



ASOCIACIÓN RETINA SALAMANCA

MEMORIA ANUAL 2022

ENERO

Martes 4

Empezamos bien el año con un paseo. La lluvia nos ha respetado y hemos podido completar el recorrido habitual. Acabamos con un buen café caliente.

Martes 11

Mañana fría pero muy soleada. Seguimos con nuestra costumbre de pasear juntos durante un par de horas hasta Santa Marta, donde reponemos fuerzas antes de iniciar la vuelta.

Miércoles 12

La Asociación abre su despacho de 11 a 13 h. en la Casa de las Asociaciones para recibir a todo aquel que quiera acercarse e informarse, plantear dudas, proponer ideas... Todo es bien recibido.

Jueves 13

El taller con nuestra psicoterapeuta Rosa lamentablemente quedó cancelado a última hora por enfermedad.

Martes 18

Paseo hasta Santa Marta. Acabamos con café y pincho.

Miércoles 19

Como todos los miércoles, abrimos nuestra sede en la Casa de las Asociaciones

Martes 25

Paseo saludable.

Miércoles 26

La Junta Directiva se reúne en la Casa de las Asociaciones para proponer actividades en las que pueda participar el mayor número de socios.

Jueves 27

Taller de psicología con Rosa de 9:30 a 11:30. Los socios retomamos esta actividad tan necesaria para nuestra salud y bienestar emocional.

FEBRERO

Martes 1

Asamblea Ordinaria donde se debaten puntos importantes como el balance económico, el mantenimiento de nuestras redes sociales y proyectos futuros.

Miércoles 2

Nos reunimos unos cuantos socios en la Casa de las Asociaciones de manera informal y exponemos nuestras ideas para seguir avanzando.

Martes 8

Nuestro paseo saludable es siempre una actividad muy positiva en la que participa un buen número de socios.

Miércoles 9

Casa de las Asociaciones. Nuestro despacho permanece abierto durante un par de horas para recibir a todo aquel que quiera acercarse e informarse sobre la Asociación.

Jueves 10

Taller de psicoterapia con Rosa. Trabajamos las emociones y cómo estas afectan a nuestra forma de afrontar la enfermedad.

Martes 15

Paseo saludable desde el Parque de los Jesuitas, pasando por la Aldehuela, la Isla del Soto y parada en Santa Marta. Un rato para reponer fuerzas y volvemos a Salamanca.



Miércoles 16

Casa de las Asociaciones. Estamos en nuestra sede como todas las mañanas de los miércoles.

Martes 22

Paseo saludable de dos horas de duración.

Miércoles 23

Casa de las Asociaciones.

Jueves 24

Este jueves tenemos dos actividades. Por la mañana:

Taller de psicoterapia con Rosa de 10:00 a 12:00

Y a las 20:00 asistimos al Cuentacuentos para adultos que tiene lugar en el teatro de la biblioteca Torrente Ballester



Domingo 27

Retina Salamanca se une a la celebración del **Día de las Enfermedades Raras**



MARZO

Martes 1

Paseo saludable. Los socios de Retina fieles a nuestra cita , salimos a caminar.

Miércoles 2

Casa de las Asociaciones. Nuestro despacho está abierto dos horas la mañana de los miércoles.

Jueves 3

Visita guiada al Museo del Comercio e Industria de Salamanca. Su director nos hizo una fantástica visita especialmente dedicada a los socios de Retina Salamanca, con explicaciones pormenorizadas de su historia , pudiendo tocar muchos de los objetos allí conservados.





Martes 8

Comienza el taller de teatro. Retomamos nuestra actividad con Lombó Teatro. Improvisaciones, interpretación de textos, una excusa perfecta para nuestra expresión corporal y desarrollo personal.

Miércoles 9

Nos reunimos en la Casa de las Asociaciones como es habitual las mañanas de los miércoles.

Martes 15

Los martes toca nuestro Taller de Teatro. Hora y media de diversión y aprendizaje.

Miércoles 16

Por la mañana estamos en la Casa de las Asociaciones donde conocemos a la nueva psicóloga que dirigirá nuestro taller de psicoterapia.

Jueves 17

Los socios acuden como una actividad de ocio más a la Biblioteca Torrente Ballester para disfrutar de una actuación musical, fusión entre flamenco y música popular salmantina.

Domingo 20

Excursión a Honfría. Pasamos un estupendo día de senderismo por los bonitos parajes de la zona.



Martes 22

Taller de teatro.

Miércoles 23

Mañana en la Casa de las Asociaciones y por la tarde un buen paseo por la ribera del Tormes, finalizando con un chocolate con churros para recuperar fuerzas.

Martes 29

Mañana de teatro y por la tarde nuestro Paseo saludable a las 17:00 h.



Miércoles 30

Nos reunimos en la Casa de las Asociaciones

Jueves 31

Jornada de divulgación y sensibilización de la Baja Visión en el colegio Filiberto Villalobos de Salamanca. Hemos estado con dos cursos de 4º y 5º de primaria, a los que durante hora y media hemos intentado trasladar nuestro día a día con baja visión.

Presentamos un par de vídeos explicativos de qué es y qué supone la baja visión. Nuestros compañeros de Retina han compartido su experiencia personal con su enfermedad visual y con el uso del bastón que mejor se adapta a su patología.

A través del juego introducimos dos talleres en los que con ayuda del tacto se aprende a reconocer objetos y monedas.





ABRIL

Viernes 1

Segunda jornada de difusión de la baja visión en el colegio Filiberto Villalobos con alumnos de 5º de primaria.



Martes 5

Taller de teatro por la mañana con nuestro maestro Martín.
Paseo saludable por la Aldehuela y la Isla del Soto.

Miércoles 6

Nos reunimos en nuestro despacho de la Casa de las Asociaciones.

Jueves 7

Retomamos nuestro taller de psicoterapia con Marisa, nuestra nueva terapeuta. El grupo plantea sus inquietudes y necesidades y se marca una línea de actuación. Se trabajará con música, con el lenguaje corporal y añadiendo otros elementos que nos puedan ser de utilidad.

Martes 12

Taller de teatro. Nuestras chicas se lo pasaron en grande.



Cita con nuestro paseo saludable a las 17:30.

Miércoles 13

Reunión en nuestro despacho de la Casa de las Asociaciones, donde ponemos en común próximas actividades.

Martes 19

A las 10 de la mañana acudimos encantados a nuestro taller de teatro. Una hora y media llena de risas y buen ambiente. Trabajamos no sólo la interpretación si no también la expresión corporal.

A las 17:30, paseo por el río acabando con un chocolate con churros que levanta el ánimo a cualquiera

Miércoles 20

Reunión de la Junta Directiva en la Casa de las Asociaciones para poner en común ideas que mejoren nuestra actividad como asociación.

Jueves 21

Marisa dirige durante dos horas una sesión de psicoterapia donde cada uno de nosotros a su manera encuentra un espacio para aprender de uno mismo y de los demás a través de nuestras experiencias personales con nuestra patología.

Viernes 22

Jornada de sensibilización en la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca

Algunos de nuestros socios dieron una charla informativa a los alumnos del **Grado en Terapia Ocupacional**. Abordamos la importancia de su futura profesión para pacientes como nosotros, con nuestra discapacidad visual y nuestras necesidades adaptativas.





Martes 27

El grupo de teatro se consolida como una actividad muy enriquecedora.
Paseo vespertino donde se hace ejercicio , se respira aire puro y se vuelve uno a casa mucho mejor.



Miércoles 28

El creador de nuestra página web nos explica cómo va su trabajo y nos consulta qué opinamos acerca de posibles cambios y mejoras.

Nuestra web: www.retinasalamanca.com

MAYO

Martes 3

Reunión en la Casa de las Asociaciones a las 10:00 con **Salud Pública** a la que asiste nuestra presidenta. Por otra parte, celebramos otro día de taller de teatro.

Y por supuesto, rematamos el martes con el paseo saludable.

Miércoles 4

Mañana en el despacho de la Casa de las Asociaciones.

Jueves 5

Taller de psicología con Marisa. Terapia de grupo donde aprendemos unos de otros para aceptar nuestra discapacidad y lograr un mayor bienestar físico y mental.

Martes 10

Nuestro grupo de teatro amateur va viento en popa, preparando una actuación para nuestros amigos y familiares.

Esta tarde salimos de paseo más tarde de lo habitual debido al calor que ya tenemos en Salamanca.

Miércoles 11

Nuestra Junta directiva se reúne en la Casa de las Asociaciones.

Sábado 14

Retina Salamanca acude a un concierto de música al teatro Juan del Enzina, disfrutando de una noche estupenda entre amigos.





Martes 17

Acudimos a nuestro taller de teatro como cada martes por la mañana.

A las 19: 00, nuestro paseo semanal de dos horas finalizando en una terracita.

Miércoles 18

Retina Salamanca, representada por su presidenta, acude a la reunión convocada en la Casa de las Asociaciones a las 9: 30, por la Comisión de Accesibilidad del Ayuntamiento de Salamanca. En dicha reunión se trabaja junto a varias asociaciones, en las próxima *Jornadas de Accesibilidad y Sensibilización en la Administración Local* que tendrán lugar en Salamanca.

Jueves 19

De 11:00 a 12:30, nuestro taller de psicoterapia con Marisa

A las 21:00, dentro de nuestras actividades de ocio y bienestar, varios socios acuden a la representación de la obra : “ *La princesa constante*”, basada en la obra original de Calderón de la Barca. Tuvimos el privilegio de estar en el escenario un rato antes de la representación y así poder “ver” el atrezzo de la obra.



Sábado 28

Excursión: ruta de senderismo de Béjar a Baños de Montemayor.



Martes 31

Representación de teatro por parte de nuestros socios en la sede de La Nómada, centro teatral en Salamanca





Le ponemos el broche al día con una comida para los socios

JUNIO

Miércoles 1

Nos reunimos en el despacho de la Casa de las Asociaciones para preparar nuestro viaje a Madrid el 9 de junio, en el que se presentará un Manifiesto a favor de los derechos de las personas con baja visión en el Congreso de los Diputados.

Jueves 2

Taller de psicología con Marisa. Se incorporan nuevos socios a la terapia y todos nos enriquecemos con las experiencias vividas y el día a día con la baja visión.

Lunes 6

Visita nocturna guiada a la catedral de Salamanca para los socios de Retina. Una experiencia emocionante donde hemos tenido la oportunidad de conocer de primera mano esta joya de la ciudad. La visita ha estado ambientada con música de fondo





Martes 7

Paseo saludable a las 10:00 de la mañana. Ya volvemos al horario de verano.

Jueves 9

Viaje a Madrid representando a la Asociación Retina Salamanca en la presentación del **Manifiesto por los derechos de las personas con baja visión** en el Congreso de los Diputados. La gran mayoría de asociaciones de baja visión de España estaba allí representada, haciendo fuerza para dar visibilidad a la Baja Visión.



Martes 14

Paseo saludable por los parques de la ciudad.

Martes 21

A las 10 de la mañana , paseo saludable como es habitual cada martes.

A las 17:30 entrevista en Salamanca TV a dos de nuestras socias que hablan sobre la baja visión y lo que esta supone en nuestra vida diaria.

Jueves 23

Taller de psicología. Nos despedimos de nuestra psicoterapeuta Marisa hasta después del verano.

JULIO Y AGOSTO , PAUSA ESTIVAL

SEPTIEMBRE

Martes 20

Tarde de paseo saludable después de un par de meses sin actividad.

Jueves 22

De vuelta al taller de psicoterapia con Marisa, después de la pausa veraniega. Muchas ganas del reencuentro.



Martes 27

Paseo saludable a las 10: 00. Arrancamos como ya es habitual en el Parque de los Jesuitas y llegamos hasta Santa Marta. Después de recuperar fuerzas, regresamos hacia Salamanca.

Miércoles 28

Se abre nuestro despacho en la la Casa de las Asociaciones en el horario habitual de 11 a 13 para atender a nuestros socios y a toda persona que quiera acercarse a conocernos.

Jueves 29

Taller de psicología.

OCTUBRE

Sábado 1

VII Feria de **“Salamanca nos Movemos”** de 18:00 a 21:00 junto al Pabellón del Parque de la Alamedilla. Organiza el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca.

Retina Salamanca participa con una mesa informativa sobre la baja visión.



Martes 4

Paseo saludable hasta Santa Marta de Tormes.

Miércoles 5

Abrimos el despacho en la Casa de las Asociaciones de 11 a 13 horas

Martes 11

Paseo saludable de los martes.



Miércoles 12

Asistimos como todos los miércoles al despacho de la Casa de las Asociaciones para informar a todo aquel que se quiera acercar a la Asociación.

Jueves 13

Día Mundial de la Visión.

Mesa informativa en la Plaza del Liceo. Comida posterior de todos los socios de Retina Salamanca. Por la noche, el Excmo. Ayuntamiento de Salamanca ilumina la fuente de la la Puerta de Zamora y recuerda a los ciudadanos a través de los letreros luminosos repartidos por la ciudad, que hoy, segundo jueves de octubre, se celebra el Día Mundial de la Visión.



Martes 18

Hoy da comienzo la segunda temporada de nuestro taller de teatro. Nuestros socios prepararán junto a su profesor una pieza coral con la que disfrutarán y nos harán disfrutar.

Paseo saludable por la tarde.

Como todos los martes, damos un paseo hasta Santa Marta. Ya inauguramos el horario de otoño y estos paseos darán comienzo a las 17 h. El día acompaña con un sol espléndido.

Miércoles 19

Recibimos en nuestro despacho a todo aquel que quiera acercarse para preguntar o consultar cualquier duda acerca de nuestras patologías.

Lunes 24

Reunión de la Junta Directiva en la Casa de las Asociaciones. Debatimos sobre el presupuesto con el que cuenta la asociación y se exponen ideas de futuras actividades para los socios

Martes 25

Teatro de 11 a 12:30

Paseo saludable a las 17 h

Miércoles 26

Estamos en la sede de la Asociación de 11 a 13 h.

Jueves 27

Sesión de psicoterapia grupal con Marisa

NOVIEMBRE

Jueves 3

A las 9 de la mañana, acudimos al **Instituto de Enseñanzas Aplicadas, Módulo Superior de Mediación Comunicativa**.

Esta jornada de sensibilización con los que serán futuros profesionales es de una gran importancia para nuestro bienestar futuro como pacientes de baja visión.

Más tarde, a las 11 de la mañana tuvimos cita con nuestra psicoterapeuta.



Domingo 6

Acudimos a una función de teatro de la compañía Lombó Teatro, que tiene lugar en la sede de Unicaja. Como invitados privilegiados, podemos subir al escenario y ser testigos de todo lo que se cuece entre bambalinas.

Martes 8

Se suspende el paseo saludable por lluvia.

Miércoles 9

Se reúne la Junta Directiva para analizar presupuestos de reprografía y analizar el estado de las cuentas de la Asociación.

Fin de semana 11, 12 y 13

Encuentro de Otoño

La Asociación Retina Salamanca organiza un fin de semana en el Balneario de Ledesma, abierto a todo el que quiera ir. Además de disfrutar de las instalaciones y del baño, asistimos a talleres de inteligencia emocional. Fin de semana completo.

Asociación
Retina
Salamanca

La Asociación Retina
Salamanca presenta su

Encuentro de otoño

11, 12 y 13 de Noviembre 2022
Balneario de Ledesma

Talleres de:

- Comunicación interpersonal
- Inteligencia emocional
- Resolución de conflictos

Precio por persona en habitación doble: 150€ todo incluido*

A orillas del río Tormes

Inscripción y contacto: 623 43 86 22

* Pensión completa, baños y talleres





Martes 15

Hoy disfrutamos de una sesión de teatro divertida.



Miércoles 16

Exposición en el Centro Cultural Trujillo. Visita guiada a personas con baja visión a la exposición de Francisco Javier González con el apoyo del I.E.A y Aspar “La Besana”

Jueves 17

Taller de psicología con Marisa a las 11:00 en la Casa de las Asociaciones

Martes 22

Como viene siendo habitual, los martes a las 11 tenemos Taller de Teatro

Por la tarde acudimos a una exposición en el Espacio Joven organizada por la Asociación AVIVA.

Jueves 24

Jornada de sensibilización con los alumnos del **Máster de Trastornos de la Comunicación**, en el Instituto de Neurociencias



Martes 29

A las 11 de la mañana, de nuevo nos reunimos con nuestro profesor de teatro y sus propuestas que nos hacen salir de nuestra zona de confort.

A las 17:30, acudimos al Museo de Salamanca para visitar la exposición **"Hoy toca el Prado"**. Exposición itinerante que acaba en nuestra ciudad y que contiene adaptaciones de grandes obras, específicamente pensadas para personas con baja visión.



DICIEMBRE

Sábado 10

Retina Salamanca organiza un taller de **Rehabilitación Visual y Nuevas Tecnologías**.

En este taller, se nos explica cuál es el procedimiento habitual que se lleva a cabo con un paciente con baja visión y que demanda de un optometrista rehabilitación visual y ayudas ópticas. En la segunda parte de la mañana, vimos diferentes aplicaciones pensadas para personas ciegas o con baja visión y las diferentes ayudas ópticas que existen hoy en día en el mercado.



**TALLER DE
REHABILITACIÓN VISUAL
Y NUEVAS TECNOLOGÍAS**

PARA LA BAJA VISIÓN

Impartido por D^{ra} M^a José Prado Díaz.
Especialista en Baja Visión
Vocal de Baja Visión en el Consejo Estatal de
Ópticos Optometristas de España.

MODERADORA: D^{ra} M^a Cruz Martín Villoria
Especialista en Baja Visión

Fecha: 10 de Diciembre de 2022. de 10 a 14h.

Lugar: C.M.I. Julián Sánchez el Charro .
(trasera del Corte Inglés). Salamanca

Organiza: Asociación **REtina** Salamanca

Colabora: Ayuntamiento de Salamanca



Martes 13

Último día del taller de teatro. Nos despedimos con buen humor hasta el próximo año.

Jueves 15

Taller de psicoterapia. Este será el último jueves del año de nuestra sesión grupal de psicología.

Sábado 17

Despedimos el año con una cena de socios.

