



Calendario solidario 2026



MISIÓN POSIBLE

En 2026 regresa el Calendario Solidario de la Asociación Párkinson Aparkam gracias a la colaboración de intu Xanadú.

Nuestro calendario solidario, cada edición, aborda una temática diferente, y en esta ocasión hemos querido que nuestros socios y socias disfruten recreando escenas míticas de tebeos y cómics. Han imitado a los personajes más conocidos de sus tebeos preferidos, han recreado escenas y se han puesto en el lugar de los personajes... eso sí, ¡disfrazándose!

Desde Aparkam luchamos, junto a nuestros socios y socias, contra la estigmatización de las personas con enfermedad de Párkinson. Fomentamos su calidad de vida, 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 su 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 los cómics más conocidos y nos hemos disfrazado de personajes como: Silvestre, Capitán Trueno, Zipi y Zape, Mortadelo y Filemón, Popeye y Olivia, entre otros.

Os animamos a que disfrutéis de cada mes con una sonrisa y tengáis presentes los mensajes que nos envían los personajes más míticos.



Nuestro objetivo

La recaudación obtenida con la difusión de estos calendarios solidarios se destinará íntegramente a fortalecer los programas y servicios de Aparkam. Nuestro objetivo es que cada vez más personas puedan beneficiarse de nuestras terapias, talleres y actividades, gracias al Fondo Solidario, que nos permite apoyar especialmente a quienes se encuentran en situaciones de mayor vulnerabilidad económica.

Creemos firmemente en el poder de la comunidad, y sabemos que con vuestra colaboración seguiremos creciendo, ampliando nuestra oferta de servicios y llegando a más familias que conviven con la enfermedad de Párkinson.

Con estas imágenes queremos mostrar algo muy valioso: cómo nuestros usuarios y usuarias afrontan la enfermedad con valentía, integrando los síntomas en su día a día y aprovechando cada momento con ilusión, creatividad y sentido del humor. Porque, a pesar de las dificultades, es posible vivir con luz. Y ellos y ellas lo demuestran cada día.



El párkinson también tiene héroes y heroínas.



En esta edición, tan especial, nuestros usuarios y usuarias se han vestido de personajes de tebeos, entre ellos de héroes, y aunque lleven capas, espadas o trajes, no necesitan disfraces para ser reconocidos como héroes y heroínas. Ya lo son.

En nuestra asociación de Párkinson, cada día es una batalla silenciosa. Cada paso, cada gesto, cada palabra, es una conquista. Y aunque no siempre se vea, detrás de cada sonrisa hay una fuerza que inspira. Porque vivir con Párkinson no significa rendirse, significa luchar con dignidad.

Este año algunos se han transformado en superhéroes de ficción, pero nosotros sabemos la verdad: los verdaderos héroes y heroínas están aquí, entre nosotros y nosotras. Con sus bastones, sus temblores, sus días buenos y sus días difíciles... pero también con su alegría, su ternura, y su capacidad infinita de enseñarnos lo que significa ser valiente.

Sobre la Asociación Párkinson Aparkam

La Asociación Párkinson Aparkam la formamos personas afectadas por la enfermedad de Párkinson, sus familias y socios/as colaboradores que comparten un mismo compromiso: mejorar la calidad de vida de quienes conviven con esta enfermedad.

Somos una entidad sin ánimo de lucro, declarada de Utilidad Pública, que trabaja cada día con dedicación y cercanía para ofrecer apoyo, terapias especializadas y actividades que fomenten la autonomía, la participación y el bienestar de nuestros usuarios.

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 un 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.



Aparkam ofrece a más de 200 personas usuarias una atención integral a través de diferentes servicios como Rehabilitación terapéutica que incluye fisioterapia, logopedia, musicoterapia, terapia ocupacional, estimulación cognitiva e hidroterapia; Atención a las familias con información y orientación, atención psicosocial individual y grupal dirigida a personas afectadas y familiares; Espacio bienestar que permite el acceso a actividades como masoterapia, danza, deporte y taichí, de manera adaptada; Ocio y Participación, con espacios de ocio que permiten disfrutar de actividades lúdicas y tejer redes sociales de apoyo.



Arrojando luz hacia una vida plena con párkinson

En la Asociación Párkinson Aparkam luchamos y buscamos la luz a la enfermedad de 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, a través de nuestra Escuela de Salud fomentamos la realización de distintos talleres para incrementar el conocimiento y mejorar las habilidades y estrategias de afrontamiento. Esto no es todo porque también hacemos lo posible para que las personas afectadas estén al día de los avances tanto en el conocimiento de la enfermedad como en los tratamientos y derechos.



COMPROMISO
intuxanadú

Estos son los síntomas más comunes del Párkinson

Es importante destacar que los síntomas en la enfermedad de Párkinson pueden variar en su intensidad y combinación en cada persona, y que la progresión de la enfermedad también es variable. 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.

Los síntomas motores de la enfermedad de Párkinson incluyen temblor, rigidez, bradicinesia (lentitud de movimiento) y problemas de equilibrio.

Temblor: A menudo comienza en las manos o los dedos, pero también puede afectar a los brazos, piernas, mandíbula o cabeza.

Rigidez: Los músculos se vuelven rígidos y tensos, lo que dificulta el movimiento y puede causar dolor.

Bradicinesia: Los movimientos se vuelven lentos y difíciles, dificultando tareas cotidianas como vestirse, levantarse de una silla o caminar.

Problemas de equilibrio y coordinación: Pueden causar caídas y dificultades para caminar o realizar movimientos coordinados.

Otros síntomas motores: Pueden incluir dificultad para caminar (arrastrar los pies, pasos más cortos, disminución del braceo), cambios en la escritura (letra pequeña y apretada), pérdida de movimientos automáticos (como parpadear o balancear los brazos al caminar), y cambios en el habla (voz baja, habla rápida o arrastrada).

Los síntomas no motores de la enfermedad de Párkinson son diversas manifestaciones que no involucran directamente el movimiento, pero que pueden afectar significativamente la calidad de vida de los pacientes. Estos incluyen trastornos cognitivos, alteraciones del estado de ánimo, trastornos del sueño, fatiga, problemas gastrointestinales, disfunción sexual, y alteraciones sensoriales como la pérdida del olfato y dolor.



Enero 2026

ZIPI Y ZAPE

"¡JUNTOS EN LAS TRAVESURAS
Y EN TODO LO DEMÁS!"

Enero 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes


Sábado

Domingo

29	30	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 Blue Monday Día de las Palomitas Día Mundial de la Nieve	20 Festivo Villaviciosa de Odón	21	22	23	24	25
26 Día Mundial Educación Medioambiental	27	28	29	30	31	1

 Festivos locales
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Febrero 2026

BOTONES SACARINO

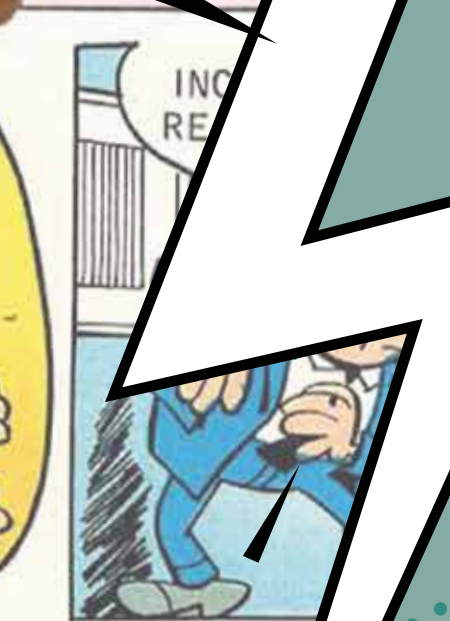
"SIEMPRE HAY UNA FORMA
DIVERTIDA DE AYUDAR."



SE HA ATREVIDO A
OMPERME LAS GAFAS
A HINCHARME UN OJO!



RO CRO
TIENE RA-
ZON



INC
RE



¡MAS ALTA L
BARRIL A M



Febrero 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

26	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	15 Día Internacional Cáncer infantil
16	17 Festivo Badajoz Martes de carnaval	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Marzo 2026



MORTADELO Y FILEMÓN

"¡NINGUNA MISIÓN ES IMPOSIBLE CUANDO SE HACE EN PAREJA!"

Marzo 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	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 Día del Padre	20 ¡Bienvenida Primavera!	21 Día Mundial Síndrome de Down	22 Día Mundial del Agua
23	24	25	26	27 Festivo escolar	28 Hora del Planeta	29
30 Festivo escolar	31 Festivo escolar	1	2	3	4	5

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Abril 2026



LAS HERMANAS GILDA

"UNA HERMANA ES TU MEJOR AMIGA...
Y TU MEJOR RIVAL."

Abril 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

30	31	1	2	3	4	5
		Festivo escolar	Festivo Nacional Jueves Santo Día Mundial Concienciación del Autismo	Festivo Nacional Viernes Santo	Festivo escolar	Festivo escolar
6	7	8	9	10	11	12
Festivo escolar Festivo Alcorcón Festivo Castilla La Mancha	Día de la Salud				Día Mundial del Parkinson	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
			Festivo Cáceres Festivo Castilla y León Día del libro			
27	28	29	30	1	2	3

 Festivos locales
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Mayo 2026



POPEYE Y OLIVIA

"EL AMOR VERDADERO SIEMPRE
ENCUENTRA LA FUERZA."

Mayo 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

 Festivos locales
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Junio 2026



PEPE GOTERA Y OTILIO

"DOS CABEZAS PIENSAN MEJOR...
AUNQUE HAGAN MÁS LÍO."

Junio 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

1 Festivo en Boadilla del Monte	2	3 Día de la Bicicleta	4 Corpus Festvo Castilla La Mancha Festivo Arroyomolinos	5 Festivo Arroyomolinos 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	20 ¡Bienvenido Verano! Yellow Day	21
22	23 Aniversario Aparkam	24 Festivo Badajoz	25 ¡Comienzan las vacaciones escolares!	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados



Julio 2026

CARPANTA

"SIEMPRE HAY UN MOTIVO PARA
CUIDAR A LOS DEMÁS."

PUES CLARO / Y
EL DUEÑO DEL BI

NO SE PREOCUPE MÁS
VAYA USTED A SA-
BER DONDE
HABRA' IDO A PA-
RAR.

¡OH! AHORA VIENE
UN CAMIÓN
¡DIOS ME VALGA!

PERO UNA MOTI-
CIONERA VIÑO
PLIGAR LAS C

Julio 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Agosto 2026

ANACLETO

"CON INGENIO Y HUMOR, CUALQUIER
MISIÓN ES POSIBLE."

Agosto 2026

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 Festivo Leganés	15 Festivo Nacional Día de la Virgen	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	31	1	2	3	4	5

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Septiembre
2026

ASTÉRIX Y OBÉLIX

“¡LA VERDADERA FUERZA
ESTÁ EN LA AMISTAD!”



Septiembre 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

31	1	2 Festivo El Álamo	3	4	5	6
7	8 Festivo Extremadura, Alcorcón y Navalcarnero	9	10	11	12 Festivo Móstoles	13
14 Festivo Majadahona y Fuenlabrada	15	16	17	18	19	20
21 Festivo Villaviciosa de Odón Día Mundial del Alzheimer ¡Bienvenido Otoño! Semana Internacional Personas Sordas	22	23	24	25	26	27
28	29 Festivo Las Rozas	30	1	2	3	4

 Festivos locales
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados



Octubre
2026

SILVESTRE, PIXIE Y DIXIE

"HASTA LOS RIVALES PUEDEN
COMPARTIR UNA HISTORIA"

Octubre 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

28	29	30	1	2	3	4
5 Festivo en Boadilla del Monte	6	7	8	9 Festivo Leganés	10	11
12 Fiesta Nacional España	13	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 Mundial del Cambio Climático	25
26	27	28	29	30	31 Halloween	1

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados



Noviembre 2026

CAPITÁN TRUENO

"LUCHO POR LA JUSTICIA,
PERO NUNCA SOLO."

Noviembre 2026

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

 Festivos locales y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Diciembre
2026

DOÑA URRACA

“¡EMPIEZA EL DÍA
MARAVILLOSAMENTE MARAVILLOSO!”

Diciembre 2026

Lunes

Martes

Miércoles


Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

 Festivos locales
y autonómicos

 Festivos nacionales

 Fechas y eventos señalados

Calendario solidario 2026

Enero 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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	31	1

Febrero 2026

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	1

Marzo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
23	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

Abril 2026

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	1	2	3

Mayo 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	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

Junio 2026

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

Julio 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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	2

Agosto 2026

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
31	1	2	3	4	5	6

Septiembre 2026

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

Octubre 2026

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

Noviembre 2026

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

Diciembre 2026

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