

Federación Andaluza de Asociaciones de Ataxia



BOLETÍN INFORMATIVO. Octubre 2020

C/Antonio Filpo Rojas Nº13 Bj Dcha. Tel.: 954546168

Web: www.ataxiasandalucia.org E-mail: federacion.ataxias@gmail.com

NOTICIAS DE INTERÉS

Covid-19

Desde la Federación queremos hacer un llamamiento a la responsabilidad individual para evitar exponernos a situaciones de riesgo. Somos un colectivo vulnerable y debemos mantener las medidas de prevención recomendadas por las autoridades sanitarias.

Investigación Covid-19 y discapacidad

Os invitamos a participar en la investigación sobre El impacto de la crisis sanitaria del COVID-19 y las consecuencias socioeconómicas en las personas con discapacidad, que se ha puesto en marcha desde la Dirección General de Políticas de Discapacidad perteneciente al Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030.

En el siguiente [enlace](#) accederéis a la micro encuesta y a más información acerca de sus objetivos.

Os animamos a formar parte de este proceso de recogida de información

COCEMFE cancela su programa de vacaciones para personas con discapacidad

Tras la cancelación del programa de turismo social del IMSERSO, COCEMFE se ve en la obligación de

cancelar el Programa de Vacaciones 2020 para personas con discapacidad. El Gobierno ha cancelado el Programa de termalismo social del IMSERSO porque “siguen produciéndose nuevos rebrotes y hospitalizaciones a diario” y “no puede conocerse con certeza la fecha en que finalizará la crisis sanitaria”. COCEMFE lamenta el perjuicio que la cancelación de su Programa de Vacaciones pueda ocasionar a las personas con discapacidad que tenían previsto participar en él.

NOTICIAS PROVINCIALES

Córdoba

19 Aniversario de ACODA

El pasado 17 de septiembre la Asociación Cordobesa de Ataxias cumplió 19 años. Desde su fundación y gracias al papel y labor de incalculable valor de su primera presidenta, Mari Ángeles Saavedra (q.e.p.d.), hasta el día de hoy han evolucionado con el fin de poder cumplir los fines fundacionales y seguir apoyando al colectivo de personas afectadas por Ataxias y sus familiares.

Reto "No me rindo por la ataxia"

El balance del reto denominado "No me rindo por la Ataxia", llevado a cabo por el Día Internacional de la Ataxia, ha

sido muy positivo, ya que han colaborado numerosas personas. Un total de 36 retos activos que pueden visualizarse en su página de Facebook. Cada uno/a se ha marcado su propio desafío en función de sus propias capacidades y habilidades, por lo que para algunas personas ha consistido en ponerse de pie y caminar algunos metros y para otras ha sido hacerse más de 200 km en bicicleta.

Ana Belén Villegas, socia de Adamuz ha editado el vídeo final, que puede verse en este [enlace](#) así como las múltiples tareas realizadas en torno al Día Internacional de la Ataxia.

Y nuestra enhorabuena a José Manuel Flores, impulsor de esta iniciativa y vecino de Hinojosa del Duque que, aparte de no rendirse, ha sido capaz de revolucionar a todo un pueblo. En los siguientes enlaces podéis ver entrevistas y reportajes a socios/as de ACODA. [1.](#) [2.](#) [3.](#)

Sevilla

Material ortopédico y ayudas técnicas

Gracias a la ayuda económica de la oficina nº 7714 de la Caixa, la Asociación Sevillana ha adquirido dos grúas y una cama articulada para prestarla a los socios/as que lo necesiten para mejorar su movilidad en el domicilio. Aquellos/as que necesitéis alguno de estos equipamientos poneos en contacto con la Asociación llamando al teléfono 954410656 en horario de mañana de 10 a 13 horas.

RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA

Queridas amigas y amigos hoy os propongo que antes de seguir leyendo este rincón de la psicología veáis el video (que sólo dura 3 minutos) del siguiente [enlace](#), y no os asustéis por como empieza.

La FELICIDAD en mayúsculas no existe, existen momentos de felicidad y lo que tenemos que intentar es que esos momentos sean cada vez más numerosos. Soñar con alcanzar la felicidad se convertirá en una pesadilla puesto que siempre habrá algo o alguien que lo impida. Disfrutemos de cada instante que la vida nos regala sin importarnos demasiado lo que tienen, hacen o dicen los demás.

El ser humano suele medir su nivel de felicidad en comparación con el de los demás. ¿No os habéis fijado que cuando vamos a comer lo que piden los demás siempre tiene mejor pinta que lo nuestro? Pero sabéis lo mejor, que los demás están pensando lo mismo de lo que hemos pedido nosotros, que tiene mejor pinta que lo de ellos. Por eso, disfrutemos de lo que tenemos y como muy bien dicen en el vídeo: trabaja como si no necesitaras dinero, ama como si nunca te hubieran herido y baila como si nadie te estuviera viendo y sólo así disfrutarás de la vida.

La vida está llena de “peros”... “La comida muy buena pero... El viaje estupendo pero... La película muy bonita pero...” Todas las energía que gastamos en buscar y, por supuesto, encontrar estos “peros” van calando en nuestro ánimo y con el tiempo nos predispone a no disfrutar de todas las cosas buenas y dedicarnos a buscar sólo lo negativo.

Y esto mismo termina ocurriendo también con las personas que nos rodean, dejamos de valorar todo lo bueno que hacen por nosotros para fijar toda nuestra atención y recriminarles todo aquello que nos han dicho, hecho o pensado que nos ha molestado.

Esta actitud ante la vida nos conduce inevitablemente a vivir amargados y en el peor de los casos a la soledad. José Luis Rodríguez-Díez. jirdiez@gmail.com