



# Calendario solidario 2025

APARKAM  
ASOCIACIÓN PÁRKINSON



intu  
Xanadú

# PASIÓN POR EL CINE

**En 2025 regresa el Calendario Solidario de la Asociación Párkinson Aparkam gracias a la colaboración de Intú Xanadú.**

Cada año nuestro calendario solidario aborda una temática diferente, y en esta edición hemos querido que nuestros socios y socias disfruten recreando escenas de películas míticas del cine. Se han caracterizado imitando a los personajes más conocidos de la era cinematográfica, han recreado escenas y se han puesto en el lugar de los actores durante unos días.

Desde Aparkam luchamos junto a nuestros socios contra la estigmatización de las personas con enfermedad del Párkinson. Fomentamos su autonomía, también disfrutando de momentos inolvidables y de ocio. Por esta razón, en Aparkam no solo ofrecemos multitud de terapias, sino que invitamos a los participantes a construir una comunidad y disfrutar de un tiempo juntos.

Y, es que, a través de este calendario, queremos mostrar a la sociedad la pasión y la dedicación que emplean nuestros socios y socias a la hora de realizar cualquier tipo de actividad. De esta forma, cada mes se ha representado una escena diferente de las películas más míticas del cine y nos hemos caracterizado de personajes como: Harry Potter, Scarlett O'Hara, Mammy y Sally Bowles, entre otros.



La recaudación obtenida de la difusión de estos calendarios solidarios se empleará para fortalecer los programas y servicios de la asociación y que el mayor número de personas puedan beneficiarse de nuestras terapias y de las actividades que ofrecemos en Aparkam, a través del Fondo Solidario que nos permite atender a aquellas personas más vulnerables con escasos recursos económicos.

Estamos seguros de que la comunidad seguirá creciendo y cada vez ofreceremos más servicios y actividades a las personas que acuden a nuestra asociación. Con estas imágenes queremos mostrar como nuestros usuarios y usuarias normalizan e incorporan los síntomas a su día a día, exprimiendo cada ocasión. A pesar de las dificultades, es posible arrojar luz con esta enfermedad.



# La salud es la mayor posesión

Arrojar luz y avanzar hacia una vida plena con párkinson puede ser complejo para aquellas personas que están solas. Por ello, en Aparkam, en estos momentos tan complicados, siempre nos mantenemos activos y disfrutamos de aquello que nos hace feliz y nos permite ser nosotros mismos.

Construir recuerdos en compañía es un aspecto que se puede apreciar con frecuencia en las películas, como, por ejemplo, en Harry Potter, que, a pesar de las complejidades, siempre los protagonistas se apoyan y están juntos. De esta forma, apostamos por los encuentros y las actividades en compañía en excursiones y eventos.

Además de estas actividades, desde la asociación se realizan servicios, terapias y actividades a más de 200 socios. Se realizan de forma coordinada y nuestros profesionales mantienen un protocolo de trabajo, adaptándose a las necesidades de cada persona afectada por la enfermedad.



# Sobre la Asociación Párkinson Aparkam

La Asociación Párkinson Aparkam la formamos un grupo de personas y familiares, afectados por la enfermedad de Párkinson. Además, engloba a socios colaboradores. Nuestra asociación sin ánimo de lucro está declarada de Utilidad Pública.

Nos regimos por criterios éticos y morales, respetando siempre la dignidad de las personas y se desarrolla en un ambiente familiar, por lo que se ha convertido en una referente para la zona sur de la Comunidad de Madrid.

Fue fundada en el año 2003 y cuenta con dos sedes, en Alcorcón y Leganés. Nuestro objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con párkinson y la de sus familias. Por ello, contamos con un grupo humano, profesional y altamente cualificado, que ofrece distintas terapias que buscan aliviar los síntomas de la enfermedad.

Ofrecemos una rehabilitación terapéutica integral que abarca la fisioterapia, logopedia, musicoterapia, terapia ocupacional, estimulación cognitiva e hidroterapia. También ofrecemos desde el servicio de Atención a las Familias, atención social y psicológica, así como un servicio de acompañamiento y atención a la dependencia. Mientras que desde el servicio Espacio Bienestar, ofrecemos a las familias masoterapia, taichí y danza terapéutica.



# Buscando la luz a la enfermedad del párkinson

En la Asociación Párkinson Aparkam luchamos y buscamos la luz a la enfermedad del párkinson, de hecho, hacemos todo lo posible para que el paciente adquiera nuevos conocimientos sobre esta patología. Por esta razón, realizamos encuentros con expertos, médicos y otros profesionales en la Semana de la Salud y en el Día del Párkinson.

Además, de manera sistemática, llevamos a cabo distintos talleres para fomentar el conocimiento y mejorar, por ejemplo, la capacitación digital, como el taller de WhatsApp en el que impulsamos a nuestros socios y socias a adaptarse a la digitalización y así hacer un uso correcto de las redes sociales. Esto no es todo porque también realizamos talleres de relajación, psicomotricidad, rehabilitación, primeros auxilios e hipertensión junto con nuestros colaboradores y voluntarios.



# Sobre el Párkinson y sus efectos

La enfermedad de Parkinson es un trastorno neurológico degenerativo y lentamente progresivo frecuente que afecta a las zonas del sistema nervioso central encargadas de controlar los actos motores. En el cerebro de las personas con enfermedad de Párkinson se ha detectado la degeneración progresiva de las células encargadas de sintetizar la dopamina. Esta sustancia es fundamental para la ejecución correcta de todos los actos motores. La menor producción de dopamina produce una lentificación de los movimientos que afecta a todos los músculos del cuerpo.

Aunque se trata de una enfermedad que no tiene cura, es importante llevar a cabo un correcto tratamiento porque ayuda a controlar los síntomas y, sobre todo, a mejorar la calidad de vida de los pacientes.



# ¿Cuáles son los síntomas principales del Párkinson?

El diagnóstico de esta enfermedad es complejo y muchas veces es tardío, por lo que es fundamental conocer los síntomas más comunes tanto motores como no motores.

- Temblor, generalmente de reposo, que puede afectar a una mano y a una pierna o a ambas. Empeora con el cansancio, la ansiedad y los fármacos estimulantes del sistema nervioso. Durante el día varía la intensidad y amplitud del temblor, y desaparece durante el sueño.
- Rigidez muscular en la movilidad de las extremidades y del tronco, como si la cabeza no pudiera enviar a las mismas la orden de moverse.
- Inestabilidad que produce una dificultad para mantener un correcto equilibrio y coordinación del cuerpo.
- Lentitud para realizar todo tipo de movimientos. Con el paso del tiempo, aparece dificultad para caminar, hacer giros en la cama, levantarse de la silla, hablar, escribir y tragar.
- Algunas personas con Parkinson pueden sufrir cierto grado de deterioro cognitivo o intelectual.
- Dificultad en el habla: modificación en la voz, que se hace monótona y sorda. A veces aceleración del recitado de la palabra o repetición del mismo vocablo (palilalia).
- Alteraciones visuales: diplopía, visión borrosa.
- Disfagia.
- Dermatitis seborreica.
- Sialorrea Trastornos vegetativos: sudoración, estreñimiento, disfunción vesical, hipotensión ortostática.
- Trastornos del ánimo: apatía y depresión.
- Dolores de tipo muscular o articular.
- Fatiga, agotamiento fácil, cansancio crónico.
- Déficits cognitivos: pérdida de memoria y alteraciones en la percepción.

Enero 2025



CINEMA  
TICKET



Star  
Wars

¡Qué la fuerza os acompañe!

# Enero 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes


Sábado

Domingo

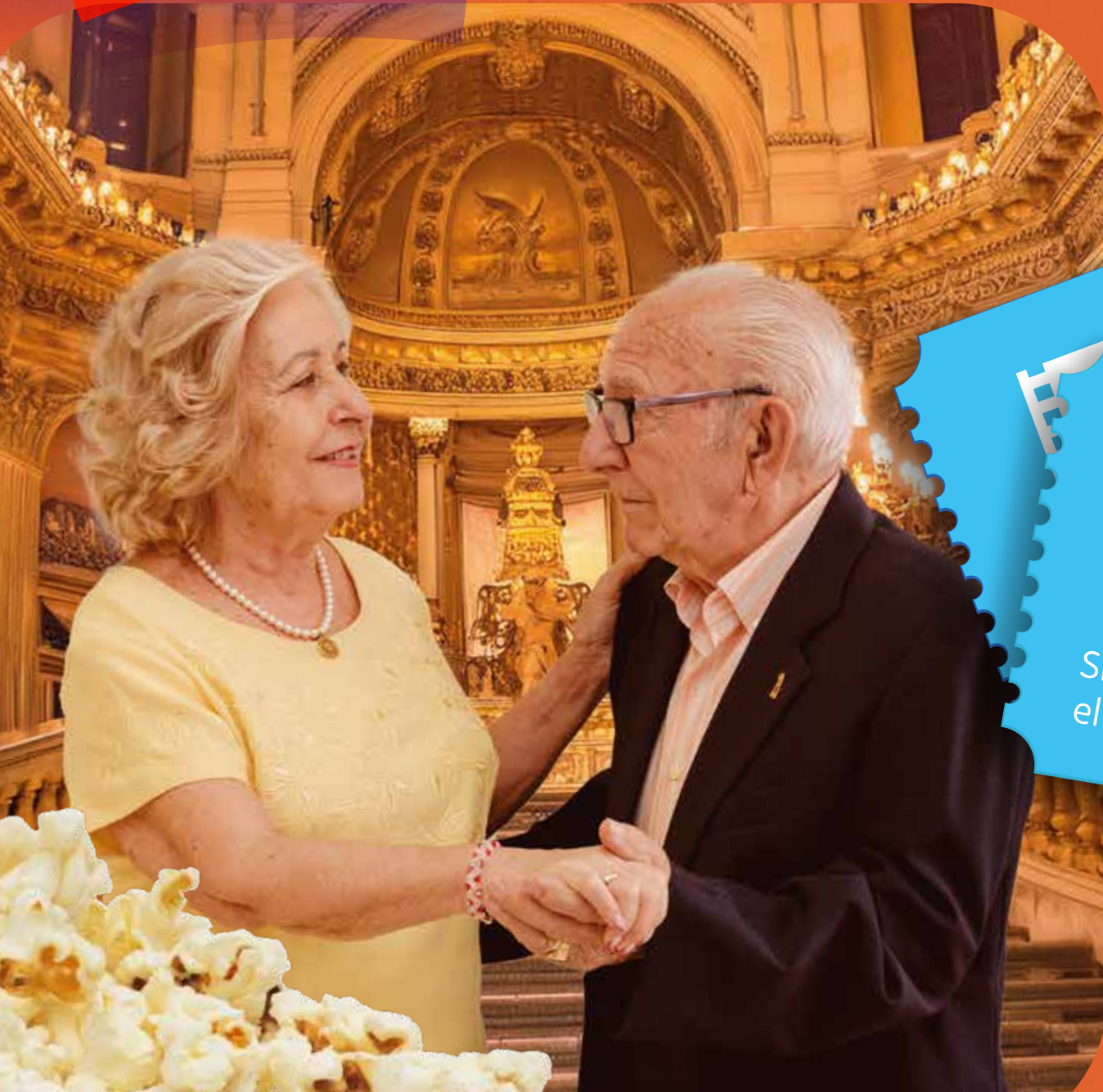
29	31	1 ¡Feliz Año Nuevo!	2 Festivo escolar	3 Festivo escolar	4 Festivo escolar Día Mundial del Braille	5 Festivo escolar
6 ¡Ya vienen los Reyes!	7 Festivo escolar	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 Día de las Palomitas Día Mundial de la Nieve
20 Festivo Villaviciosa de Odón Blue Monday	21	22	23	24	25	26 Día Mundial Educación Medioambiental
27	28	29	30	31 Día internacional del Mago	1	2

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Febrero 2025



CINEMA  
TICKET



La Bella y  
la Bestia

Siempre habrá un momento en el que  
el mundo esté lleno de paz y amor

# Febrero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4 Día Internacional del Cáncer	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 San Valentín Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas	15 Día Internacional Cáncer infantil	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28 Festivo escolar	1	2

 Festivos locales y autonómicos

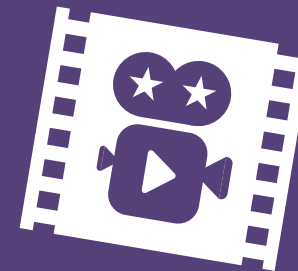
 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Marzo 2025



CINEMA  
TICKET



Drácula

El amor, el verdadero amor, resiste  
y supera todas las adversidades

# Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24	25	26	27	28	1	2
3 Festivo escolar	4 Festivo Badajoz Martes Carnaval	5 Día Mundial de la Eficiencia Energética	6	7	8 Día Internacional de la mujer	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Festivo Toledo Día del Padre	20 ¡Bienvenida Primavera!	21 Día Mundial Síndrome de Down	22 Día Mundial del Agua La Hora del Planeta	23
24	25	26	27	28	29	30 Cambio de hora
31	1	2	3	4	5	6

 Festivos locales  
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Abril 2025



EL CINEMA  
TICKET




Cantando  
bajo  
la lluvia


Dignidad. Siempre dignidad

# Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31 Festivo en Alcorcón	1	2 Día Mundial Concienciación del Autismo	3	4	5	6
7 Día de la Salud	8	9	10	11 Festivo escolar Día Mundial del Párkinson	12	13
14 Festivo escolar	15 Festivo escolar	16 Festivo escolar	17 Festivo Nacional Jueves Santo	18 Festivo Nacional Viernes Santo	19	20
21 Festivo Alcorcón Festivo Toledo Festivo Escolar	22 Día Internacional de la Madre Tierra	23 Festivo Cáceres Festivo Castilla y León Día del libro	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

 Festivos locales y autonómicos

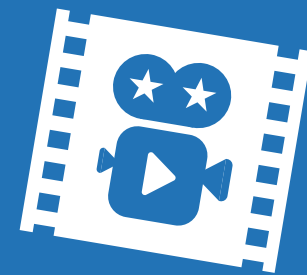
 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Mayo 2025



CINEMA  
TICKET



Con faldas  
y a lo loco

Nadie es perfecto

# Mayo 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

28	29	30	1 Festivo Nacional Día del Trabajo	2 Día de la Comunidad Madrid	3	4 Día de la Madre
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15 Festivo Madrid, Móstoles, Navalcarnero, El Álamo San Isidro	16	17 Día Mundial del reciclaje	18
19	20	21	22	23	24	25 Día del Orgullo Friki
26	27	28	29	30	31 Festivo Castilla La Mancha	1

● Festivos locales  
y autonómicos

● Festivos nacionales

● Fechas y eventos señalados

Junio 2025



A CINEMA  
TICKET




Alicia en el  
país de las  
maravillas


¿Es cierto que el tiempo  
cura todas las heridas?

# Junio 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
25	26	27	28	29	30	1
2	3 Día Mundial de la Bicicleta	4	5 Día Mundial del Medio Ambiente	6	7	8
9	10	11	12	13	14 Día Mundial del Donante de sangre	15
16	17	18	19 Corpus Festvo Castilla La Mancha Festivo Arroyomolinos	20 ¡Comienzan las vacaciones escolares! ¡Bienvenido Verano! Yelow Day	21	22
23 Aniversario Aparkam	24 Festivo Badajoz	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Julio 2025



CINEMA  
TICKET



Forrest  
Gump

La vida es como una caja de bombones,  
nunca sabes lo que te va a tocar

# Julio 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado


Domingo

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Día Mundial del Emoji

Festivo Comunidad Madrid  
Santiago Apóstol

Día de los abuelos

 Festivos locales  
y autonómicos

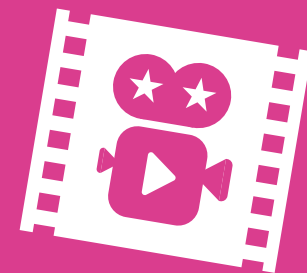
 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Agosto 2025



EL CINEMA  
TICKET




El gran  
showman

El arte más noble es el de hacer  
felices a los demás

# Agosto 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14 <small>Festivo Leganés</small>	15 <small>Festivo Nacional Día de la Virgen</small>	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Septiembre 2025



CINEMA  
TICKET



Casablanca

Louis, presiento que este es el  
comienzo de una gran amistad

# Septiembre 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1	2 Festivo El Álamo	3	4	5	6	7
8 Festivo Extremadura, Alcorcón y Navalcarnero	9	10	11	12 Festivo Móstoles	13	14
15 Festivo en Fuenlabrada	16	17	18	19	20	21 Día Mundial del Alzheimer ¡Bienvenido Otoño!
22 Festivo Villaviciosa de Odón Semana Internacional Personas Sordas	23	24	25	26	27	28
29 Día Mundial del Corazón	30	1	2	3	4	5

 Festivos locales  
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Octubre 2025



CINEMA  
TICKET



Lo que el  
viento se  
llevó


Yo busco la paz, quiero ver si consigo hallar algo  
que tenga algún encanto y dulzura en la vida

# Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10 Festivo Leganés	11	12
13 Festivo Extremadura y Castilla León (Se traslada Festividad 12 octubre)	14	15	16	17	18 Día Mundial de la Protección de la Naturaleza	19 Día Mundial del Cáncer de mama
20	21	22	23	24 Día Internacional contra el Cambio Climático	25	26 ¡Cambio de hora!
27	28	29	30	31 Halloween	1	2

 Festivos locales  
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Noviembre 2025



CINEMA  
TICKET



## Cabaret

Dejen sus problemas en la puerta,  
aquí la vida es hermosa

# Noviembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1 Festivo Nacional Día de Todos los Santos	2
3	4	5	6	7	8	9
10 Festivo Madrid	11	12	13	14	15	16
17	18	19 Día Internacional del Hombre	20	21	22	23
24	25	26	27	28 Black Friday	29	30

 Festivos locales y autonómicos

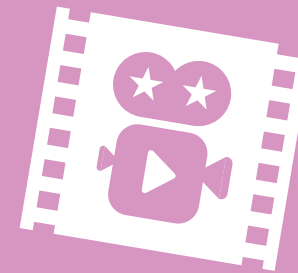
 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Diciembre 2025



CINEMA  
TICKET



## Harry Potter

Seremos más fuertes cuanto  
más unidos estemos

# Diciembre 2025

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1	2	3 Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4	5	6 Festivo Nacional Día de la Constitución	7
8 Festivo Nacional Día de la Inmaculada	9	10	11	12 Festivo Móstoles	13	14
15	16	17	18	19	20	21 ¡Bienvenido invierno!
22	23	24 Nochebuena	25 Festivo Nacional Navidad	26 Festivo Fuenlabrada	27	28
29	30	31 Nochevieja	1	2	3	4

 Festivos locales  
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

# Calendario solidario 2025

## Enero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## Febrero 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2

## Marzo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24	25	26	27	28	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

## Abril 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

## Mayo 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

## Junio 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

## Julio 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

## Agosto 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	9	30	31

## Septiembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

## Octubre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

## Noviembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Diciembre 2025

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4