



Reunión en la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid

AÑO XXIII. Nº 93. JUNIO 2008

# NOTICIAS



## Apertura del Centro de Rehabilitación Integral de AEDM-COCEMFE



**HOMENAJE A PACO AGUILAR**



*Maná*  
con la Asociación Asturiana



## ADEMTO PRACTICANDO EL NORDIC WALKING

En la Asociación de EM de Toledo, un grupo de afectados de distinto grado llevamos bastante tiempo practicando un deporte nuevo en España, pero que en los países nórdicos llevan casi 80 años practicándolo, se trata de Nordic Walking o Caminata Nórdica.

Este deporte se trata de una técnica de caminar usando unos bastones especiales, los cuales hacen que movamos el 90% de los músculos del cuerpo. Es un deporte muy indicado para nosotros porque nos ayuda a vencer la característica fatiga crónica. El único secreto que tiene es aprender la técnica y la constancia. En Alemania la Seguridad Social paga cursos de este deporte a personas con problemas de movilidad.



Como culminación a esta actividad, para este verano estamos organizando un importante desafío, hacer el Camino de Santiago para personas con esta enfermedad. Se trataría de hacer 107 kilómetros en una semana, lo cual es lo mínimo para conseguir la Compostela, empezar por la mañana y hacer 7 u 8 kilómetros, parar por el camino a comer, des-

cansar y continuar hasta terminar la etapa del día.

Lo realmente bueno de este deporte es que está indicado para personas sanas y para personas con problemas serios como los nuestros, la diferencia radica en la intensidad y metas propuestas para cada uno de los diferentes casos. Para nosotros, la satisfacción de alcanzar las metas es in-

finitamente superior a cualquier otro caso.

Por supuesto se nos han unido otro grupo de personas en silla de ruedas que igualmente disfrutarán enormemente de esta actividad, esperamos pasar todos juntos unos días inolvidables.

Buscamos patrocinadores y cualquier tipo de ayuda de todos los organismos.

