

Federación Andaluza de Asociaciones de Ataxia



BOLETÍN INFORMATIVO. Agosto 2023

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

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

NOTICIAS DE INTERÉS

REVISTA DIGITAL

El Centro de Referencia Estatal de Atención a Personas con Enfermedades Raras y sus Familias (CREER) del IMSERSO en Burgos, ha publicado en su página web el Número 107 de su revista digital. Podéis acceder en el siguiente [enlace](#)

NOTICIAS PROVINCIALES

Córdoba

Boletín Mensual Digital

Se ha publicado el boletín informativo de la Asociación Cordobesa de Ataxias (ACODA), que está asociado al programa "Orientación, apoyo y atención social especializada a personas con Ataxias y sus familias e información digital" para el que han solicitado colaboración al Instituto Provincial de Bienestar Social de Córdoba (IPBS), a la espera de resolución. En el podrán encontrar noticias destacadas sobre la Ataxia, últimos avances y otros asuntos de interés, tanto a nivel local, nacional e internacional. Podéis acceder en el siguiente [enlace](#)

Rompiendo Barreras: Acoda Digital

Se ha publicado el nº22 de la revista digital de la Asociación Cordobesa de

Ataxias (ACODA). En esta ocasión podrán leer artículos de interés médicos y de logopedia, junto con noticias relacionadas con la Ataxia. Podéis acceder en el siguiente [enlace](#)

RINCÓN DE LA PSICOLOGÍA

Queridas amigas y amigos, en esta ocasión sólo quiero desearos un buen verano y que este tiempo de descanso sirva para reflexionar sobre eso presisamente, sobre la pasividad. **Cuanto menos cosas hacemos, menos nos apetece hacer y más tristes e inútiles nos sentimos.** Este es el primer paso hacia la depresión. Para romper el círculo vicioso hay que acabar con el aplazamiento: el "luego", el "mañana", el "en septiembre" etc., son sólo excusas que nos ponemos a nosotros mismos para no hacer nada. Para comenzar dividamos las grandes tareas (que no vamos a realizar porque son muy grandes) en pequeños pero valiosos pasos y pensad que siempre en mejor intentarlo que quedarse con las ganas. Si antes te gustaba, ahora seguro que también, solo tienes que probar. Y sobre todo os animo a participar, tener una discapacidad no es excusa, y menos hoy en día, para no participar en la vida social y familiar.

Podéis contactar conmigo en jrdiez@gmail.com