



### SESIONES INFORMATIVAS EN FEBRERO

Te recordamos las fechas y horarios de las 2 sesiones informativas que impartimos periódicamente para recién diagnosticados, por si aún no has podido asistir. Te rogamos nos comuniquemos por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org) si vas a venir en alguna de las siguientes fechas:

**Enfermedad celíaca y dieta sin gluten:** Lunes 13, 18:00 h. / Lunes 20, 11:00 h. / Lunes 27, 18:00 h.

**Manejo de la enfermedad celíaca:** Martes 14, 18:00 h. / Martes 28, 11:00 h.

### ESCUELA DE PACIENTES: SOY CELÍACO

Nuestra psicóloga, Teresa Arce, imparte esta escuela dirigida a pacientes celíacos adultos a los que la enfermedad celíaca aún les supone una limitación en su día a día. Podrán aprender sencillas pautas y estrategias que les permitirán encarar de una manera más positiva la enfermedad.

**Fecha:** Miércoles, 15 febrero.

**Hora:** 18:30-20:30 h.

**Lugar:** Sede de la Asociación.

**Inscripción:** Gratuita para socios. Resto de participantes: 15 €. Facilitar nombre, apellidos y teléfono de contacto, por teléfono (917 130 147) o correo electrónico (actividades@celiacosmadrid.org).

### 2ª CARRERA POPULAR *Correr sinGlu10*

Aunque aún faltan unos meses, te informamos que este año vamos a organizar por segunda vez la Carrera Popular **Correr sinGlu10** con motivo del Día Nacional del Celíaco.

Será el **domingo 28 de mayo** por la mañana en **Las Rozas**, en un circuito similar al que recorrimos el año pasado.

En esta ocasión, además de las carreras de 5 km y 10 km, y de las carreras infantiles, las personas que no se animen a correr podrán adquirir también un dorsal y la "bolsa del corredor" y realizar el recorrido en una marcha a pie.

Te informaremos cuando esté disponible la página web para realizar la inscripción.

Contamos contigo.



## CELEBRA SAN VALENTÍN EN AS DE BASTOS MADRID



**San Valentín**  
menú especial del 10 al 14 de febrero

Bienvenida con copa de Cava Brut Nature acompañada de un **Tartar de verduras con carpaccio de langostinos**

Continúa la velada con **Zamburiñas Gallegas a la plancha** regadas con una copa de Lambrusco

Para terminar nuestro **Turnedó en salsa de Boletus y Oporto**

El final más dulce y romántico con nuestro **Postre especial San Valentín**

Café o infusiones

Precio: 50 € (pareja)  
Del 10 al 14 de febrero, ambos incluidos

C/ Castilla 62, Madrid  
[www.asdebastos.es](http://www.asdebastos.es)

Teléfono de reservas: 91 795 78 55

El restaurante **As de Bastos de Madrid** ha preparado un menú especial para celebrar **San Valentín** del 10 al 14 de Febrero. Se podrá degustar en horario de comida o cena.

Por supuesto es Sin Gluten y podréis disfrutar de una copa de Cava Brut Nature, Tartar de verduras con carpaccio de langostinos, Zamburiñas a la gallega con una copa de Lambrusco, Turnedó en salsa de Boletus y Oporto y un Postre especial San Valentín.

El precio por pareja es de 50 € y el teléfono de reservas es el **91 795 78 55**.



**Cervecería Restaurante As de Bastos**  
Calle Castilla, 62  
28039 Madrid  
Tel. de reservas: 917 957 855  
<http://www.asdebastos.es/madrid/>

## CAMPAMENTOS DE VERANO CON ARODYALTUR

**ARODYALTUR**, empresa colaboradora de la Asociación, organiza campamentos bilingües en verano, para niños de 5 a 17 años, en el Parque Nacional de la Sierra de Gredos.

Con más de 30 años de experiencia organiza actividades como piragüismo, senderismo, unihoc, fútbol, tiro con arco, gymkhanas, teatro, educación ambiental, baloncesto, aventura en los árboles, esgrima, manualidades, veladas y mucho más.

Han programado dos campamentos para este verano:

- **Primera quincena de julio:** del 2 al 14.
- **Segunda quincena de julio:** del 16 al 28.

Las reservas podrán realizarse hasta el 31 de mayo, con descuentos para nuestros socios.



**Arodyaltur**  
Tel.: 607 971 817  
[www.rodyalturgroup.net](http://www.rodyalturgroup.net)  
[info@rodyalturgroup.net](mailto:info@rodyalturgroup.net)



**Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten. Comunidad de Madrid** - C/ Lanuza 19, Bajo. 28028 Madrid. T: 917 130 147. F: 917 258 059

 [AsociacionDeCeliacosYSensiblesAlGluten](https://www.facebook.com/AsociacionDeCeliacosYSensiblesAlGluten)

 [@CeliacosMadrid](https://twitter.com/CeliacosMadrid)

 [TV SinGluten](https://www.youtube.com/TVSinGluten)