



ASOCIACIÓN RETINA MADRID

C/ Carretas 14, 4ª planta G1 – 28012 Madrid

Teléfono: 91 521 60 84 / 615362357

www.retina.es

CIRCULAR NÚMERO 3 DE MARZO 2021

1. CHARLA COLOQUIO. “TU TIENES EL PODER DE DECIDIR”
2. CHARLA SOBRE EL TEATRO: ¿UNA FORMA LITERARIA MÁS?
3. GRUPO DE AYUDA MUTUA ONLINE
4. GRUPO NUEVAS TECNOLOGIAS ANDROID
5. APOYO PSICOLÓGICO VOLUNTARIA ARM
6. ASESORAMIENTO JURÍDICO DE PATRIMONIO.
7. INSCRÍBETE EN EL REGISTRO DE ENFERMEDADES RARAS DEL INSTITUTO DE SALUD CARLOS III.
8. INVESTIGACIÓN: FACTORES RELEVANTES PARA LAS PERSONAS CON DÉFICIT VISUAL
9. TESIS DOCTORAL SOBRE LA CEGUERA LEGAL.
10. GRUPO DE TEAMING. MICRODONACIONES

La sede de la Asociación Retina Madrid reanuda diariamente la atención presencial, no obstante, para la seguridad de todos os rogamos que sigáis solicitando cita previa, para poder asegurar un aforo limitado dentro de la entidad.

1. CHARLA COLOQUIO. “TU TIENES EL PODER DE DECIDIR”

La asociada Guadalupe Iglesias organiza una charla-coloquio a través de Zoom, para hablar sobre la resiliencia, es decir, sobre la capacidad que tiene el ser humano de superar situaciones traumáticas y de decidir qué hacer ante ellas para que estas no le limiten y así no se sienta agobiado y triste; todo esto se puede relacionar con la realidad tan angustiante que ha generado la pandemia del COVID-19. Esto último va a ser el factor clave de la charla, dado que se impulsará la capacidad resolutoria del ser humano frente al coronavirus.

Stephen Covey, en su libro *“los 7 hábitos de la gente altamente efectiva”* decía que “un 10% es lo que nos pasa y un 90% es lo que hacemos con ello”. Por eso nosotros podemos elegir que queremos hacer con nuestro sufrimiento, si queremos continuar por el camino de la tristeza o por el contrario queremos que ese sufrimiento nos enseñe a liberar nuestro lado más optimista y resolutivo. En resumen, no podemos

dejar que situaciones como la causada por la pandemia del COVID-19, nos frene ante nuestros objetivos, sino que deberíamos de hacer de este trauma una fortaleza.

La charla será el próximo **miércoles 14 de abril** a las **17:30 horas** a través de la plataforma **Zoom**. Durará aproximadamente entre **35 o 40 minutos**, después se abrirá un turno de preguntas para que los asistentes puedan preguntar y opinar. Si quieres participar, ponte en contacto con la Asociación.

2. CHARLA SOBRE EL TEATRO: ¿UNA FORMA LITERARIA MÁS?

Miguel Valiente Roncalés, licenciado en Filología inglesa y francesa, profesor de Lengua y Literatura en la Universidad La Trobe de Melbourne (Australia), director de libros de texto de idiomas de la editorial Santillana, director, actor y traductor de obras de teatro; organiza una charla coloquio con el propósito de destacar aquellos aspectos del teatro, como parte de la literatura, que lo diferencian de las otras formas literarias: la poesía y la novela.

Como introducción, se hará un breve recorrido por la historia para ver las distintas formas expresivas y plásticas por las que atravesó el teatro, desde los primeros rituales religiosos en la Antigüedad hasta las formas más modernas y experimentales del teatro actual: desde el teatro griego y romano, hasta el teatro televisivo o radiofónico. Se hará hincapié en la importancia que, en cada época, han tenido los distintos elementos: la palabra, la decoración, la música, la danza, el mensaje ideológico o el público.

El coloquio se centrará en un intercambio de impresiones, sensaciones y experiencias que los participantes han tenido a lo largo de su vida con el teatro, al igual que se hablará sobre sus obras favoritas, sobre que les gusta más o menos del teatro, que actor o actriz les impacta más y si le dan más importancia, a la escenografía o a la calidad literaria del texto.

La charla se realizará a través de **Zoom** el próximo **jueves 25 de marzo a las 17:30 horas** y tendrá una **duración de 30 minutos**. Tras la exposición, tendrá lugar un coloquio entre los participantes. Si estás interesado en participar, no dudes en ponerte en contacto con nosotros.

3. GRUPO DE AYUDA MUTUA ONLINE

Se han retomado los grupos de ayuda mutua en la Asociación Retina Madrid a través de la plataforma zoom; un espacio donde compartir experiencias y situaciones personales con personas que padecen algún tipo de distrofias hereditarias de la retina. Animamos a los asociados a participar en estos grupos que se realizan el último lunes de cada mes, siendo el siguiente encuentro del curso el próximo día 22 de marzo de 2021 a las 10:30 horas. En esta ocasión se realizará a través de la plataforma Zoom, por lo que si estás interesado en participar no dudes en contactar con nosotros ¡Os esperamos!

4. GRUPO NUEVAS TECNOLOGIAS ANDROID

Dada la situación actual y siguiendo las recomendaciones de distancia de seguridad, el grupo de accesibilidad a las nuevas tecnologías Android va a continuar realizándose vía Zoom. Si estás interesado en participar no dudes en hacérselo saber cuánto antes, el próximo encuentro será el próximo martes día 16 de marzo a las 10:00 horas.

5. AYUDA PSICOLÓGICO VOLUNTARIA ARM

Si necesitas hablar o conoces a alguien que esté teniendo dificultad en afrontar la situación actual, escribe a Beatriz. Es psicóloga voluntaria de la Asociación y se ha ofrecido a dar apoyo a quien lo necesite. Contacta con nosotros en el siguiente teléfono: 615362357.

6. ASESORAMIENTO JURÍDICO DE PATRIMONIO.

Un asociado de Retina Madrid se pone a disposición de las personas asociadas que quieran o necesiten realizar consultas y aclarar dudas sobre cuestiones relativas a herencias, donaciones, testamentos, y cualquier documento e impuesto relacionado con estas materias.

7. INSCRÍBETE EN EL REGISTRO DE ENFERMEDADES RARAS DEL INSTITUTO DE SALUD CARLOS III.

Si aún no te has registrado en el registro del Instituto Carlos III, te sugerimos que realices la gestión. En este registro llevan un recuento de aquellas enfermedades denominadas como poco frecuentes entre las cuales se encuentran las Distrofias Hereditarias de Retina.

Os animamos a realizar el registro y, como sabéis, en caso de necesitar ayuda técnica están a vuestra disposición las trabajadoras sociales de Asociación Retina Madrid y Fundación Retina España para ayudaros. Os adjuntamos el link directo para llevar a cabo la gestión: <https://registroraras.isciii.es/Comun/Inicio.aspx>

Si ya os habéis registrado, por favor hacérselo saber contestando a este mensaje para que sepamos que ya formamos parte del Registro.

8. INVESTIGACIÓN: FACTORES RELEVANTES PARA LAS PERSONAS CON DÉFICIT VISUAL

Una psicóloga general sanitaria que trabaja en el Centro Psicológico Multidisciplinar PSICOS de Barcelona (España) (<https://centropsicos.com/concertar/reservar-cita-con-izascun-manuel/>). ha diseñado un cuestionario para evaluar los factores ambientales más relevantes para las personas con déficit visual en su día a día. Para terminar el proceso de construcción del cuestionario necesita la colaboración de personas mayores de 18 años con y sin déficit visual. El cuestionario tiene dos partes, y se tarda en total 15 minutos en contestar, accediendo al siguiente enlace: [acceso al cuestionario](#).

9. TESIS DOCTORAL SOBRE LA CEGUERA LEGAL.

Marta Sepúlveda, es una estudiante del doctorado de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid y profesora de la Universidad Isabel I de Burgos, esta realizando su tesis sobre el rendimiento en personas adultas con ceguera legal en memoria de trabajo o memoria operativa verbal, es decir, el mayor o menor rendimiento en este proceso cognitivo cuando leemos o escuchamos frases más complicadas.

Se pone en contacto con nosotros por si estuvierais interesados en participar en la investigación. Si ese fuera el caso, la persona interesada debería tener entre 18 y 65 años y tener ceguera legal tardía, congénita o temprana.

Por otra parte, el transporte no sería un problema, debido a que ella se desplazaría tanto a Madrid como a Burgos. Además, se llevarán a cabo todas las medidas sanitarias pertinentes, al igual que la facilitación del consentimiento informado a cada uno de los voluntarios.

Pincha en el siguiente enlace, para realizar la encuesta: [Acceso al formulario](#)

Si quieres participar, a continuación, te facilitamos los datos de contacto de la investigadora: Teléfono: 649196210. Email: martasepulveda@ucm.es Email2: marta.sepulveda@ui1.es

10. GRUPO DE TEAMING. MICRODONACIONES

Teaming es una iniciativa solidaria que nació en el año 1998 y que ayuda principalmente a ONGs mediante microdonaciones. Todos los que hacemos Teaming donamos 1 euro, nunca más de esta cantidad, al mes y lo destinamos a aquella causa social que elegimos.



Por ello, hemos creado nuestro propio grupo de Teaming dirigido a la captación de fondos para Fundación Retina España.

!!!Te necesitamos!!!

Para colaborar tan sólo tienes que acceder a la página a través del siguiente enlace [<pincha aquí>](#) y hacer clic en el botón "¡Únete a este Grupo!".

La web te redirigirá a una página con un formulario para que rellenes tus datos personales (nombre, apellidos, email y contraseña) y el número de tu cuenta bancaria o el de tu tarjeta de débito/crédito. Una vez completado el proceso ya serás Teamer (o seguidor) de nuestro Grupo, cuyo lema es:

"Donando al mes lo que vale un café puedes ayudarnos a ver mejor"

Si estás interesado por cualquiera de las actividades o servicios propuestos, ponte en contacto con nosotros (Tel. 91 5216084 – 615362357 o trabajosocial@retina.es)

Desde la ARM esperamos que tanto vosotros como vuestras familias estéis bien en estas circunstancias difíciles que vivimos, aunque con el esfuerzo parece que lo vamos a superar. Desearos mucho ánimo y que pronto podamos volver a encontrarnos. ¡Cuidaos mucho!

CAMPAÑA “TENGO BAJA VISIÓN” Y DISTINTIVO



El proyecto de “Tengo Baja Visión” consiste en dar visibilidad a las personas con baja visión en la sociedad, incidiendo en las características diferenciadoras con las personas con ceguera total además de las que tienen una visión normalizada, encontrándose por lo tanto en un estadio intermedio de la evolución de las patologías.

La acción principal de la campaña “Tengo baja Visión” consiste en la incorporación a las personas con baja visión del distintivo para ser identificados como tal.

Para todas aquellas personas que quieran adquirir el distintivo, les comunicamos que los tenemos a su disposición en la Sede por el precio de 2 euros.

Asociación Retina Madrid, organización sin ánimo de lucro, orientada a conocer las causas y consecuencias de las enfermedades generativas de la retina, y a reducir el impacto que estas tienen en las personas que las padecen. CIF G-79 044301, inscrita en el Registro de Asociaciones de la CAM con el nº 9.318 y en la Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la CAM con el nº E.1399.5. Con la colaboración de la Consejería de Asuntos Sociales y Sanidad de la Comunidad de Madrid, así como del Ayuntamiento de Madrid