciones tendrán lugar en la Sala Cuarta Pared entre los días 17 y 26 de octubre, de jueves a sábado, a las 20:30 horas.

Hay asientos preferentes para personas con movilidad reducida, siendo necesaria reserva llamando al **91 517 23 17 (Ext. 2)** o escribiendo a [reservas@cuartapared.es](mailto:reservas@cuartapared.es)

Más información <https://www.cuartapared.es/project/manuela-el-vuelo-infinito/>

## 7. Curso Auxiliar Administrativo online ASPAYM Madrid



Gracias a la colaboración de Fundación ONCE, ponemos en marcha este curso. Las personas interesadas podéis inscribiros en: [formacionyempleo@aspaymmadrid.org](mailto:formacionyempleo@aspaymmadrid.org) / 91 477 22 35 (Ext.4).



### Auxiliar Administrativo ONLINE

noviembre **2024** - enero **2025**

AUXILIAR ADMINISTRATIVO  
Administración y Gestión  
Comunicaciones laborales y telefónicas  
Atención al cliente  
Tratamiento de conflictos  
Normativa laboral  
Gestión Auxiliar de personal  
Gestión de recursos humanos  
Gestión operativa de tesorería

ADMINISTRACIÓN ELECTRÓNICA

WORD  
Entorno de trabajo, informes y plantillas  
Tabulación, listas y viñetas  
Trabajar con imágenes, sobres y etiquetas  
EXCEL  
Datos, fórmulas  
Gráficos, funciones y filtros  
ACCESS  
Introducción a Microsoft Access

INGLÉS BÁSICO DE ADMINISTRACIÓN

¡PLAZAS LIMITADAS!

91 477 22 35  
[formacionyempleo@aspaymmadrid.org](mailto:formacionyempleo@aspaymmadrid.org)

 **aspaym  
madrid**



## 8. Plan Rehabilita

Os ofrecemos la posibilidad de asistir a este taller, a cargo de ADOM, en el que se os darán todos los detalles sobre la convocatoria del Plan Rehabilita del Ayuntamiento de Madrid 2024.

Inscripciones: [terapiaocupacional@aspaymmadrid.org](mailto:terapiaocupacional@aspaymmadrid.org) / 914772235 (Ext. 5).



**Taller/charla sobre Plan Rehabilita del Ayuntamiento de Madrid 2024**

**!!!Importante: Solo para Madrid Capital!!!**

**Temas:**

- Plazo de presentación
- Solicitudes
- Novedades
- Planes de actuación y requisitos

**Lugar:** Aspaym Madrid C/ Camino de Valderribas 115

**Hora:** 11:00

**Fecha:** 12 Noviembre

**Charla impartida por Gema Rodriguez de Adom**

**Inscripción Previa Obligatoria: 914772235 ext 5 Diana o [terapiaocupacional@aspaymmadrid.org](mailto:terapiaocupacional@aspaymmadrid.org)**



El pasado lunes, 14 de octubre, se ha publicado en el Boletín Oficial del Ayuntamiento de Madrid la convocatoria del **Plan Rehabilita**.

La novedad de esta convocatoria es la subvención para la seguridad de las instalaciones eléctricas y prevención de incendios, así como para el ajardinamiento de zonas comunes.

Mantiene ayudas para la **mejora de la accesibilidad** (como la instalación de ascensores, rampas, plataformas elevadoras...), conservación, eficiencia energética, salubridad en edificios y viviendas unifamiliares de la ciudad.

Las ayudas oscilan entre el 40 y el 90 % del coste de las obras, pudiendo llegar hasta los 10.000 euros por vivienda, en función del tipo de actuación o localización de las obras. Podrán solicitarlo los edificios que se hayan construido **antes de 1998** y se encuentren exclusivamente en el **municipio de Madrid**. También podrán solicitarlo viviendas unifamiliares.

La subvención del Plan Rehabilita sí es compatible con otras subvenciones de análoga naturaleza. El plazo máximo para resolver y notificar será de seis meses desde la finalización del plazo de solicitud (14 de agosto de 2025 como máximo).

El plazo para presentar las solicitudes se inició el martes **15 de octubre** y **finalizará el 14 de febrero de 2025**.

Para más información podéis consultar en el teléfono 010 (914800010 si llaman desde fuera de Madrid). También a través de la web <https://transforma.madrid.es> en la cual hay habilitado un formulario para consultas, en el email [rehabilitacion@madrid.es](mailto:rehabilitacion@madrid.es), en el teléfono 915880322 o en la [web: https://sede.madrid.es/sites/v/index.jsp?vnextoid=ba9ed87dc6242910VgnVCM200001f4a900aRCRD&vnextchannel=23a99c5ffb020310VgnVCM100000171f5a0aRCRD](https://sede.madrid.es/sites/v/index.jsp?vnextoid=ba9ed87dc6242910VgnVCM200001f4a900aRCRD&vnextchannel=23a99c5ffb020310VgnVCM100000171f5a0aRCRD)

## 9. Taller Conoce ASPAYM Madrid



Gracias a la subvención recibida por parte de la Junta de Distrito de Puente de Vallecas (de fomento del asociacionismo), vamos a llevar a cabo tres talleres para acercar nuestra entidad a todos los socios y socias de ASPAYM Madrid, y a todas aquellas personas que se encuentren próximas a nuestra entidad.

La primera sesión tendrá lugar el próximo **lunes 28 de octubre en horario de 11.00 a 13.00**.

En esta sesión trataremos de acercar nuestra entidad y dar a conocer todas las personas que formamos parte de la misma, y los proyectos que desarrollamos (especialmente dirigida a los/as socios/as que se han incorporado recientemente y a sus familias). Presentaremos nuestra entidad, el equipo técnico y la junta directiva que la componen, los proyectos que llevamos a cabo y haremos un repaso sobre las principales prestaciones sociales a tener en cuenta (dependencia, discapacidad, tarjeta de estacionamiento, prestaciones económicas...).

Agradeceríamos nos confirmarais asistencia a través del teléfono **91 477 22 35 (Ext.1)**, **WhatsApp al 636 959 072** o en el correo [trabajosocial@aspaymmadrid.org](mailto:trabajosocial@aspaymmadrid.org)

¡¡Os esperamos!!



## 10. Jornada FEMADEN



Os informamos que el día **5 de noviembre, a las 10:30 horas**, se celebrará una **Jornada Informativa de FEMADEN** (Federación Madrileña de Enfermedades Neurológicas), que tendrá lugar en APANEFA (C/ Cromo, 5 Madrid), y que también podrá seguirse en formato online a través de Zoom.

Los temas que se tratarán son:

- **La importancia de la fisioterapia en la enfermedad de Parkinson.** María Fernández Piris, fisioterapeuta de la Asociación Parkinson Madrid.
- **Potenciación muscular y autonomía.** Paula Martos, fisioterapeuta y Piedad Pacheco, terapeuta ocupacional de la Fundación Lesionado Medular.
- **Intervención psicológica desde la arteterapia para personas con daño cerebral sobrenvenido.** María Crespo, psicóloga y máster en arteterapia y educación artística para la inclusión social.
- **Yoga, cuerpo y mente en equilibrio en la enfermedad de Huntington.** Ana González, voluntaria.

Las personas interesadas, podéis inscribiros en [comunicacion@aspaymmadrid.org](mailto:comunicacion@aspaymmadrid.org) / **914772235 (Ext.4)**, y os haremos llegar el programa definitivo en cuanto esté disponible.

## 11. Tablón de anuncios

### DONACIÓN ANDADOR

Una persona socia de la entidad dona un andador.

#### **Medidas:**

- alto 95 cm
- ancho 70 cm
- fondo 75 cm

Para seleccionar a la persona a la que adjudicaremos el andador, tendremos en cuenta situación socioeconómica que debéis adjuntar así como las necesidades de la persona. Si estás interesado en esta donación puedes ponerte en contacto con nosotros en:

Tlfn. **914772235 Ext. 5 Diana** o en [terapiaocupacional@aspaymmadrid.org](mailto:terapiaocupacional@aspaymmadrid.org)



## **VENTA SILLA DE RUEDAS**

**Se vende silla de ruedas automática  
5 meses con muy poco uso. Garantía**

Marca: OTTO-BOCK      Modelo: JUVO 4

Ancho asiento: 40 cm  
Profundidad asiento: 46 cm  
Regulación Elec. de asiento: EC028  
Ruedas guía: EF008 10" antipinchazo  
Ruedas de accionamiento: EG002 14" antipinchazo  
Altura de asiento: 45 cm  
Reg. ángulo de respaldo: ED046 Mecánica con reticulación  
Baterías: EU500 Gel 62 Ah(C5)/79,6Ah(C20)Basic  
Cargador: EU041  
Color de la silla: 014 Rojo golosina  
Peso total aprox: 156,97 kg  
Mando: EU071 abatible paralelamente 2cm  
Lado de montaje del mando: derecha  
Velocidad: ET014 10 km/h

**Cojín roho perfil medio, y extras incluidos.**

Precio, todo incluido: **3000 €**

Tlf. De contacto por wasaps. **626269360 ó 620997575**

