



Febrero



CONTENIDO:

Formación AFAL	1
Formación y formadores	2
Hazte con tu pulsera	2
Camiseta solidaria	3
Dr D. Javier Tirapu	3
XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado	3
Amargo adiós	4
Un alto en el camino	4
Calendario solidario	4
Sesión informativa	5
Nuestros estudiantes	5
El trabajo de AFAL	6
Portal de transparencia	6
Préstanos tu ayuda	7
La emoción en el Alzheimer	7
Entrega de diplomas	8
La imagen de Iñaki y Frenchy	8
Activa la mente	9
Programa de eventos	10
Ciencia e investigación	11

Los cursos de AFAL avanzan con éxito hacia la tercera edición



La 2ª edición de los cursos de cuidados de personas mayores en el hogar de AFAL comenzó el 13 de febrero y acabó el 28 del mismo mes. Esta edición se llevó a cabo en Torre Pacheco, San Pedro del Pinatar y en Cartagena.

Con esta edición ya son más de 70 alumnos los que se han beneficiado de los conocimientos de nuestros 6 profesionales de la salud. No dejes escapar la oportunidad de actualizar tus conocimientos, La siguiente empieza el 6 de marzo ¡apúntate ya!

No te preocupes si te quedaste sin plaza, ¡Haremos más ediciones!

Aquí su publicidad Infodemencias@gmail.com

Qué puede hacer AFAL por ti:

- Estimulación cognitiva y fisioterapéutica.
- Ayudas técnicas.
- Asesoramiento.
- Voluntariado.
- Formación y bolsa de empleo. 😊
- Y mucho más...

Invierno y frío, consejos

Con el frío y el invierno, las noches son más largas y el día más corto, la oscuridad y la disminución de la luz solar a comienzos de la tarde marca una de las estaciones críticas en el cuidado del enfermo de Alzheimer, que es altamente vulnerable al frío.

Os damos algunos consejos útiles de prevención y tratamiento del frío y las inclemencias temporales:

- 1) Evitar salir de casa o aplazar en ese caso citas no urgentes, consultar partes meteorológicos antes.
- 2) Especial vigilancia es necesaria en el caso de ancianos hipertensos.
- 3) Controlar la temperatura del hogar y

extremar la precaución en los momentos del baño.

- 4) Prendas y ropa de abrigo adecuada.
- 5) La prevención de caídas.
- 6) Precaución con la hipotermia, y las caídas.
- 7) El uso de braseros, estufas y mantas eléctricas pueden ser peligrosos.
- 8) Alentar visitas y buscar la compañía de vecinos y amigos.
- 9) La escasez de luz e iluminación y la brevedad de los días enfatiza la agitación y la inquietud del enfermo, y afecta a la calidad del sueño.
- 10) Debe tener especial cuidado con la gripe y los catarros.

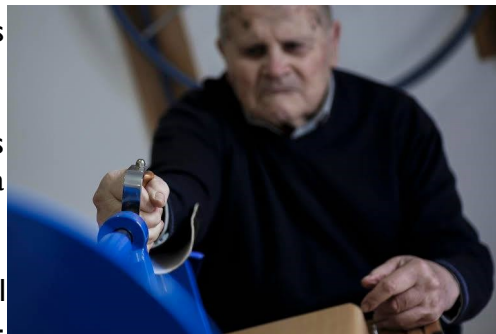
Formación y formadores

Los cursos de formación AFAL son unos cursos impartidos por 6 profesionales de las distintas ramas sanitarias.

En esta sección exponemos el trabajo de cada uno de los profesionales expertos en la materia. Este mes, enfermería y psicología.

Desde la *fisioterapia* se presentan patologías físicas en el anciano como osteoartritis, sarcopenia, reumatismo o fibromialgia entre otras y la forma de tratar y prevenirlas; las transferencias, la marcha y ayudas técnicas y los cuidados básicos para el cuidador entre otras.

Desde el *trabajo social* se verán las habilidades sociales en las relaciones sociales, adaptaciones de la vivienda, técnicas de resolución de conflicto y mediación, detección y prevención, sexualidad y afectividad y herramientas jurídicas entre otras cosas.



Aquí su publicidad
Infomencias@gmail.com

Hazte con tu pulsera

Afal Cartagena y Comarca ha realizado otro pedido de 1000 pulseras de la asociación, pulseras que con estos colores naranja y violeta) dan energía y ayudan a colaborar con



nuestra asociación en la prevención, atención y cuidado de nuestros usuarios y familiares con enfermedades neurodegenerativas.

Gracias por la gran acogida que están teniendo nuestras pulseras.



¡La pulsera que une las fuerzas de todos con una causa común: La lucha contra las enfermedades neurodegenerativas!



Universidad Politécnica de Cartagena | Campus de Excelencia Internacional





Camiseta solidaria



Puedes colaborar con AFAL Cartagena y Comarca, adquiriendo nuestra **Camiseta solidaria** .

Gracias a este proyecto se colabora en la gestión de los servicios y atenciones que reciben nuestros usuarios y sus familiares.

Solicita la tuya en Afal por sólo 10 euros, o mándanos un email a:

infodemencias@gmail.com



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS REGION DE MURCIA

El Dr. D. Javier Tirapu Ustarroz nos habla en la XV semana mundial del cerebro

AFAL ha colaborado en la charla que organiza AMUNE y que presenta al doctor D. Javier Tirapu para hablar sobre Para qué sirve y cómo funciona el cerebro. El próximo día 10 de marzo en la sede del COP de Murcia. Se espera que sea todo un éxito.

XV SEMANA MUNDIAL DEL CEREBRO EN MURCIA

Entrada gratuita!

Para qué sirve y cómo funciona el cerebro:
de los tópicos a la realidad

Por **Javier Tirapu Ustarroz**

10 de marzo
a partir de las 18:00

En la sede del COP de Murcia
C/14 de Mayo, s/n. 30007 Murcia



El XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado recae en AFAL Cartagena y Comarca

El Consejo Escolar del IES Ben Arabí de Cartagena falló el XX Premio Jacinto Alcaraz Mellado a la solidaridad, tolerancia y convivencia a favor de nuestra Asociación. Un honor que hemos recibido con ilusión y como un motivación para seguir ejerciendo nuestro trabajo.

Emocionados y agradecidos por recibir del IES Ben Arabí el Premio Jacinto Alcaraz Mellado que reconoce nuestra labor de tolerancia, solidaridad y convivencia.

Nuestros pacientes son los grandes merecedores del premio.





Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Amargo Adiós



Este mes, lamentamos la pérdida de nuestro socio Manuel Guía Ruiz.

A sus familiares y allegados nuestro más sincero pésame desde la asociación.
D.E.P.†

Calendario solidario

Como cada año, AFAL edita un calendario ilustrado, este año con una magnífica portada cedida por nuestro amigo Paco Sáez; en su interior, unas bellas imágenes de nuestras Vírgenes de Cartagena. No te quedes sin el tuyo!



Un pequeño “alto” en el camino...

Diez fundamentos para que la sociedad acepte el Alzheimer, la demencia y, en general, las enfermedades Neurodegenerativas.



Universidad Politécnica de Cartagena

Campus de Excelencia Internacional

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

SESIÓN INFORMATIVA FARMACOLOGIA

En enfermedades neurodegenerativas crónicas como el Alzheimer, la complejidad de los tratamientos, el número de tomas por día, las restricciones y requisitos alimenticios y la posible dificultad asociada a la vía de administración pueden influir sobre la capacidad del paciente para seguir el tratamiento. El papel del farmacéutico puede ayudar a reforzar la adherencia al tratamiento farmacológico con intervenciones educativas, proporcionando información tanto a familiares como pacientes mediante métodos didácticos para adoptar una actitud positiva, prevenir la no adherencia al tratamiento y mejorar así el correcto cumplimiento de la pauta, que deriva en una mejora en la salud .



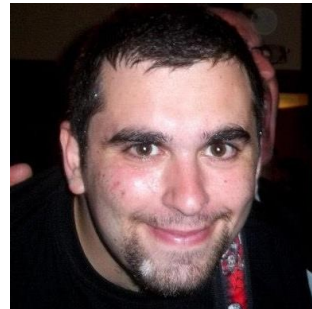
- Asesorar y resolver posibles dudas sobre el tratamiento.
- Facilitar información individualizada de los medicamentos.
- Ofrecer consejos a la familia y cuidadores que ayuden en el manejo de la medicación.



NUESTROS ESTUDIANTES, NUESTRO FUTURO

Desde hace un tiempo, AFAL participa en los programas de las universidades como centro de referencia en Alzheimer para impartir prácticas. Gracias a ellas, los jóvenes estudiantes de carreras sociosanitarias pueden conocer de primera mano el funcionamiento de una asociación que ayuda a mejorar la calidad de vida de sus socios.

En esta ocasión, hemos tenido la gran suerte de conocer a Miguel, Fuensanta y Damián, que compartieron con nosotros unas jornadas de aprendizaje preciosas. Gracias chic@s y mucha suerte.



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



“Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre”
Mahtama Gandhi





Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



El trabajo de AFAL

Afal Recibe de CaixaBank una subvención de 3.000 euros para la renovación de equipos informáticos. Desde hace tres años, Caixa Bank apoya iniciativas realizadas por Afal y que están orientadas a mejorar los servicios prestados a los usuarios con enfermedades neurodegenerativas.



Los cursos de formación de AFAL están triunfando y mejorando la calidad del servicio de las auxiliares de nuestra bolsa de empleo. Ya son más de 60 personas las que se han aprovechado del conocimiento impartido por 6 profesionales de las distintas ramas sanitarias.

Portal de transparencia

Inauguramos la sección para hablar de los programas que hemos venido consolidando desde hace tiempo y que son una seña de identidad de nuestra asociación. Gracias al PROGRAMA DE INTERVENCIÓN FISIOTERAPÉUTICA GRUPAL E INDIVIDUAL EN DOMICILIOS Y NUESTROS CENTROS DE CARTAGENA Y COMARCA, ofrecemos servicio de cuidados fisioterapéuticos a pacientes con enfermedad de Alzheimer u otras demencias neurodegenerativas.



Este programa viene subvencionado por la Consejería de Sanidad y Política Social de la Región de Murcia y el Servicio Murciano de salud a través de la Federación de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer de la Región de Murcia



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Préstanos tu ayuda



La donación de máquinas de ayudas técnicas es una forma de colaborar con la Asociación y con las personas que más lo necesitan. Desde AFAL coordinamos un servicio de "Ayudas técnicas" a través del cual, adquirimos grúas, andadores, sillas de ruedas y otros elementos que ayudan a mejorar la calidad de vida de nuestros socios.

Tú puedes colaborar con nosotros donando lo que ya no utilices. Ya lo sabes, si tienes alguna si-



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

¿Cómo afecta emocionalmente los síntomas de las demencias en la persona?



"El amor es la energía más poderosa que posee el mundo y la más humilde que quepa imaginar".
 Mahatma Gandhi.

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Entrega de diplomas de la 3ª Edición



La semana del 26 de febrero al 2 de marzo se entregaron los diplomas de la 3ª edición del curso de formación de cuidados básicos de personas mayores en el hogar.

El 28 de febrero se entregaron los diplomas en Torre Pacheco.

El 1 de marzo se entregaron los diplomas en Cartagena.

El 2 de marzo se entregaron San Pedro del Pinatar.

Más de 40 personas se beneficiaron de esta edición. La siguiente edición comienza el 6 de marzo en los pueblos de San Javier, Los Alcázares y Cartagena. Os esperamos a todos.

La imagen de Iñaki y Frenchy



Colabora: Hazte Socio



amep
Asociación de Empresas y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA



= DEDUCCIÓN 2015 **32,5%**

DEDUCCIÓN 2016 **35%**



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Activa la mente. Otro ejercicio...

1. Persona o situación que implica algún tipo de riesgo.

P _ _ I _ _ R _ _ S A

2. Persona cuya edad está entre la niñez y la adultez.

A _ _ L _ _ S C E _ _ T E

3. Que no es público, sino que pertenece a un particular.

_ _ I _ _ A D O

4. Persona que carece de libertad al estar bajo el dominio de otra.

_ S _ _ A _ _ O

5. Lucha armada entre dos o más países o grupos de personas.

G _ _ R _ _

6. Largo período de tiempo durante el que no llueve.

S E _ _ _ A

7. Tributo de carácter obligatorio que los ciudadanos pagan al Estado.

_ M P _ _ S _ _ O

8. Convento fuera de la población donde vive una comunidad religiosa.

M _ N A _ T _ _ I O



Uttis scooter
Scooter y sillas de ruedas eléctricas

"la Caixa"

Castilla de "Fines Sociales" de tu declaración de la renta
SOLIDARIA

ciudad

Aquí su publi-



AYÚDANOS
A MEJORAR
SUGERENCIAS

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com

Programa de eventos

- 4 de marzo Feria de voluntariado de la UCAM
- 6 de marzo. Comienzo de la 4ª edición de los cursos de formación de AFAL.
- 8-16 de marzo Semana Mundial del Cerebro
- 10 de marzo. Conferencia del Dr. D. Javier Tirapu.
- 25 de marzo. Feria del Hotel de Asociaciones de San Javier.
- 28 de marzo. Comienzo de la 5ª edición de los cursos de formación de AFAL.



ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



Colabora a través de Teaming



¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



- Acompañamientos a familiares y enfermos
- Difusión de los valores de la Asociación.
- Colaboración en investigación.
- Campañas de prevención de Alzheimer.
- Captación de nuevos socios.
- Potencia tus capacidades.
- Aumenta tu autoestima.
- Cursos de Formación a auxiliares.



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

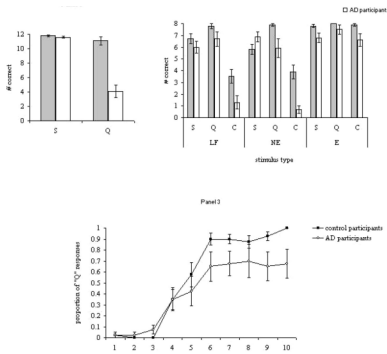
Ciencia e investigación

El artículo de este mes nos muestra cómo la comprensión de la prosodia gramatical y emocional está afectada en la enfermedad de Alzheimer ¿Qué significa esto?

Neuropsychology
2008, Vol. 22, No. 2, 188-195

Copyright 2008 by the American Psychological Association
0894-4105/08/\$12.00 DOI: 10.1037/0894-4105.22.2.188

Comprehension of Grammatical and Emotional Prosody Is Impaired in Alzheimer's Disease



La prosodia es una parte del lenguaje que tiene que ver con la entonación, el ritmo y la intensidad con la que se transmite. Esta prosodia tiene que ver con la transmisión emocional del lenguaje y es un fiel reflejo del estado de ánimo de la persona que está transmitiendo. Se comprueba que en la enfermedad tipo Alzheimer, tanto la transmisión emocional del mensaje como la comprensión de la intención emocional, alegría, tristeza, enfado... a menudo, está afectada.

Taler, V., Baum, S. R., Chertkow, H., & Saumier, D. (2008). Comprehension of grammatical and emotional prosody is impaired in Alzheimer's disease. *Neuropsychology*, 22(2), 188.



AFAL
Cartagena y comarca

CURSOS GRATUITOS



1ª Edición	2 de enero al 19 de enero Cartagena-San Javier- Torre Pacheco
2ª Edición	23 de enero al 9 de febrero Cartagena-San Javier- Fuente Álamo
3ª Edición	13 de febrero al 2 de marzo Cartagena-San Javier- Mazarrón
4ª Edición	6 de marzo al 26 de marzo Cartagena-San Javier- Los Alcázares
5ª Edición	28 de marzo al 19 de abril Cartagena-San Javier-Torre Pacheco
6ª Edición	20 de abril al 16 de mayo Cartagena-San Javier- La Unión

El calendario puede modificarse por motivos de organización

Más información en:
968-12-60-81 605-85-24-31 empleo.afal@gmail.com

Con la colaboración de: Ayto. de Fuente Álamo, Ayto. de Mazarrón, Ayto. de Los Alcázares, Ayto. de Torre Pacheco, Ayto. de la Unión







Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com



Cartagena
El Algar
Los Alcázares
Torre Pacheco
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

FEBRERO 2018

"No hay olvido que valga! Tú guarda los sentimientos, que yo guardo los recuerdos..." @EF_Roberto

Www.afalct.org

Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar

Ayuntamientos de la Unión

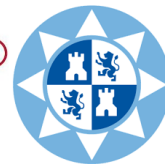
AFAL Cartagena es una Asociación sin ánimo de lucro que nació el 15 de febrero de 1995 para dar apoyo multidisciplinar a los familiares y cuidadores de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas, dando apoyo a más de 7000 personas.

Con esfuerzo y tesón, conseguimos apoyar también a los pacientes, a través de Terapias de rehabilitación neuropsicológica y fisioterápica. Convertidos en Centro de Rehabilitación integral, actualmente, contamos con más de 220 socios, dando apoyo y consejo, tanto a PACIENTES como a FAMILIARES, gracias a un equipo de especialistas de distintos campos.

Patrocinadores



Colaboradores



Servicios



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com