

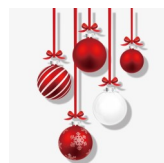


# Diciembre

2018

## CONTENIDO:

Artículos solidarios	2
Regalos de Navidad para personas con Alzheimer	3
Más establecimientos con su hucha solidaria	3
3 de Diciembre. Día de la Discapacidad	4
Un amargo adiós	4
Un pequeño alto en el camino	4
5 de Diciembre. Día internacional del Voluntario	5
Noticias muy interesantes (1)	5
Noticias muy interesantes (2)	6
El trabajo de AFAL (1)	6
El trabajo de AFAL (2)	7
Activa la mente	8
Programa de eventos	9
Actividades y fechas para no olvidar	9
Préstanos tu ayuda	9
Ciencia e investigación	10
Grandes aportaciones	10



**DESDE AFAL CARTAGENA Y COMARCA OS DESEAMOS ¡FELIZ NAVIDAD!**

### Qué puede hacer AFAL por ti:

- Estimulación cognitiva, Fisioterapéutica y logopedia.
- Ayudas técnicas.
- Asesoramiento.
- Voluntariado.
- Formación y bolsa de empleo.
- Y mucho más...



## ARTÍCULOS SOLIDARIOS



**CHAPAS**



**CAMISETAS**



**CALENDARIO 2019**



**PULSERAS**



**TARJETAS SOLIDARIAS**

### Y ESTA NAVIDAD....



Cesta Navideña montada por nuestra voluntaria Elisa con todo su cariño.

### **SORTEO CESTA PRODUCTOS NAVIDEÑOS**

Gracias a los productos donados por Asesoría Cofise, Carrots Café y demás donantes anónimos.



**¡HAZTE CON EL TUYO!!**



## Regalos de Navidad para personas con Alzheimer

¿Qué regalo es el más adecuado para personas con Alzheimer? ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de escogerlo?

### Personas con Alzheimer-Fase leve:

Si es aficionado a la **lectura**, podemos regalarle libros de temas de su interés, procurando evitar que tengan una trama excesivamente compleja. La **música** puede ser una fuente de bienestar para las personas afectadas de Alzheimer.

El regalo de **experiencias**, como salidas culturales o actividades de ocio. Podemos preguntar en museos o espacios culturales de nuestra localidad si disponen de programas adaptados

Los regalos vinculados a **objetos prácticos del día a día**. Un teléfono móvil sencillo, adaptado para gente mayor o personas con dificultades (teclas grandes, funciones limitadas y útiles...),

**Objetos personalizados** con fotografías familiares o de experiencias pasadas. Pueden incorporarse imágenes familiares en marcos de fotos, tazas, puzzles o cojines. Una película clásica o un musical en DVD, juegos de mesa.

### Personas con Alzheimer- Fase moderada:

Si optamos por un juego de mesa, el dominó o el parchís pueden ser una buena opción. Una forma de adaptar las reglas del parchís, es que cada jugador juegue solo con dos fichas (en lugar de cuatro) para reducir la duración de la partida.

Si la persona tiene una mascota, se le puede hacer un regalo relacionado (un collar, una correa, un juguete...) lo que puede potenciar el vínculo afectivo y favorecer la realización de actividades con ella.

### Personas con Alzheimer- Fase avanzada:

En fases avanzadas hay que reducir el abanico a **objetos basados en la estimulación sensorial**, que la tranquilicen y la hagan sentir bien. Hablamos, por ejemplo, de la colonia o el perfume que siempre ha utilizado, la música vinculada con su vida, o una mantita de tacto agradable.

Un **dibujo, una manualidad o una labor hecha y entregada por un nieto u otro ser querido**, por ejemplo, difícilmente pueden tener competencia. No hay que olvidar que, independientemente de lo que decidamos regalar, lo que va a convertir el regalo en algo significativo es la calidez y el cariño con que se haga.

## Más establecimientos con su hucha solidaria

PON UNA HUCHA SOLIDARIA EN LOS ESTABLECIMIENTOS QUE CONOZCAS. ¡¡ELLOS YA LO HAN HECHO!!



## 3 de Diciembre. Día de la Discapacidad



Día de la Discapacidad en Cartagena. Todas las asociaciones se han volcado para participar en las actividades organizadas por el **Informayor - Ayto Cartagena**.

AFAL ha portado una pancarta caminando juntos desde la Plaza de España a la Plaza del Ayuntamiento. Nuestros familiares, voluntarios, pacientes....se han sentido muy acompañados.

Discapacidad no significa estar parados, podemos divertirnos, vivir y movernos. Charlar, bailar, hacer cariocas ( niños y no tan niños), reírnos, cantar... Son muchas las personas que nos han visitado.. Gracias a todos!!!!



Realizando actividades para dar visibilidad y normalidad a cada discapacidad



## Un pequeño "alto" en el camino...

### Un amargo adiós

- Este mes lamentamos la pérdida de José Morales Medina y Simón Rivas Giner.
- A toda su familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.
- Descansen en paz.





# APPS

## GRATITAS

para el entrenamiento cognitivo y la comunicación

Fuente:

<http://www.crealzheimer.es/apps>

## 5 de Diciembre. Día Internacional del Voluntario



Queremos rendir homenaje a tantos que regalan su tiempo, que es el bien más preciado para poner su granito de arena en AFAL, acompañándonos a excursiones, diseñando carteles, llevando redes, arreglando cosas, haciendo recados, acompañando a familiares, buscando espacio, ayudando en tareas oficina....tantas y tantas cosas...y tantas y tantas personas.

Por las que están, por las que estuvieron en algún momento y por todas las que vendrán.

¡Gracias a todos los voluntarios!



## Noticias muy interesantes

**(I) Facundo Manes, neurólogo y neurocientífico argentino, conocido mundialmente nos habla de la figura del cuidador.**

**“Los cuidadores de personas con enfermedades neurológicas pueden sufrir de depresión”**

Suele ser frecuente en los cuidadores que experimenten ansiedad, temor, tristeza, culpa o no se sientan capaces de enfrentar la situación, y lo expresen con irritabilidad, tristeza o problemas de salud.



Como consecuencia directa pueden empezar a consumir o aumentar la toma de psicofármacos, faltar a sus trabajos, reducir la jornada laboral y disminuir sus ingresos económicos. Además, suelen reducir su tiempo de ocio.

Es necesario buscar redes de contención en instituciones y grupos donde puedan compartir sus experiencias, contar con el apoyo de otros familiares y amigos; disponer de horarios para descansar y destinar tiempo al esparcimiento. Es importante que la sociedad tome conciencia y que quienes están a cargo de pacientes con demencia revaloren su propia salud.

**AFAL CARTAGENA Y COMARCA APUESTA POR LOS CUIDADORES QUE SON UNO DE LOS PILARES DEL ENFERMO Y DE LA FAMILIA.  
NUESTRO DESEO PARA EL AÑO NUEVO ES UN ESPACIO MÁS GRANDE DONDE PODAMOS HACER MAS ACCIONES PARA AYUDARLES.**



**(2) El Rosell abre la primera unidad de atención a pacientes crónicos complejos.**

El hospital Santa María de Rosell pone en marcha la Unidad de Atención a pacientes crónicos complejos, para una atención a pacientes mayores.

Alrededor del 4 por ciento de la población presenta una o más enfermedades de larga duración, cuya gestión clínica es especialmente difícil y que hace necesaria la utilización ordenada de los diversos servicios sanitarios y sociales.

A estos se le añaden los pacientes crónicos avanzados que pueden representar un uno por ciento más.

El proyecto implica la apertura de 60 camas en distintas unidades de hospitalización del hospital y la contratación de 77 profesionales de distintas categorías médicas, de enfermería y de administración con una inversión inicial de 3,5 millones de euros.



Desde AFAL Cartagena y comarca damos la enhorabuena a la Geriatra Inés Gil que durante muchos años y esfuerzo ha luchado por conseguir que llegase este día.



**El trabajo de AFAL**



**AFAL ha estado en Los Alcázares con motivo del Día de la Discapacidad.**

Nuestros voluntarios y familiares han contado de primera mano qué somos y en qué podemos ayudar.

Gracias a la organización de la Defensora del discapacitado de los Alcázares en colaboración con la Concejalía de Política Social.

**AFAL Cartagena y Comarca ha asistido a las actividades organizadas por el Vicerrectorado de Estudiantes a través del Centro Social de la Universidad de Murcia y el servicio de Diversidad Voluntariado Universidad de Murcia.**

Hemos estado en el Mercadillo solidario en el CSU.



**Volvemos a nuestros huertos en La Palma.**

Quitar malas hierbas, poner cañas a las tomateras, recoger rabanitos...y como no un gran almuerzo al terminar.

Y disfrutar de la buena compañía, pacientes, voluntarios, familiares y profesionales.

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

CIF: G30704258: Reg. asociaciones E-472-1. Ayto. Cartagena: 50017; Torre Pacheco: 174. Utilidad pública 4153/1º Reg. sanitario: 40000166 Reg. de cuentas: 1.4153. Reg.



**Pasamos una tarde con los niños de la La Casita de la Estación de Torre Pacheco.**  
Aún nos dura la emoción y la alegría.  
Hemos elaborado con ellos rosas del desierto.



**Los talleres de Santiago de la Ribera**

Nuestros talleres de rehabilitación dan para mucho. Estimulación cognitiva, talleres de socialización, y en el descanso, la parte lúdica de realizar tareas como manualidades o cantar villancicos.



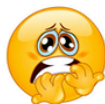
En AFAL Cartagena y Comarca proponemos muchas formas de estimulación, y así lo aprenden con nosotros los alumnos de prácticas de fisioterapia.

Kinet, juego con sensor de movimiento que pone obstáculos, tareas que se solventan evitando, cogiendo, esquivando, agachándose...etc.  
Se trabaja atención, coordinación, equilibrio, flexión, la marcha...



En AFAL realizamos nuestras terapias, de estimulación cognitiva, fisioterapia grupal...

¡¡Y TODO EN EL MISMO SITIO!!



¡Es necesario más espacio!



AFAL Cartagena y Comarca, representada por nuestras voluntarias Laurita Hummer, [Patricia Delgado](#) Terror, @Anais Zaragoza Babío y Laura Meroño ha participado en Centro social de la Universidad de Murcia en la Semana de la Diversidad Voluntariado de la Universidad de Murcia.



Las gafas de RV realidad virtual y la Kinet, siempre llaman la atención. Informando a los estudiantes de la labor de AFAL, que somos y qué hacemos.

Y ADEMÁS.....



**Un año más el Ayuntamiento de San Javier firma colaboración con Afal Cartagena y Comarca.**

La presidenta de AFAL Maria José Regueiro Hdez y el alcalde José Miguel Luengo Gallego firman los documentos que vinculan un compromiso por las dos partes, para mejorar la calidad de vida de personas con Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas y sus familias.

## SOPA DE LETRAS

### Sopa de Letras: Típico de la Navidad

A	F	S	W	X	O	S	C	C	K	Y	M	B	B	B	C	V	G
H	A	A	Y	C	P	T	H	T	J	D	T	O	U	E	Q	G	U
O	H	M	S	T	S	Z	N	R	U	M	P	N	R	L	J	R	I
L	Z	T	N	J	O	C	N	E	Y	R	I	N	A	E	N	G	R
E	O	S	W	O	G	N	H	J	I	E	R	B	Z	N	V	Z	N
S	W	I	Q	U	A	L	M	A	V	M	M	O	K	X	S	L	A
Y	U	R	N	L	M	A	S	E	M	O	I	D	N	O	L	X	L
Q	P	H	S	A	E	G	R	E	B	P	E	C	C	D	A	P	D
K	M	C	O	T	I	G	X	M	L	S	A	I	A	I	T	P	A
D	Y	C	D	E	N	K	A	N	T	A	C	N	T	N	R	K	S
Y	K	F	A	R	Q	Z	T	R	T	N	T	M	J	O	O	H	M
Z	Q	B	C	E	Q	P	E	F	A	V	U	S	P	X	P	A	H
O	F	Q	E	D	Z	L	K	L	B	P	J	K	O	D	F	H	A
J	U	K	T	N	L	O	L	N	K	O	A	K	R	P	W	B	R
K	K	U	N	A	J	I	O	Z	K	X	V	V	G	H	W	F	B
Z	M	O	A	P	V	I	P	O	L	V	O	R	O	N	E	S	O
N	N	H	M	X	S	A	V	U	Y	V	K	B	R	N	G	W	L
O	U	K	O	Y	B	Y	B	S	S	Y	P	S	G	W	I	R	P

- arbol
- belen
- champan
- christmas
- estrella
- guirnaldas
- magos
- mantecados
- nacimiento
- nieve
- pandereta
- pavo
- polvorones
- portal
- postales
- turrón
- uvas
- villancicos
- zambomba

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com



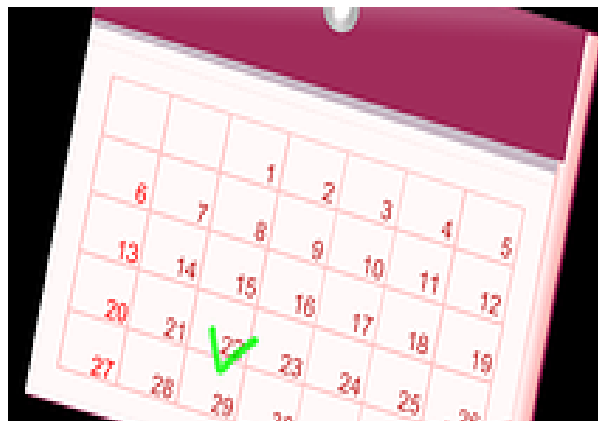
SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO





## Programa de eventos

- Las actividades de respiro familiar
- Los cursos de formación de familiares y cuidadores
- Gala de baile benéfica de Ana López. 5 de febrero
- Acto de puesta de placa de registros sanitarios en el centro de Santiago de la Ribera.



## Actividades y fechas para no olvidar



**CARTAGENA ACCESIBLE PARA TODOS**

## ¡¡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 silla, andador, grúa, cámara... Puedes ayudar a que un socio se beneficie. ¡Averigua cómo! ¡Pregúntanos!



## ¡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.
- Mediación en ofertas de empleo.

## Colabora: Hazte Socio



DEDUCCIÓN  
2015  
**32,5%**

DEDUCCIÓN  
2016  
**35%**

## 6 MESES DE EJERCICIO PUEDEN REVERTIR EL DETERIORO COGNITIVO LEVE

Una nueva investigación sugiere que podría haber una manera de revertir estos problemas cognitivos relacionados con la edad. Un equipo de investigadores liderados por James A. Blumenthal del Centro Médico de la Universidad de Duke en Durham (EE. UU.) examinaron los efectos del ejercicio regulado en 160 personas de 65 años de edad de media. Los participantes incluidos en la investigación eran sedentarios al comienzo del estudio.



Los investigadores dividieron a los participantes en cuatro grupos:

- Un grupo hizo solo ejercicio aeróbico
- Un grupo se adhirió a la dieta DASH (que consiste en alimentos altos en fibra y bajos en sodio, como frutas, verduras, nueces, granos y carne magra, así como lácteos bajos en grasa). Y no hicieron ejercicio.
- Un grupo hizo ejercicio y adoptó la dieta DASH.
- Un grupo recibió llamadas educativas relacionadas con la salud exclusivamente

Los investigadores evaluaron las habilidades de razonamiento y memoria de los participantes al inicio del estudio y seis meses después con pruebas cognitivas.

**Los resultados revelaron un aumento promedio de 5 puntos en las habilidades de la función ejecutiva entre las personas que hacían ejercicio y hacían dieta, en comparación con las que solo hacían ejercicio o solo hacían dieta.**

Fuente: Muy Interesante

## Grandes aportaciones



Acto de En Acción Bankia y @fundacion caja Murcia donde nos hicieron entrega del cheque de colaboración para un transporte para fomento de la atención de pacientes y familiares con enfermedad de Alzheimer. Gracias a Bankia y a Acción social por aceptar nuestro proyecto.



La firma de convenios de colaboración con las asociaciones, presidido por la señora alcaldesa Ana Belén Castejón Hernández y la coordinadora de Centro Servicios Sociales de Cartagena dña. Mercedes García Gómez



Es el broche final de las subvenciones concedidas a las ONGs durante 2018.

AFAL Cartagena y Comarca está de enhorabuena, ha recibido **3 subvenciones a equipamiento, ayuda a la accesibilidad y atención social.**



¡¡Han venido los Reyes!!



Concienciados y sensibilizados con el Alzheimer y otras patologías neurodegenerativas, Marnys nos muestra su apoyo.

Muchas gracias por este gesto tan solidario, vuestra **aportación a AFAL y la donación de un ordenador y una impresora.**

**muchísimas GRACIAS**





Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**DICIEMBRE 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

## Servicios



- 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



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social



Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com

**Aquí su publicidad**

**Infodemencias@gmail.com**