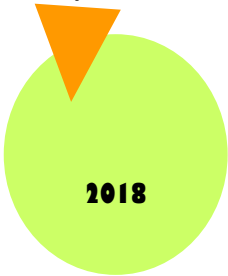




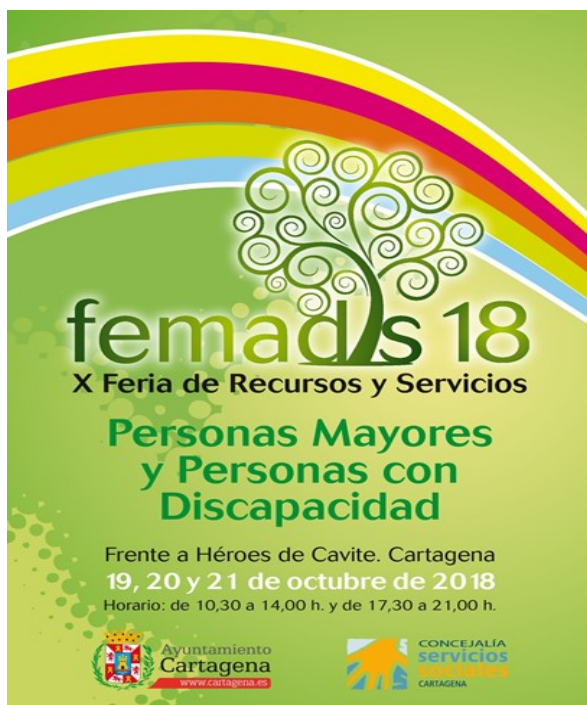
Octubre



CONTENIDO:

Artículos solidarios	2
Cómo actuar en caso de desaparición de persona con Alzheimer	3
Un pequeño susto con final feliz	3
Fechas señaladas	4
Un amargo adiós	4
Un pequeño alto en el camino	4
AFAL y la Cultura	5
Felicitaciones y mucha Solidaridad	5
Teatro solidario	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

AFAL HA ESTADO EN FEMADIS' 18



Feria de Recursos y Servicios para Personas Mayores y Personas con Discapacidad- Femadis 18'

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



LOTERÍA DE NAVIDAD

Llamar o acudir a AFAL para comprar o reservarla. Además podéis llevaros los décimos que queráis para amigos o familiares.



PULSERAS



CALENDARIO

¡HAZTE CON EL TUYO!!





Cómo actuar en caso de desaparición de una persona con Alzheimer

1. Consulta en su entorno, si han visto a la persona deambulando
2. Mantén fotografías recientes para ser utilizadas como referencia en la búsqueda
3. Informa inmediatamente a la policía, un adulto mayor extraviado es considerado una emergencia y no hay que esperar 24 ni 48 horas. Estas son las más importantes. Acude a la policía y denuncia la desaparición
4. Debes tener por escrito una lista de sus características físicas, para ser proporcionada junto a la fotografía, al grupo de búsqueda
5. Trabaja por sectores, tiendas, parques, iglesias
6. La búsqueda inicial deberá cubrir un área aproximada de 2 kilómetros
7. Los lugares cercanos como parques o áreas de bosque deben ser registradas con cuidado
8. Se debe revisar con cuidado lugares como zanjas de drenaje, pasos peatonales, ríos, puentes o zonas con terrenos de difícil trayecto
9. Contacta con asociaciones de búsqueda. Siempre están ahí deseosos de ayudar
10. Cuenta siempre con todos los cuerpos y fuerzas de seguridad del estado. Están para ayudar. Incluidos los bomberos



Un pequeño susto con final feliz

- El 10 de octubre, Pedro Manzanares, usuario de AFAL desapareció.
- Gracias al esfuerzo de más de 300 personas que se pudieron reunir para su búsqueda y una difusión que llegó a 350.000 personas. Pedro apareció sano y salvo.
- ¡¡QUE ALEGRÍA!!
- ¡¡ENHORABUENA A LA FAMILIA!!
- Y GRACIAS A TODOS LOS QUE HAN COLABORADO EN SU BÚSQUEDA DEJÁNDOSE LA PIEL.
- LA UNIÓN HACE LA FUERZA



Pedro ha vuelto a sus talleres



Fechas señaladas

1 de Octubre, Día Internacional de las Personas Mayores.
Casi 700 millones de personas de todo el mundo son mayor de 60 años.

Añade vida a los años



29 de Octubre, Día Mundial del Ictus.

El ictus es la primera causa de mortalidad entre las mujeres españolas y la segunda en varones.

¿Cómo DETECTAR un ictus?



Un amargo adiós

- Este mes lamentamos la pérdida de Manuel Hernández Pedreño.
- A toda la familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.
- Descanse en paz.



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



LAS 8 CAUSAS DEL ICTUS



AFAL y la Cultura

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



La Biblioteca de San Javier y AFAL organizan y convocan concurso de MICRORRELATOS.

Las bases para participar en el mismo se encuentran en este enlace:

<https://concursodemicrorelatosalzheim.blogspot.com/>

El plazo finalizará el 31 diciembre de 2018.

¡ANÍMATE Y PARTICIPA!

Felicitaciones y mucha solidaridad

Sonia Gayoso, coordinadora de AFAL, y Raúl Nieto, nuestro querido compañero han cumplido años.

Un año más de experiencia.

¡¡MUCHAS FELICIDADES CHICOS!!



RECAUDACIÓN DE FONDOS DE RAÚL PARA AFAL.

Si quieres hacer tu donación entra en FACEBOOK:

<https://www.facebook.com/donate/277172616252804/959639297568169/>



Gracias a DomusVi #Cartagena (barriada Fuente de Cubas) por su donación a AFAL



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Teatro solidario

DOMINGO 21 DE OCTUBRE

Obra de teatro "CRUCERO DE PLACER, LAS CANCIONES DE TU VIDA" en el Centro de Artes Escénicas de Torre Pacheco.

Gracias a Mirúan Productions y Rut Celeste. A los voluntarios y familiares y a todos los asistentes.



¡Todo un éxito!



El trabajo de AFAL

Envejecimiento Activo

Charla sobre el Envejecimiento Activo impartida en el Centro de la Tercera Edad Adolfo López de los Alcázares



Jugamos a los bolos

Es una actividad que ayuda a las personas con enfermedades neurodegenerativas a desarrollar **capacidades físicas** (coordinación del movimiento, equilibrio), **mentales** (concentración, atención, memoria, orientación) y **sociales** (comunicación, competitividad, colaboración)



CATI	8	5	10	23
ENCARNIA	3	6	7	16
PEDRO F	7	5	6	18
FRAN S	5	4	5	14
PEDRO S	8	5	10	23
FRAN J	4	9	9	22
ANGELES	7	10	7	24
M PAZ	2	3	3	8
URSULA	7	1	2	10
FRANCISCO	1	1	1	3
DALINDA	11	3		14

Jornada de bienvenida universitaria

AFAL ha estado en la UCAM Campus de Cartagena dando la bienvenida a sus alumnos



Prácticas en AFAL

Los auxiliares de Enfermería del IES El Bohío realizan sus prácticas con los pacientes de AFAL.

Hace falta más espacio...



Volvemos a nuestro huerto ecológico

Ha comenzado la temporada de plantaciones en la Finca Tomás Lo Ferro. Una de las actividades favoritas de nuestros usuarios



AFAL en la I Jornada de Fragilidad y Caídas en Personas Mayores

- Sonia Gayoso (coordinadora y neuropsicóloga de AFAL) participó en esta Jornada. La mesa de psicología del grupo de envejecimiento del Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia analizó la aportación de la psicología al envejecimiento.
- “Hacer visible las demencias neurodegenerativas y su repercusión en la fragilidad de las personas mayores”



SOPA DE LETRAS

COMUNICACION

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

- AUDITIVO
 - CANAL
 - CODIGO
 - COMUNICACION
 - CONTEXTO
 - COOPERACION
 - EMISOR
 - ESCUCHAR
 - ICONICO
 - LINGÜÍSTICO
 - MENSAJE
 - RECEPTOR
 - REFERENTE
 - REGLAS
 - ROLES
 - RUIDO
 - SIGNO
 - SILENCIO
 - TEXTO
 - TRANSMITIR
- TURNOS
VISUAL

ADIVINANZAS

1. Desde el lunes hasta el viernes, soy la última en llegar, el sábado soy la primera y el domingo a descansar.
2. Tengo nombre de mujer, crezco en el fondo del mar, en la arena de la playa tú me podrás encontrar.
3. Si me nombras desaparezco, ¿quien soy?
4. No son flores, pero tienen plantas y olores.
5. Soy animal en el campo, soy pintura en la ciudad y mi nombre como dice Braulio en esta calle esta.
6. Dos hermanas diligentes que caminan al compás, con el pico por delante y los ojos por detrás.

VER SOLUCIONES EN LA PÁGINA SIGUIENTE

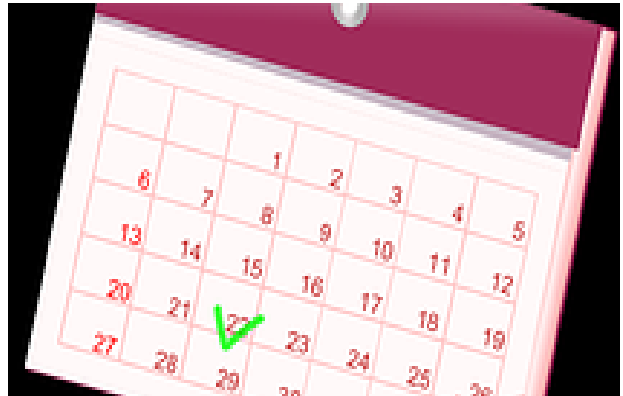
Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com

SOLUCIONES ADIVINANZAS: 1. Letra S; 2. la concha; 3. El silencio; 4. Los pies; 5. El paso de cebra; 6. Las tijeras

Programa de eventos

- 23 de Noviembre, cena benéfica a favor de AFAL Cartagena y Comarca. Aniversario de AFAL.



Actividades y fechas para no olvidar

¡NUEVAS TECNOLOGÍAS! ¡APUNTAETE!

Aprender a manejar las nuevas tecnologías de manera positiva

TALLER DE INFORMÁTICA

Manejo de: Internet, pedir citas, tablet, ordenadores, etc...

LUGAR: CENTRO DE MAYORES DE LA MANGA
FECHA: 31 DE OCTUBRE DE 2018 - De 16:30h a 18:30h

Programa del mayor en positivo Organiza: AYUNTAMIENTO DE SAN JAVIER Realiza: AFAL

¡¡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%

Ciencia e investigación

La estación del año influiría en el estado cognitivo de pacientes con enfermedad de Alzheimer

Existen pocos datos acerca del vínculo entre estación y cognición y sus correlatos neurobiológicos en personas ancianas, lo cual tiene importantes implicaciones en el diagnóstico de la enfermedad de Alzheimer (EA)

Tras el análisis de 3.353 pacientes con EA en Estados Unidos, Canadá y Francia, los investigadores corroboraron que la capacidad de pensamiento de las personas con EA cambia dependiendo de la estación; en concreto, esos pacientes se encontrarían mejor a finales de verano y principios de otoño que en invierno y primavera.

Específicamente, las mejoras promedio en las habilidades cognitivas en verano y otoño eran equivalentes a 4,8 años (IC 95%: 2,1-8,4; $p = 0,002$) menos de deterioro cognitivo relacionado con la edad. Las diferencias estacionales persistieron incluso tras tomar en cuenta factores como la depresión, el sueño, la actividad física y el estado de la tiroides.

Los investigadores también encontraron variaciones en los niveles de las proteínas y los genes relacionados con la EA en el líquido cefalorraquídeo y el cerebro.



Fuente: neurologia.com

El ejercicio puede retrasar la progresión de una forma hereditaria de enfermedad de Alzheimer

El ejercicio regular podría retrasar la progresión de una forma hereditaria rara de enfermedad de Alzheimer de inicio precoz, la autosómica dominante.

Los investigadores examinaron los datos de 275 sujetos, con una edad media de 38 años, que portaban una mutación genética de la enfermedad (*PSEN1*, *PSEN2* o *APP*). El objetivo era comprobar si al menos 150 minutos semanales caminando, corriendo, nadando o haciendo otro ejercicio podrían ayudar a retrasar o ralentizar la progresión de la enfermedad.

Se observó que los participantes que realizaban más actividad física alcanzaban una mejora de 3,4 puntos en el test minimal (MMSE). También tenían en el líquido cefalorraquídeo unos niveles más bajos de biomarcadores clave de la enfermedad de Alzheimer, incluyendo la proteína tau.

Según los autores, la actividad física regular puede desempeñar un importante papel en el retraso de la progresión de la enfermedad de Alzheimer autosómica dominante, por lo que debería aconsejarse a los individuos con un riesgo genético de demencia que llevaran un estilo de vida físicamente activo.



Fuente: neurologia.com

Aquí su publicidad
Infodemicas@gmail.com

la Caixa





Cartagena
El Algar
Los Alcázares
Torre Pacheco
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

OCTUBRE 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



Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social

Servicio Murciano de S...



Federación de Asociaciones de Familiares de Alzheimer de la Región de Murcia



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA ASOCIACIÓN DE FAMILIA DE PERSONAS ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS



Asociación de Empresarias y Profesionales de Cartagena y Comarca

Servicios



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com