



MEMORIA ANUAL

ASOCIACIÓN RETINA SALAMANCA

Actividades organizadas por la Asociación o en las que ha participado a lo largo del año 2025

DIARIO DE ACTIVIDADES

ENERO

Martes 14 de enero. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR EMOCIONAL. Comenzamos el año fomentando la interacción entre nuestros socios con nuestra actividad de teatro. Había muchas ganas de reencontrarse y participan todos los habituales de la actividad. El taller de teatro dura 2 horas y potencia nuestra autonomía de movimientos y nuestra relación con el espacio, al tiempo que nos proporciona Participan 12 socios

BIENESTAR FÍSICO, EJERCICIO. Por la tarde, a pesar del frío invernal, nos hacemos nuestro paseo habitual de los martes, de entre 1 hora y media y 2 horas. Hay que volver a ponerse en forma y bajar el turrón. Participan 7 socios.

Miércoles 15 de enero. REAPERTURA DE NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. Como es habitual, reabrimos nuestra sede de 11h. a 1,30h. en la Casa de las Asociaciones para consultas de nuestros socios y gente interesada. Como hacía más tiempo que no hablábamos con algunos socios. Atendemos más de 10 llamadas.

Martes 21 de enero. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nos empezamos a meter de nuevo en nuestros papeles en la obra de teatro que ensayamos, volvemos a recordar nuestros movimientos en el escenario y el lugar donde se encuentran nuestros compañeros y el público.

Por la tarde, en nuestro paseo habitual, el frío desanima un poco y asisten 5 socios

Miércoles 22 de enero. ATENCIÓN EN NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. Hoy en nuestro horario de atención en la Casa de las Asociaciones nos entrevistamos con dos futuros socios que nos contactaron al final del año pasado. Esperamos que en breve se asocien. Atendemos también algunas llamadas telefónicas.

Jueves 23 de enero. COCINAR A CIEGAS.

DIFUSIÓN. Nos hacemos eco y apoyamos la iniciativa de la asociación sin ánimo de lucro "Cocinar a ciegas", dirigida por el chef con discapacidad visual Ángel Palacios y su iniciativa del Concurso Nacional de Cocina para Invidentes. Algunos de nuestros socios siguen cocinando y organizaremos más talleres de técnicas de cocina para personas con discapacidad visual.



Martes 28 de enero. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Seguimos con nuestro curso de teatro y movilidad personal. Hoy asistimos 11 socios.

Por la tarde, el mal tiempo nos hace suspender el paseo saludable.

Miércoles 29 de enero. APERTURA DE NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. En nuestro horario habitual de los miércoles atendimos hoy la problemática personal de dos de nuestros socios y tratamos de encontrar las ayudas posibles. También recibimos 5 ó 6 llamadas y rellenamos la ficha de dos nuevos socios.

Jueves 30 de enero. DIVULGACIÓN EN EL P.I.F.P. "LORENZO MILANI"

DIVULGACIÓN. Retina continúa con su labor de concienciación y sensibilización social visitando a los alumnos del Grado Superior de Integración Social del P.I.F.P. Lorenzo Milani, que atendieron y participaron con interés en nuestras explicaciones. Están presentes unos 20 alumnos y 3 profesores.



Martes 4 de febrero. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nueva sesión de nuestro taller de teatro, con los 12 socios asistentes habituales. Continuamos con el ensayo de nuestra obra de teatro.

Por la tarde, en nuestro paseo habitual, pese al mal tiempo, parece que había ganas y 7 socios damos un paseo largo y acabamos, eso sí, en un café.

Miércoles 5 de febrero. APERTURA DE NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. En nuestro horario habitual de los miércoles nos reunimos la Junta Directiva de la asociación, para preparar la próxima Asamblea General Anual Ordinaria. La actual presidenta, Mercedes Vicente Barazal, nos comunica su decisión de abandonar la Junta Directiva en dicha asamblea, por lo que se convoca, tras la Junta Anual Ordinaria una Junta Extraordinaria

Martes 11 de febrero. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Mañana de curso de teatro y movimiento espacial

Por la tarde se suspende el paseo.

Jueves 13 de febrero. PROMOCIÓN DE LAS RETINOGRAFÍAS.

Retina Salamanca se suma a la campaña divulgativa de la Fundación Retina Paraguay sobre la importancia de la realización temprana de retinografías ante cualquier dificultad visual y la importancia de la detección en el mejor pronóstico posterior. Lo difundimos entre nuestros socios y por nuestras redes sociales.



Lunes 17 de febrero. ASAMBLEA GENERAL ANUAL DE RETINA SALAMANCA.

En la Casa de las Asociaciones celebramos la Asamblea General Anual Ordinaria de la Asociación. La presidenta presenta las cuentas anuales de 2024, que son aprobadas por todos los asistentes. Se tratan también las actividades y proyectos propuestos para 2025, como el Proyecto IBSAL, la continuidad en la colaboración con la Universidad Pontificia de Salamanca y los talleres de Teatro Adaptado y de Inteligencia Emocional. También el convenio de prácticas con el Instituto de Enseñanzas Aplicadas.

Se acuerda también la contratación de un trabajador social a tiempo parcial y la solicitud de adhesión a Visión España.

Lunes 17 de febrero. ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE RETINA SALAMANCA.

El pasado 2 de febrero la actual presidenta, Mercedes Vicente Barazal, presentó a la directiva de Retina una carta de dimisión irrevocable. Dada esta situación, con posterioridad a la Junta General Ordinaria, se convocó en tiempo y forma esta Junta Extraordinaria.

En ella Mercedes Vicente manifiesta a la Junta esta decisión y tras unos minutos de reflexión, para ver si algún socio se postulaba como presidente o para alguno de los demás cargos necesarios de la Junta Directiva y no haber propuestas, se decide la convocatoria en tres semanas, de una nueva Asamblea Extraordinaria, cuyo único punto del orden del día sea la elección de la nueva Junta Directiva y en caso de no lograrse, la disolución de la Asociación.

Asume provisionalmente el cargo de presidenta, la vicepresidenta actual de la Asociación, Mercedes Nieto Iglesias.

Martes 18 de febrero. TEATRO.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. A pesar de la conmoción de la junta de ayer, la Asociación continúa con sus actividades ordinarias. Nueva sesión de nuestro taller de teatro, con los 12 socios asistentes habituales. Por la tarde, eso si, se suspende el paseo saludable.

Miércoles 26 de febrero. APERTURA DE NUESTRA SEDE. NOTICIAS.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. En nuestro horario habitual de los miércoles nos reunimos la Junta Directiva provisional de la asociación. Aprovechamos la mañana para comunicar a nuestros socios los últimos avances en salud visual, accesibilidad y tecnología.

Comentamos los últimos avances en terapia genética para abordar la degeneración macular hereditaria y sus buenos resultados en los estudios preliminares, los avances en el tratamiento de la retinosquiasis ligada al cromosoma X y los nuevos tratamientos tópicos para la DMAE seca.

MARZO

Lunes 10 de marzo. ASAMBLEA EXTRAORDINARIA DE RETINA SALAMANCA.

En la Casa de las Asociaciones se celebra la Asamblea Extraordinaria convocada el mes pasado. En el primer punto del orden del día se aprueban por unanimidad las actas de las últimas asambleas celebradas. En el segundo punto se presenta la candidatura de Mercedes Nieto Iglesias, que explica su proyecto y es aprobado por los asistentes por 17 votos a favor y una abstención.

Queda así configurada la nueva junta directiva de la Asociación con Mercedes Nieto Iglesias como presidenta, Ángel Agustín Ledesma Ayuela como vicepresidente, Carmen Acevedo García como secretaria y José Miguel González Ratero como secretario .

Martes 18 de marzo. TEATRO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Seguimos con nuestro taller de teatro. Hay alguna baja que tenemos que sustituir y reconstruir nuestra obra. asistimos 10 socios

Por la tarde, dimos el paseo habitual hasta la Isla del Soto. Va mejorando el tiempo y alargándose las tardes. Asistimos 7 socios.

Miércoles 19 de marzo. APERTURA DE NUESTRA SEDE. NUEVA SOCIA.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. Reanudamos nuestra atención a los socios y recibimos a una nueva socia. La nueva Junta Directiva empieza a debatir los planes para el futuro de la asociación.

Martes 25 de marzo. TEATRO Y VISITA A ACADEMIA UNIVERSITARIA

Por la mañana tenemos nuestro taller de teatro adaptado de los martes.

DIVULGACIÓN. Por la tarde visitamos la Academia Universitaria, una visita que teníamos pendiente, para comentar en el Curso de Gestión y llamadas de Teleasistencia nuestras impresiones y necesidades con estos servicios. Les enseñamos nuestros bastones, se pusieron nuestras gafas virtuales y les indicamos cómo leemos en Braille y cómo vemos la realidad. Pasamos una tarde muy agradable. Estuvimos con unas 10 personas.



Miércoles 26 de marzo. ENTREVISTA PARA TRIBUNA DE SALMANCA.

DIVULGACIÓN. En nuestro día de apertura al público, recibimos la visita de unos periodistas de Tribuna de Salamanca, que publicaron en su medio digital un amplio reportaje de nuestra Asociación y de nuestras inquietudes. Agradecemos infinitamente a los reporteros de Tribuna esta oportunidad que nos brindan para darnos a conocer aún más y la repercusión en su medio de comunicación.



Mercedes Nieto recuerda cuando, de niña, pensaba que simplemente "era más torpe que los demás". Durante las acampadas con amigos, se tropezaba con la tienda de campaña, chocaba con objetos en la oscuridad y se preguntaba por qué los demás parecían manejarse mejor de noche. Nadie le daba una respuesta clara, sólo le decían que "de noche nadie ve bien". Pero con el tiempo descubrió que su visión no era igual a la de los demás: padecía **retinosis pigmentaria**.

Hoy, Mercedes es presidenta de la **Asociación Retina Salamanca**, una organización nacida en 2020 para dar voz y apoyo a quienes, como ella, enfrentan los desafíos de la **enfermedad**. Junto con el vicepresidente, **Agustín Ledesma**, y otros miembros como Mamen, trabaja incansablemente "para concienciar sobre una realidad poco comprendida".



Porque la **baja visión** no es **ceguera total**, pero tampoco es una **visión normal**. Es un limbo complicado en el que, a veces, "puedes leer un mensaje en el móvil pero chocar contra una farola tre metros más adelante". "La **ONCE** cubre la **ceguera legal**, pero la **baja visión** no está contemplada en ninguna parte. De ahí la necesidad de crear esta asociación", afirma.

"La baja visión se acepta peor que la ceguera, porque cada poco tienes que adaptarte a algo nuevo"



La **baja visión** es diversa. En el caso de Mamen, otra socia de la organización, su diagnóstico llegó temprano. A los nueve años le detectaron **miopía magna**, una enfermedad hereditaria que poco a poco le fue restando claridad a su mundo. Ella tuvo más información que Mercedes desde un principio, pero aun así, nada la preparó para el momento en que su **baja visión** comenzó a limitarle actividades cotidianas "como leer, escribir o caminar con seguridad por la calle".

Salir a la calle es todo un reto para estas personas. Mercedes lo describe como "**adentrarse en la selva: nunca sabes qué obstáculo te espera**". Para quienes pueden usar un **bastón**, este se convierte en un aliado imprescindible. Sin él, el riesgo de tropezar con personas, papeleras o escalones es constante. La **noche** se vuelve un desafío aún mayor, transformando un simple paseo en una prueba de valentía.

Pero los desafíos no sólo están en la vía pública. "La **burocracia** también representa un obstáculo para quienes tienen **baja visión**". Desde la falta de accesibilidad en los sistemas de turnos en los hospitales hasta la dificultad de realizar gestiones en bancos o administraciones públicas sin ayuda. "Estamos en un mundo de **videntes**", afirman con resignación desde la Asociación. "Aunque la **tecnología** ofrece soluciones, también puede aumentar la dependencia".



Un hospital con citas sin voz

En el Hospital de Salamanca, por ejemplo, han solicitado que en las pantallas de consulta, además del número visual, exista un **sistema de voz** que indique los turnos. Aunque les han dicho que existe, "aseguran que no se usa correctamente y que no fomenta la autonomía de las personas con esta enfermedad".

A pesar de los avances en **accesibilidad** en Salamanca, la ciudad todavía presenta desafíos. Aunque los **semáforos sonoros** han sido un gran avance, todavía falta mucho por hacer para garantizar que el entorno urbano sea verdaderamente inclusivo. Uno de los problemas recurrentes es la disposición de las terrazas en las calles y plazas.

"Si una terraza estuviera colocada siempre de la misma forma y existiera una **normativa clara** sobre el uso de la vía pública, todo sería más fácil. No sólo para nosotros, sino también para personas en sillas de ruedas y otros con **movilidad reducida**", señalan desde la Asociación. La discapacidad no debería ser un obstáculo para disfrutar del espacio público con seguridad.

Salir a la calle es todo un reto para estas personas. Mercedes lo describe como "**adentrarse en la selva: nunca sabes qué obstáculo te espera**". Para quienes pueden usar un **bastón**, este se convierte en un aliado imprescindible. Sin él, el riesgo de tropezar con personas, papeleras o escalones es constante. La **noche** se vuelve un desafío aún mayor, transformando un simple paseo en una prueba de valentía.



Sin embargo, la realidad sigue siendo dura: muchas personas tienden a aislarse, refugiándose en la seguridad de sus hogares. "Al final te convences de que no merece la pena salir, te engañas a ti mismo", confiesa Mamen. La falta de ayudas también complica la situación: "las **gafas** y otros dispositivos para mejorar la visión tienen **precios elevados** y las **ayudas económicas** son insuficientes o inexistentes", añade Agustín.

A esto se suma una contradicción preocupante: "la **discapacidad** es un derecho universal, pero no siempre va acompañada de las ayudas necesarias. No puede ser que se den certificados de una **discapacidad del 80-90%** y no se ofrezca **asistencia sanitaria adecuada**", denuncian desde la Asociación. Las personas con **baja visión** y otras **discapacidades** necesitan **apoyo real y efectivo**, no sólo un reconocimiento en papel.

A pesar de todo, el mensaje de la **Asociación** es claro: **la vida sigue y merece la pena vivirla**. "No te mueres por tener **baja visión**, pero tienes que aprender a vivir de otra manera", dice Mercedes. La **aceptación es clave**, y aunque no es un camino fácil, el **apoyo de personas** que han pasado por lo mismo marca la diferencia.

Esta enfermedad puede parecer un **callejón sin salida**, pero con "**información, apoyo y coraje**", se puede encontrar un **nuevo camino**. La **Asociación Retina Salamanca** trabaja cada día para que nadie tenga que recorrerlo solo. "La **discapacidad** es un derecho universal, y debe ir acompañada de los recursos necesarios para garantizar una vida digna".



Jueves 27 de marzo. VISITA AL INSTITUTO DE ENSEÑANZAS APLICADAS.

DIVULGACIÓN. Con el apoyo de la fundación Salamanca Ciudad de Saberes hoy llevamos nuestro taller de sensibilización al Instituto de Enseñanzas Aplicadas de Salamanca, tratando de acercar a los más jóvenes la realidad de las personas con dificultades visuales, promoviendo la inclusión y la empatía con nuestro colectivo. Nos reunimos con más de 20 personas.



Jueves 28 de marzo. JORNADA DE BUENAS PRÁCTICAS PARA LA SALUD EN EL C.R.M.F.

DIVULGACIÓN. Varios miembros de la directiva de la Asociación acuden al C.R.M.F. de Salamanca para la jornada de "Buenas Prácticas para La Salud" .

Se aprovecha también para preparar los actos del Día Mundial de la Salud, que se celebrará en la Plaza de los Bandos y a la que estamos invitados

Viernes 29 de marzo. NOTICIA ESPERANZADORA

DIVULGACIÓN. Nos hacemos eco de la noticia publicada en varios medios especializados sobre los resultados prometedores en animales de un nuevo colirio experimental, que ha demostrado proteger las células de la retina y frenar su degeneración. Esperamos que los estudios ya iniciados en humanos sean igual de positivos y abran una nueva vía de tratamiento en las degeneraciones de la retina.

Martes 1 de abril. TEATRO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nueva sesión de nuestro taller de teatro, con los 10 socios asistentes habituales. Por la tarde, paseo saludable, interrumpido por la lluvia, una pena, pues tenemos que ponernos en forma para el ya próximo Camino de Santiago.

Miércoles 2 de abril. APERTURA DE NUESTRA SEDE. OTRA NUEVA SOCIA.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. En nuestro día de atención a los socios estamos muy contentos de recibir a otra nueva socia. La Junta Directiva aprovecha la mañana para, tal y como se acordó en la última asamblea ordinaria, formular nuestra adhesión a Acción Visión España.

Sábado 5 de abril. MUSICAL GODSPELL EN EL C.A.E.M.

BIENESTAR EMOCIONAL. Invitados por la fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes, varios miembros de la Asociación acuden al C.A.E.M. a presenciar el musical "Godspell" producido por Antonio Banderas. Pese a las limitaciones visuales de los socios, todos salieron encantados del evento.



Lunes 7 de abril. DÍA MUNDIAL DE LA SALUD.

DIVULGACIÓN. Retina Salamanca participa en la celebración del Día Mundial de la Salud, tanto en la marcha hasta el Ayuntamiento en la Plaza Mayor como con nuestro stand en la Plaza de la Libertad en el que ofrecimos información a todas las personas que nos lo solicitaron. Atendimos a más de 25 personas.



Martes 8 de abril. TEATRO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Taller de teatro por la mañana, adaptando los papeles a alguna baja y alguna nueva incorporación. Por la tarde, paseo saludable largo, con buen tiempo, cogiendo ya forma para nuestro Camino de Santiago.

Miércoles 9 de abril. APERTURA DE NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. Últimos preparativos y consejos a nuestro socios que van a participar junto con Discamino en una nueva edición del Camino de Santiago.

Lunes 14 de abril. TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL.

BIENESTAR EMOCIONAL. En un aula de la Casa de las Asociaciones asistimos con nuestra Psicóloga habitual, Rosa Benevente, a un nuevo Taller de Psicología grupal, para mejorar el cómo sobrellevar las frustraciones de nuestro deterioro visual. Es una gran ayuda la proporcionada por los buenos profesionales. Asisten 8 socios.



Del 16 al 21 de abril. CAMINO DE SANTIAGO CON DISCAMINO.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Este año, con la colaboración de nuestros amigos de Discamino de Vigo, nos hemos propuesto realizar la etapa postrera del Camino de Santiago, desde Santiago de Compostela hasta Finisterre y Muxía. Van a ser 5 días de gran exigencia física y organizativa, para la que nos llevamos preparando bastantes semanas.

Para nosotros el Camino empieza en la estación de tren de Zamora, desde la que el miércoles 16, salimos en tren hacia Santiago, al albergue en el que nos esperan nuestros compañeros de aventura.

Jueves 17 de abril. ETAPA SANTIAGO - NEGREIRA.

En la Plaza del Obradoiro nos juntamos 33 personas, entre socios, acompañantes, amigos y colaboradores de Discamino y miembros de otras Asociaciones que nos acompañan. El día apuntaba mal tiempo y así se confirmó. Una lluvia fina y constante nos acompañó todo el día.



Viernes 18 de abril. ETAPA NEGREIRA - MAZARICOS.

Etapa larga y exigente (30 Km.). La lluvia además no cesaba y nos obligó a rodear el paso de algunos arroyos desbordados. Día además con varios percances. Una socia se salió del puente improvisado y cayó a un riachuelo y otros dos socios se perdieron y hubo que volver a por ellos. Mojados y con frío pero contentos de llegar al pabellón de Mazaricos.



Sábado 19 de abril. ETAPA MAZARICOS - CORCUBIÓN.

Otro día de mal tiempo. Algunos socios ya no salieron, por lesiones y porque para un invidente, con capucha y con tanta lluvia no puedes tampoco oler ni oír los paisajes. Una pena.

Los valientes que continuaron llegaron a Corcubión exhaustos pero contentos.



Domingo 20 de abril. ETAPA CORCUBIÓN - FISTERRA .

Con el ánimo de llegar al fin del mundo, continuamos nuestro camino. Hoy además en algún momento de la etapa dejó de llover y subió la temperatura. Enhorabuena a nuestros socios que llegaron hasta el final.

Lunes 21 de abril. ETAPA FISTERRA -MUXÍA .

Dada la fatiga, las lesiones y que hoy volvía el mal tiempo, decidimos anular la última etapa. Con la ayuda y el agradecimiento a nuestros amigos de Discamino y a todos sus voluntarios, volvimos todos a Santiago, desde donde al día siguiente regresamos a casa.



Martes 29 de abril. TEATRO ADAPTADO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Volviendo a nuestras actividades habituales, tuvimos una nueva sesión de nuestro curso de teatro y ubicación espacial adaptado.

Por la tarde dimos un pequeño paseo, comentando con los socios que no acudieron nuestra experiencia en El Camino de Santiago. asistimos 10 socios.

Miércoles 30 de abril. CASA DE LAS ASOCIACIONES

ATENCIÓN AL PÚBLICO. Se reúne en la Casa de las Asociaciones la Junta Directiva de la Asociación para valorar la experiencia del Camino de Santiago, las opiniones y sugerencias de nuestros socios y ver las custiones organizativas y de previsión a modificar para una mejor próxima edición.

Martes 6 de mayo. TEATRO ADAPTADO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Primera sesión del mes de nuestro curso de teatro y ubicación espacial adaptado. Asistimos 10 socios.

Por la tarde dimos el paseo habitual, un poco deslucido por la lluvia y el fresco para la época. Paseamos 7 socios.

Miércoles 7 de mayo. CAFÉ CON-CIENCIA FIBROMIALGIA

ATENCIÓN AL PÚBLICO. Por la mañana atendemos al público y los asuntos pendientes en nuestra sede de la Casa de las Asociaciones.

Por la tarde en Centro Municipal Integrado Trujillo, varios miembros de la Asociación acuden al Café Con-Ciencia sobre los nuevos enfoques en el tratamiento de la fibromialgia organizado por el IBSAL y nuestros amigos de Fibrosal.

Sábado 10 de mayo. TEATRO

BIENESTAR EMOCIONAL. Una gran parte de los socios acude al Centro Julián Sánchez el Charro para la obra de teatro que Fibrosal y Toc Toc teatro representan, sobre las terapias buenas y malas, todas con mucho humor.

Pasamos una tarde muy agradable al tiempo que con nuestras entradas colaboramos con la obra de nuestros amigos de Fibrosal.



Martes 13 de mayo. TEATRO ADAPTADO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Sin poder compararnos con los actores de Toc Toc del sábado, seguimos progresando en nuestra obra de teatro. Asistimos 10 socios.

Por la tarde la lluvia hizo suspender el paseo.

Miércoles 14 de mayo. COLEGIO DIVINO MAESTRO

DIVULGACIÓN. Reanudamos la campaña de Divulgación de nuestra Asociación, siguiendo las directrices de la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes con nuestro taller "Veo, Veo... ¡Qué Ves!," en el Colegio Divino Maestro. Los alumnos se acercan a nuestra realidad visual probando nuestros dispositivos y con ello fomentan su empatía y conocimiento sobre nuestra discapacidad. Nos atendieron unos 25 alumnos.



Viernes 16 de mayo. DESTINO SALAMANCA ACCESIBLE

DIVULGACIÓN. En colaboración con el CRMF y otras asociaciones de la ciudad celebramos en la Plaza de los Bandos una gran jornada divulgativa. Hubo debates, actividades lúdicas, baloncesto adaptado y mucha información a la gente que se acercó a escucharnos. Repartimos más de 30 folletos y atendimos a unas 15 personas interesadas.



Martes 20 de mayo. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Seguimos puliendo los últimos detalles de nuestra obra de teatro. Asistimos 9 socios.

Por la tarde, ya con muy buen tiempo, se animaron 8 socios al paseo saludable.

Viernes 23 de mayo. COLEGIO MISIONERAS DE LA PROVIDENCIA

DIVULGACIÓN. Continuando con nuestra labor divulgativa de la BAJA VISIÓN y su problemática, hoy visitamos el colegio Misioneras de la Providencia, donde los alumnos atendieron nuestra charla e interactuaron con nosotros. Asistieron 20 alumnos.



Lunes 26 de mayo. COLEGIO PÚBLICO PIZARRALES.

DIVULGACIÓN. Siguiendo al calendario que nos marcó la fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes hoy visitamos el colegio público de Pizarrales, donde alumnos de diversos cursos pasaron un rato agradable con nosotros. Atendimos a 24 alumnos.



Martes 27 de mayo. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Por la mañana nuestra obra de teatro.

Por la tarde, con mucho calor, nuestro paseo saludable. Va a haber que cambiar el horario ... Acudimos 8 socios.

Sábado 31 de mayo. FERIA DEL VOLUNTARIADO SOCIAL.

DIVULGACIÓN. Organizada por el Ayuntamiento de Salamanca, Retina participó, en la Plaza del Oeste en la Feria del Voluntariado Social "Salamanca Nos Movemos". Fue una jornada de encuentro y visibilidad, donde pudimos compartir nuestra labor con personas con discapacidad visual y acercar el voluntariado a la ciudadanía. Repartimos más de 25 folletos y muchos globos. Atendimos a unas 10 personas.



JUNIO

Martes 3 de junio. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Por la mañana nuestra obra de teatro. Nos quedan ya pocas semanas para nuestra representación de fin de temporada. Pulimos los últimos detalles. Asistimos 9 socios.

Por la tarde, con mucho calor, nuestro paseo saludable. Retrasamos la hora al final de la tarde por el verano anticipado que tenemos. Asistimos 7 socios.



Miércoles 4 de junio. COLEGIO PÚBLICO ALFONSO X "EL SABIO".

DIVULGACIÓN. En nuestra campaña de Divulgación de nuestra Asociación, hoy visitamos el Colegio Público Alfonso X "El Sabio". Interactuamos con los alumnos, jugamos a identificar objetos y conseguimos que se pusieran en nuestro lugar y así ampliamos la mejor comprensión mutua. Una mañana agradable para todos. Atendemos a 15 alumnos.



Viernes 6 a 8 de junio. I ENCUENTRO DE ACCIÓN VISION ESPAÑA Y II CONGRESO DE RETINA IBEROAMERICANA UNIDA".

DIVULGACIÓN. La junta directiva de Retina Salamanca, acude como miembro de "Acción Visión España" al I encuentro de entidades de Acción Visión España y II Congreso de Retina Iberoamericana Unida.

A lo largo del congreso, en sus numerosas ponencias, el día 6 se trató de temas de gestión y formación de las asociaciones de visión y unión y definición de objetivos.

El día 7 se dedicó al programa científico de gran nivel donde genetistas, neuro-oftalmólogos y bioquímicos especializados trataron sobre el diagnóstico genético y clínico de las enfermedades de retina, las terapias innovadoras con CRISPR y nanopartículas, las últimas investigaciones sobre DMAE y retinopatía diabética y el valor del empoderamiento personal en la discapacidad visual.



Fue un encuentro enriquecedor, lleno de conocimiento, experiencias y unión entre personas que compartimos la misma mirada hacia el futuro.

Martes 10 de junio. PROYECTO DIVA APP

INCLUSIÓN. Retina Salamanca recibe en la Casa de las Asociaciones a los impulsores del PROYECTO DIVA de la Universidad Pontificia, al que nos sumamos y en el colaboramos activamente. El proyecto está desarrollando un software para reconocer billetes y monedas mediante comandos de voz pensado para personas con baja visión y ceguera. Esta tecnología accesible e innovadora promueve nuestra autonomía e inclusión financiera y será un gran apoyo en nuestras vidas.



Miércoles 11 de junio. ADVERTECIA SANITARIA.

BIENESTAR FÍSICO. Nos hacemos eco y transmitimos a nuestros socios el reciente aviso de la Agencia Española del Medicamento sobre el riesgo (pequeño) de desarrollar una neuropatía isquémica como efecto secundario de la semaglutida (Ozempic, Ribelsus) usados en el tratamiento de la Diabetes tipo 2 y en la obesidad.

Martes 17 de junio. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Último ensayo general de nuestra obra de teatro apocós días de su estreno. Asistimos los 10 habituales.

Por la tarde, ya con calor, se animaron 7 socios al paseo saludable.

Sábado 21 de junio. REPRESENTACIÓN TEATRAL

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Tras un año de ensayos y adaptaciones de la obra a los cambios físicos de nuestros miembros por fin representamos en el teatro Lombó nuestra obra "Los ciegos".

Nos alegró de sobremanera el lleno absoluto de las gradas en una noche llena de emoción y reflexión.

Nuestra propuesta teatral, no sólo revisa el texto de Maeterlinck, sino que lo desmonta y le da un giro necesario: ¿y si las personas ciegas no fueran sólo un símbolo?, ¿y si tomaran la palabra, con voz propia?

En Retina Salamanca defendemos que la ceguera no es oscuridad del alma, ni castigo ni dependencia. Es diversidad, experiencia y vida.



Martes 24 de junio. PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. A primera hora de la mañana, por el calor, damos nuestro habitual paseo por el Parque de los Jesuitas, la Aldehuela y la Isla del Soto. Varios socios exponen sus planes para el verano. Asistimos 10 socios.

Miércoles 25 de junio. ATENCIÓN A LOS SOCIOS

ATENCIÓN AL PÚBLICO. Por la mañana nos reunimos la junta directiva en nuestra sede de la Casa de las Asociaciones para dejar encaminados los asuntos de la asociación de cara al verano.

JULIO

Martes 1 de julio. PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. No perdemos nuestro hábito del paseo saludable, y aprovechando que ya no hay teatro, salimos por la mañana, más fresquitos. Hoy paseamos 8 socios.

Lunes 7 de julio. PRESENTACIÓN PROYECTOS DE LA UPSA

DIFUSIÓN Y AYUDA. Retina Salamanca, como entidad colaboradora, asiste a la presentación de los 15 proyectos innovadores y accesibles, de impacto social de la Universidad Pontificia de Salamanca. Estos proyectos son fruto del trabajo de los alumnos y profesores de varios de sus departamentos.



Martes 22 de julio. PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Pese a las olas de calor, hemos continuado todo el mes, con mayor o menor asistencia, con nuestros paseos saludables de los martes. Aprovechando estos días, inusualmente más frescos, no lo íbamos a dejar...



Viernes 25 de julio. VISITA AL MUSEO DEL CERRO DE SAN VICENTE.

BIENESTAR SOCIAL. Invitados por la Oficina de Turismo del Ayuntamiento de Salamanca y con la amable colaboración del guía del sitio Raúl, varios socios de Retina Salamanca asisten a una visita guiada y adaptada a personas con dificultades visuales del museo del Cerro de San Vicente. En ella se nos hace una interpretación del lugar y de su importancia en la historia de la ciudad. Acudimos 8 socios.



SEPTIEMBRE

Viernes 12 de septiembre. COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS.

DIVULGACIÓN. la junta directiva de Retina Salamanca acude como invitada a la toma de posesión de la nueva directiva del colegio oficial de Médicos de Salamanca. Agradecemos a D. Santiago Santa Cruz esta invitación y que se tengan en cuenta por su colegio los problemas de las personas de nuestra asociación. Seguiremos colaborando con ellos en futuras propuestas beneficiosas para todos.



Martes 16 de septiembre. PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Retomamos nuestros paseos saludables después del paréntesis estival. A primera hora de la mañana, por el calor, nos contamos nuestras vivencias del verano en un paseo hasta Santa Marta, con redesayuno allí incluido. Asistimos 10 socios.

Miércoles 17 de septiembre. ATENCIÓN EN NUESTRA SEDE.

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. Retomamos también nuestra actividad en el despacho de la Casa de las Asociaciones. Atendemos a dos nuevos posibles socios que contactaron con nosotros en verano. Uno de ellos ya se unió a nosotros.

Martes 23 de septiembre. PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Otra mañana de paseo agradable con nuestros amigos de la Asociación. Asistimos 8 socios.

Viernes 26 de septiembre. FERIA DE LAS ASOCIACIONES DE AYUDA MUTUA.

DIVULGACIÓN. Organizado por la Concejalía de Salud Pública de Ayuntamiento de Salamanca, Retina participa en la feria de las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud, celebrada en el Parque de la Alamedilla, bajo el lema "Salud y comunidad: Conecta con los recursos de salud en Salamanca. Atendimos a numeroso público durante toda la tarde, repartimos más de 50 folletos y explicamos a los interesados la ayuda que podemos prestarles.



Martes 30 de septiembre. PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Aprovechamos este verano eterno para un nuevo martes de paseo. Asistimos 11 socios.

OCTUBRE

Miércoles 1 de octubre. UN NUEVO SOCIO

ATENCIÓN Y ASESORAMIENTO. En nuestro horario habitual de los miércoles recibimos y atendemos a un nuevo socio, que se une a la asociación.

Martes 7 de octubre. MESA DE VOLUNTARIADO. UNIVERSIDAD PONTIFICIA

DIVULGACIÓN. Retina Salamanca, en su acuerdo de colaboración con la UPSA, participó en la jornada de mesas informativas sobre voluntariado. En uno de los pasillos de su edificio histórico atendimos a un buen número de estudiantes interesados en conocernos y en participar como voluntarios.



Jueves 9 de octubre. DÍA MUNDIAL DE LA VISIÓN.

DIFUSIÓN. Con Motivo de la celebración del Día Mundial de la Visión, Retina Salamanca, colocó, como otros años su mesa informativa en la Plaza del Liceo. Atendimos al numeroso público que se interesó por nuestra actividad, mas de 25 personas y repartimos más de 50 folletos y tarjetas. Hay sin duda mucha más gente con problemas visuales de la que puede parecer. Esperamos algun socio más de toda esta labor divulgativa. Agradecemos al Ayuntamiento de Salamanca el apoyo a nuestra iniciativa con el panel informativo en la Puerta de Zamora.



Tras una comida con casi todos los socios, por la tarde realizamos una visita turística adaptada por varios lugares de la zona monumental, en los que la guía nos explicó muchos aspectos no tan conocidos de nuestra ciudad.



Martes 14 de octubre. RECEPCIÓN EN EL AYUNTAMIENTO.

DIFUSIÓN. Siguiendo con los actos del Día Mundial de la Visión, Retina Salamanca fue recibida en el Ayuntamiento de Salamanca por la concejala de Salud D^a Vega Villar. Le expusimos el nucleo de la campaña de este año de todas las asociaciones adscritas a Visión España, y el lema elegido " Ama tus ojos, Ama sus ojos ". La Sra. Villar puso de manifiesto los esfuerzos del ayuntamiento para hacer la ciudad más accesible y dió ejemplos de ello como la nueva rampa de La Riojana em la Gran Vía. Le estamos muy agradecidos.



Miércoles 15 de octubre. ENTREVISTA EN LA GACETA DE SALAMANCA.

DIFUSIÓN. Como consecuencia de la recepción del día 14, La Gaceta de Salamanca publicó hoy una amplia entrevista con varios miembros de nuestra asociación, en la que explicábamos las dificultades de nuestro día a día y reivindicábamos nuestro derecho a una ciudad más accesible y comprensiva y los esfuerzos del ayuntamiento de Salamanca a tal efecto.

Martes 21 de octubre. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Reanudamos nuestra actividad de teatro adaptado, con la lectura de una nueva obra. Asistimos los 10 habituales.

Por la tarde aprovechamos el aún buen tiempo para nuestro paseo habitual de los martes. Asistimos 10 socios.

Lunes 27 de octubre. VISITA A LA BIBLIOTECA DE LA UNIVERSIDAD.

BIENESTAR EMOCIONAL. Con la amable mediación de nuestra nueva socia, Rosario Valverde, varios socios de Retina asistimos a una visita guiada adaptada de la biblioteca histórica de la Universidad de Salamanca. Aparte de la descripción pormenorizada y su historia, pudimos tocar y sentir los distintos materiales y formas de encuadernación. Nuestro agradecimiento al encargado, que tan magníficamente nos atendió. Asistimos 20 socios y acompañantes.



Miércoles 29 de octubre. COLEGIO PABLO PICASSO.

DIFUSIÓN. Con la intermediación de nuestro profesor de teatro adaptado hoy nos acercamos al CEIP Pablo Picasso de Carbajosa de la Sagrada, para **SEGUIR CON NUESTRA CAMPAÑA "Arte sin Barreras"** y hablar con los niños de inclusión, y de como puedes hacer mucho más de lo que crees. Asistieron 12 niños



NOVIEMBRE

Martes 7 de noviembre. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nueva sesión de teatro adaptado, con la relectura de la nueva obra. Asistimos los 10 habituales.

Por la tarde, con más fresco, dimos nuestro paseo habitual de los martes. Asistimos 8 socios.



Miércoles 8 de noviembre. ATENCIÓN EN NUESTRA SEDE.

DIFUSIÓN. Nos reunimos en nuestra sede para ultimar los preparativos de la jornada "Miradas en Acción" que planeamos para el día 22. Confirmamos la asistencia de los ponentes, la ayuda inestimable del Colegio de Médicos de Salamanca y la organización de los transportes y alojamientos de los conferenciantes, tres de ellos con baja o casi nula visión.

Martes 16 de noviembre. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nueva sesión de teatro adaptado. Empezamos a ensayar los movimientos en escena combinado con los textos. Asistimos los 10 habituales. Por la tarde, dimos nuestro paseo habitual de los martes. Asistimos 9 socios.

Viernes 19 de noviembre. EXPOSICIÓN EN EL INCyL.

DIVULGACIÓN. Varios miembros de Retina Salamanca participan en una jornada de divulgación en el Instituto de Neurociencias de Castilla y León. Invitados por la Dra. Conchi Lillo explicamos nuestra forma de ver el mundo y nuestras adaptaciones a las dificultades visuales. Los más de 20 alumnos presentes estuvieron muy interesados en los diferentes caminos que toma el cerebro para ello.



Sábado 22 de noviembre. CONFERENCIA. MIRADAS EN ACCIÓN

DIVULGACIÓN. Con gran esfuerzo por parte de la Junta directiva y de nuestra trabajadora social, Marta, pudimos organizar la conferencia "Miradas en acción", que pensamos fue todo un éxito de asistencia y de contenido.

Nuestro agradecimiento al Colegio Oficial de Médicos de Salamanca por cedernos su espacio, a la Concejala de Salud del Ayto. de Salamanca, D^a Vega Villar por su asistencia y a todos los ponentes por sus claras exposiciones:

- A D. Andrés Mayor, presidente de Visión España, venido expresamente desde Oviedo, por su amplia explicación de los logros del movimiento asociativo.

- A la Dra. Conchi Lillo, profesora e investigadora del INCYL y el IBSAL por sus explicaciones técnicas sobre los últimos avances científicos en la mejora de la visión.

**22 DE
NOVIEMBRE**

**COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS
DE SALAMANCA.
C/ SOL ORIENTE, 10**

**MIRADAS EN ACCIÓN:
CIENCIA, COMPROMISO SOCIAL
E INNOVACIÓN EN LA BAJA VISIÓN**

11:00 – 11:10 | Bienvenida institucional.

11:10 – 11:30 | El movimiento asociativo en la discapacidad visual: del compromiso a la acción. Don Andrés Mayor – Presidente de Es Retina y Visión España.

11:30 – 11:50 | La investigación en neurobiología de la visión: nuevas perspectivas desde Salamanca. Dra. Conchi Lillo Delgado – Profesora Titular de Biología Celular (USAL), Investigadora del INCYL e IBSAL.

11:50 – 12:10 | La visión desde la práctica clínica. Experiencia y acompañamiento al paciente. Doctor Emiliano Hernández Galilea - Oftalmólogo Hospital Universitario de Salamanca.

12:10 – 12:30 | Apps salvavidas: recursos de la vida diaria para discapacidad visual. Con Artemisa Martínez y Daniel Gómez- Especialistas en innovación y accesibilidad tecnológica.

12:30 – 13:10 | Mesa redonda y coloquio

13:10 – 13:30 | Clausura

ACCESO LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO

ORGANIZA

COLABORAN

Asociación Retina Salamanca

visión España

colegio de médicos de salamanca

IBSAL

Ayuntamiento de Salamanca



- Al Dr. D. Emiliano Hdez. Galilea, oftalmólogo del Hospital Clínico de Salamanca por su disertación sobre la práctica médica en la Baja Visión.

- A Artemisa Martínez y Daniel Gómez, expertos en aplicaciones para discapacidad visual, venidos expresamente desde Madrid, por su explicación práctica sobre las últimas novedades y trucos en las aplicaciones que nos interesan.

al terminar las conferencias, los socios y asistentes preguntaron a los ponentes sus dudas y deseos.

Fue una jornada estupenda, que acabó en una comida de confraternización.



Martes 25 de noviembre. TEATRO Y PASEO SALUDABLE.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Nueva sesión de teatro adaptado. Nos vamos soltando con la nueva obra. Asistimos los 10 habituales.

Por la tarde, a pesar del frío y de la noche ya temprana, dimos nuestro paseo habitual de los martes. Asistimos 7 socios.



Sábado 29 de noviembre. VISITA AL HUERTO DE NAVIDAD.

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Invitados por el ayuntamiento, en la media hora previa a la visita general, numerosos socios de de Retina con sus acompañantes, visitamos la decoración navideña del Huerto de Calixto y Melibea. Asistimos 14 socios



DICIEMBRE

Lunes 1 de diciembre. UNIVERSIDAD PONTIFICIA. FERIA ASOCIACIONES

DIVULGACIÓN. Retina Salamanca acude con su stand a la Feria de las Asociaciones celebrada en el pasillo central de la Universidad Pontificia de Salamanca. El numeroso público joven que se nos acercó a informarse mitigó el frío del día. Atendimos a unos 20 estudiantes.



Martes 2 de diciembre. CELEBRACIÓN DÍA DE LA DISCAPACIDAD

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Por la mañana, nueva sesión de teatro adaptado. Asistimos 10 socios.

Por la tarde conmemoramos a la celebración del Día Mundial de la Discapacidad. Por la lluvia, el acto central se trasladó al Patio de Escuelas. Retina Salamanca ha estado presente en la lectura del manifiesto, sumando nuestra voz para visibilizar la realidad de las personas con baja visión y ceguera.

La fachada de la Universidad lució en color verde por la conmemoración.



Jueves 4 de diciembre. CENTRO COMERCIAL EL TORMES

DIVULGACIÓN. Varios miembros de Retina Salamanca acudieron al Centro Comercial El Tormes, a su feria de Asociaciones de ayuda, a continuar dando a conocer la problemática diaria de las personas con Baja Visión. Atendimos a más de 25 personas.



Martes 9 de diciembre. TEATRO ADAPTADO

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Clase de teatro, con especial atención a nuestra ubicación espacial en la escena, que es lo que más nos cuesta. 10 asistentes.

Por la tarde, la lluvia hace suspender el paseo saludable.

Martes 16 de diciembre. TEATRO ADAPTADO Y PASEO SALUDABLE

BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. Última clase de teatro del año, ya con muchas risas y ganas de fiesta... 10 asistentes

Por la tarde, corto paseo saludable por el frío y lo pronto que anochece. 6 paseantes.

Miércoles 17 de diciembre. REUNIÓN JUNTA DIRECTIVA.

En nuestro horario de atención al público en la Casa de las Asociaciones, se reúnen los miembros de la Junta Directiva para evaluar el año y planificar el año 2026.

Jueves 18 de diciembre. COMIDA DE NAVIDAD.

Terminamos el año con nuestra habitual comida de Navidad. Asistimos 16 socios.

