

## CONTENIDO:

Mindfulness	2
Pulseras	2
Camiseta Solidaria	3
Lotería	3
Prestamos	3
Día Mundial Salud Mental	4
Amargo Adiós	4
Sesión inforativa	5
AFAL+AMUNE	5
Cesta solidaria	5
Exposic. Los Alcázares	6
Huerto de mayores	7
Felicidades María	7
Baile benéfico	8
Házte socio	8
Cena benéfica	9
Activa la mente	10
Próximos eventos	11

Una año más, está presente en la Feria de Recursos y Servicios para Mayores y Personas con Discapacidad, Femadis 2017.



Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto: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...

## Los abuelos en la sociedad

Los abuelos españoles se han convertido en un importante apoyo para las familias. Según el informe 'Crisis y efecto dominó ¿Quedan piezas por caer?'

El 70% de los abuelos de más de 65 años cuidan de sus nietos y el 49% lo hace diariamente, durante un período de tiempo de entre cinco y seis horas. A la ministra, este hecho le parece una "conquista social" hasta el punto de que el año 2012 fuera declarado "Año europeo del envejecimiento activo y la solidaridad intergeneracional". Por tanto, a todos los abuelos también se les debe cuidar en el tiempo que sus nietos están en clase.

# Mindfulness

Twitter  
@AfalCartagena

## MINDFULNESS

Charla sobre Mindfulness impartida por el responsable de Psiquiatría de Área de salud 5

JUEVES 05/09/17 a las 19:30h  
AULA DE CAJA MURCIA (CALLE DEL CARMEN)



La tarde del 5 de octubre, en el aula de CajaMurcia en la Calle del Carmen en Cartagena.

Francisco de Asís, psiquiatra del Área V de Salud ofreció una charla que seguro nos ayudará a todos "Mindfulness para envejecer sano y feliz".



### 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.

Las remeras de Santa Lucía llevan nuestras pulseras 🏡 🧡 ❤️



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

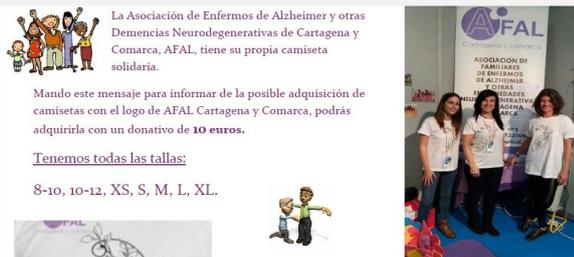
## Camiseta solidaria



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](mailto:infodemencias@gmail.com)



La Asociación de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias Neurodegenerativas de Cartagena y Comarca, AFAL, tiene su propia camiseta solidaria.

Mando este mensaje para informar de la posible adquisición de camisetas con el logo de AFAL Cartagena y Comarca, podrás adquirirla con un donativo de **10 euros**.

Tenemos todas las tallas:  
8-10, 10-12, XS, S, M, L, XL.



**IMPORTANTE**  
Las personas que estén interesadas en adquirir la camiseta, responder al correo, ya que vamos a realizar un pedido con todas ellas.




ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS REGION DE MURCIA

## Lotería de Navidad

### Lotería de Navidad. Donativo, 23 € por décimo



Ya tenemos la lotería de navidad a disposición de todos los colaboradores. Raro el año que no toca algo. Aparte de colaborar con la causa.



### Préstamos gratuitos

En este periodo, se han facilitado diferentes ayudas técnicas a diferentes usuarios que necesitan estos recursos para que su día a día sea más fácil.

Por eso, nos enorgullecemos del servicio y de las donaciones que nos hacen llegar. Al mismo tiempo, los voluntarios ayudan al mantenimiento y al traslado de estos elementos que facilitan el cuidado a las familias y cuidadores.

Este servicio es de gran ayuda por los altos precios que tienen estos equipamientos tan básicos y necesarios para las actividades básicas de la vida diaria.





**Aquí su publicidad**  
**Infodemencias@gmail.com**



## **Día Mundial de la Salud Mental**



Ilustración Día Mundial Salud Mental 2017 del movimiento asociativo agrupado en Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA

ACTIVIDADES 2017 MESAS INFORMATIVAS, CASTILLO HINCHABLE, CUENTACUENTOS, BATUCADA, ...

DÍA DE LA CELEBRACIÓN: 7 OCTUBRE  
HORA: 9.30-14.30  
LUGAR: PLAZA JUAN XXIII (CARTAGENA)

Organiza



Colabora



Implica



La agenda de Afal Cartagena y Comarca. está repleta de actividades. El próximo sábado instalaremos mesas informativas en la Plaza Juan XXIII con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, porque tenemos muchas cosas que contar. ¡¡ Creando conciencias, generando recuerdos!!

## **Amargo Adiós**



Este mes en esta sección, tenemos que anunciar la desafortunada noticia de contar con el fallecimiento de Adela Beteta miembro de la asociación. Nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

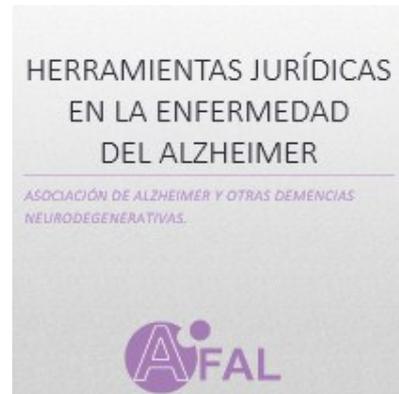
**Aquí su publicidad**  
**Infodemencias@gmail.com**

# SESIÓN INFORMATIVA

Desde Afal queremos informaros que os mantenemos al día en todos los ámbitos por eso no dejamos pasar la oportunidad de informaros de [Herramientas Jurídicas](#) (aquí) en la Enfermedad de Alzheimer:



- Cuidar el corazón
- Vida físicamente activa
- Dieta saludable
- Activar el cerebro
- Disfrutar de la vida social



## AFAL + AMUNE

Afal y Amune (Asociación Murciana de Neurociencia) se unen para fomentar el estudio del deterioro cognitivo en pacientes con enfermedades neurodegenerativas.

Nuestras actividades conjuntas irán orientadas hacia la prevención y la concienciación del daño cerebral y otras enfermedades relacionadas.



¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



INVOLÚCRATE

Wapsi

**FONTANERÍA Gas Garre**  
 Plumbing and butane Gas  
 REPARAMOS CALENTADORES Y TERMOS  
 TODAS LAS MARCAS  
 607 294 851  
 EMPRESA AUTORIZADA POR INDUSTRIA

"No me da miedo a que pase el tiempo, sino a que se me olviden los recuerdos".  
 Anónimo



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com



**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**



## Exposición en Los Alcázares

Otra actividad importante que no te puedes perder.

El 18 de octubre nos acompañó la concejal de cultura Ayuntamiento de Los Alcázares Isabel Sarmiento



**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**

# El huerto de mayores

Hemos vuelto con las azadas al campo para plantar en la Estación Experimental Agroalimentaria de la UPCT Universidad Politécnica de Cartagena , espinacas, brocoli, alcachofas, rabanitos, lechugas, habas, guisantes...  
¿El huerto de mayores?, un éxito.



Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

## Muchas felicidades María !!

María Alcaraz, tus amigos y compañeros de Afal Cartagena y Comarca. te deseamos que hayas tenido un buen día de cumpleaños. 74 años no se cumplen todos los días. Deseamos celebrar muchos cumpleaños contigo.  
¡ Felicidades !



"Del alzheimer he aprendido a dejar la razón de lado y comunicarme con la emoción".  
Anónimo



**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**



## Baile benéfico AFAL

*Baile Benéfico*  
a favor de La Asociación de Alzheimer de Cartagena y Comarca

**Viernes, 27 de Octubre**  
**21:00h**

Lugar: Paraninfo de la Universidad Politécnica  
(Antiguo Hospital de Marina)  
Donativo: 6€

Venta de entradas:  
- En taquilla  
- Afal: C/ San Antón 29  
(entrada lateral por C. Carlos V, 3)  
Fila 0. ES64 2100 2192 8402 0048 0739

Colaboran:  
Universidad Politécnica de Cartagena  
Escuela de Baile del Pabellón Municipal de Cartagena  
Asociación Amigos Bailes de Salón "Carthagonova"




La Asociación de Amigos de Baile de Salón Carthagonova, UPCT Universidad Politécnica de Cartagena y la Escuela de Baile del Pabellón Municipal de #Cartagena han organizado una gala benéfica en el Paraninfo de la Universidad donde demostrar tus dotes de bailarín@.



## Investigación avanza

Como parte de los objetivos de Afal es la investigación por ello, Ya existen diferentes grupos de la UPCT, Telecomunicaciones, física aplicada, estudio de la señal... en comunicación para generar diferentes proyectos. Una ilusión para poder avanzar con las investigaciones. Raúl Nieto y Sonia Gayoso reunidos con Beatriz Miguel, Vice-rectora de investigación.



### Colabora: Hazte Socio



**Aquí su publicidad**  
**[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)**

# Cena benéfica de AFAL - 17 de noviembre

Fíjate el menú que nos han preparado en el restaurante EL HIDALGO para la Cena Benéfica que vamos a celebrar el 17 de noviembre.

Además, también vamos a sortear regalos y a disfrutar de la actuación de Alta Tensión. Solo te pedimos que confirmes asistencia antes del 13 de noviembre.



**CENA BENÉFICA**  
Día 17 de noviembre a  
las 21:00 h  
**El Hidalgo**

*Menú*  
Centro de mesa: Jamón y queso Manchego  
Ensalada de piña y gambas al vinagre de Módena  
Berenjenas al gratén  
Virutas de pollo con mostaza  
\*\*\*\*\*  
Medallones de solomillo con salsa boletus, patatas asadas y  
verduras  
\*\*\*\*\*  
Millojas de crema y nata con chocolate  
\*\*\*\*\*  
Café e infusiones  
Bebidas: vino tinto D.O. Rioja, cervezas y agua minerales

Donativo: 35€

Con sorteo de Regalos y la gran actuación del grupo  
**ALTA TENSIÓN**

Cena a favor de **AFAL** cuyo objetivo es dar apoyo multidisciplinar a los familiares y cuidadores de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas

Mesa cero: ES6421002192840200480739 (La Caixa)  
Reservas: eventos.afal@gmail.com / tlf: 968126081  
Confirmación antes del 13 de noviembre del 2017

   
Cartagena y comarca

Carretera Cabo de Palos 2, 30366 Cartagena (España)

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD

GOBIERNO DE ESPAÑA

FORO DE SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

**Aquí su publicidad**

**Infodemencias@gmail.com**

**Aquí su publicidad**  
**Infodemencias@gmail.com**

# Activa la mente. Otro ejercicio...

Encuentra las 7 diferencias. Tú puedes!!



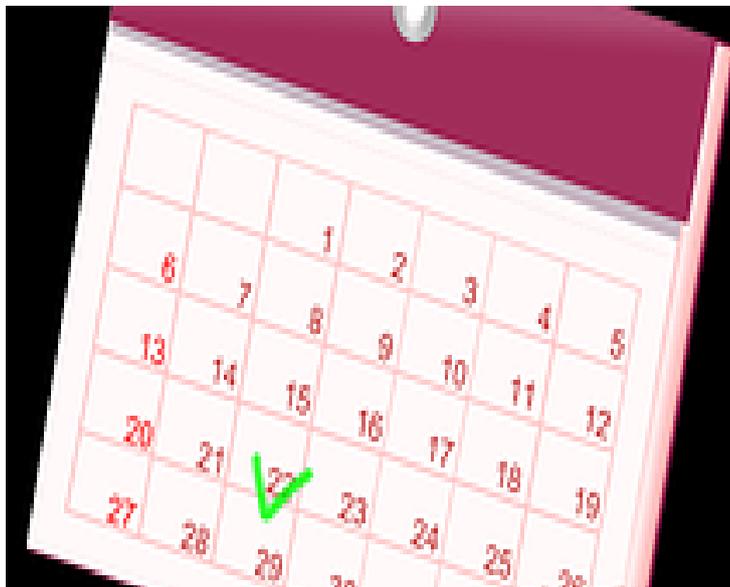
AYÚDANOS  
A MEJORAR  
SUGERENCIAS

Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

Aquí su publicidad  
[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

## Programa de eventos

- 4 Noviembre. Asesor voluntariado
- 5 Nov. Día del cuidador
- 11 al 16. semana de la Caixa
- 17 Nov. Cena Anual.
- 3 Dic. Día de la discapacidad
- 7 Dic. Gala benéfica.



## ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



## ¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



- Campeonato Pádel 4
- Exposición "creando conciencias"
- Baile Asociación Carthago. Octubre
- Miss y Mister España Pacific Word 2018. Diciembre
- Otros Eventos
- Formación a auxiliares.



## Colabora a través de Teaming



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO





Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**OCTUBRE 2017**

*"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



Ayuntamientos de la Unión



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar

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**