



Nombre del trabajo

CONTENIDO:

Vivir con nuestros abuelos	2
Testimonio de los jóvenes	2
Evento Plaza Juan XIII	3
Musical Implik2	3
Colaboración Ayuntamiento de Torre Pacheco	4
Prosegur seguridad	4
Amargo Adiós	4
Campaña higiene postural	5
Cartagena en corto	5
Caminando hacia el recuerdo	6
Expomed Salud	6
Convivencia con Tafad	7
Cuida tu cerebro	7
Investigación	8
Activa la mente	9
Agenda	10
Servicios	11

Qué puede hacer AFAL por ti:

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

FEBRERO



Sanidad pública estrecha lazos con Afal

Desde Afal seguimos velando por nuestros pacientes, sus familiares y cuidadores, tenemos muchas cosas que contaros sobre las reuniones, actividades, proyectos... que estamos planteando y realizando para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Este mes tuvimos un encuentro con los responsables de: asistencia médica (D. Trinitario Sánchez Montón), neurología (Dr. José Antonio Pérez Vicente), gerencia (José Sedes) y director médico (José Ignacio Español) con el Área 2 de Salud de Cartagena, donde dimos a conocer las necesidades de nuestros pacientes con Alzheimer y avanzar juntos; nos aseguraron que están trabajando para disminuir el tiempo de interconsultas, la polifarmacología, las demoras en el visado de medicación, los tiempos en la derivación al especialista.



Además, se ha dado inicio a la elaboración de un acuerdo de colaboración en estas líneas para mejorar los servicios. Nos hemos comprometido a cooperar en la investigación para producir sinergias entre las partes y favorecer buenos resultados.



Camiseta solidaria

Colabora adquiriendo nuestra camiseta solidaria .

Proyecto “Camiseta solidaria” de Afal Cartagena y Comarca para ayudar a gestionar los servicios y atenciones.

Más Información:

968126081

infodemencias@gmail.com



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Vivir con nuestros abuelos

La concejala de Servicios Sociales, Estibaliz Masegosa, durante una actividad de la asociación realizaron en el colegio “Sagrado Corazón” de San Javier, destacó a labor que está desarrollando en los centros educativos del municipio de San



Javier, para sensibilizar y formar a los más jóvenes sobre la enfermedad de Alzheimer.

La actividad se desarrolla en varios centros educativos con alumnos de 1º de ESO y se denomina “Vivir con nuestros abuelos”, título de una charla en la que Raúl Nieto, técnico y gerente de AFAL, traslada de forma interactiva a los alumnos información sobre cómo vivir y cómo afrontar de cerca la enfermedad de Alzheimer o cualquier otra



Twitter

@AfalCartagena



El testimonio de los jóvenes también importa

Afal valora la opinión de los jóvenes respecto a esta enfermedad y cómo afecta a la situación familiar, De las entrevistas realizadas, podemos destacar frases muy reveladoras, que hacen pensar que los jóvenes tienen mucho que decir sobre esta enfermedad y mostrarnos su particular visión de los cambios que se producen en sus familiares, tanto en los enfermos como en los cuidadores...

“Es raro ver como la esencia de una persona se evapora poco a poco. Era raro porque siempre estaba muy distraído, muy ausente. Era mi abuelo pero no lo era a la vez.”

“Llega un momento en el que te acostumbras. Se hace más llevadero digamos, sabes lo que hay y lo que toca. Aún así hay momentos bastante duros, en los que te preguntas seriamente si queda algo de él, de esencia en esa persona.”

“Durante todo el proceso pasé varias etapas: confusión,

enfado, tristeza y muchas otras. A veces se mezclaban y a veces prefería no pensar en ello para no sentir ninguna.”



“Debió ser muy agobiante para él no saber qué le estaba ocurriendo.”

“A pesar de todo esto, creo que nunca se mencionó la palabra “Alzheimer” en ninguna conversación. simplemente era un continuo “el abuelo está muy mayor y se le está yendo la cabeza”.

“Recuerdo que solía enfadarme mucho porque no me enteraba de las cosas... Ya sé que eran cosas muy fuertes y difíciles de asumir... A pesar de todo, me molestaba mucho no enterarme de la situación, aunque comprendo perfectamente que no quisieran contármelo para protegerme (yo habría hecho lo mismo).”

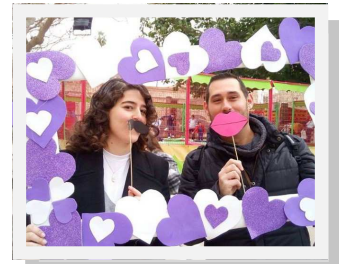


Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Evento en la Plaza Juan XIII

El día 11 de febrero nuestro@s voluntari@s estuvieron en la plaza de Juan XIII de Cartagena dando información sobre la asociación a todas las personas que nos visitaron, para darnos a conocer un poquito más.

Además organizamos muchas actividades para los más pequeños, un taller de globoflexia, otro de pintacaras, otro para que los niños hicieran collares, y mostramos las manualidades que creamos, además montamos un photocall.



Implik2 representará el musical “La fuerza del destino” a beneficio de Afal

La asociación cultural cartagenera Implik2 presentará el 11 de marzo en el auditorio El Batel, el musical “La fuerza del destino” con el fin de recaudar fondos para la Asociación de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias Neurodegenerativas de Cartagena y Comarca, AFAL, y la Sociedad de diabéticos de Cartagena y su comarca, SODICAR.



El festival benéfico fue presentado en rueda de prensa en el Ayuntamiento de Cartagena al que ha asistido el concejal de Cultura, David Martínez, la directora de la asociación cultural Implik2, María Ángeles Sánchez y el gerente de AFAL, Raúl Nieto.

Implik2 lleva doce años poniendo en escena musicales solidarios a beneficio de distintas asociaciones.

El día 11 marzo, el musical se representará en horarios de 18 y 22 horas. La recaudación de estas dos actuaciones se destinará a AFAL y SODICAR gracias a la solidaridad de Implik2.

Las entradas ya podéis adquirir en taquilla o por <http://www.ticketmaster.es>



Aquí su publicidad

Voluntarios y empleo en Torre Pacheco

El gerente de Afal Cartagena y Comarca, Raúl Nieto, se reunió con las concejales de Festejos y Voluntariado, Yolanda Castaño, y de Educación, Juventud y Empleo, Inmaculada Concepción Martínez, para elaborar un programa conjunto de trabajo. Nieto destacó "lo importante que sería para la asociación tener más presencia en la localidad" donde se están dando los primeros pasos en materia de colaboración conjunta con dicho municipio.

A pesar de que Afal cuenta con un espacio físico en Torrepacheco donde ofrece sus servicios, Nieto ha resaltado la necesidad "de una mayor difusión y concienciación" para conseguir mejorar e incrementar la presencia de la asociación en el municipio.



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



Prosegur España nos da seguridad

Afal Cartagena y Comarca. quiere la máxima protección y seguridad para sus usuarios, por eso seguimos buscando productos y servicios que ofrezcan calidad, confianza y tranquilidad a las personas mayores o con necesidades especiales y también a sus familias. Hoy nos hemos fijado en los dispositivos de teleasistencia que ofrece Prosegur España...

¡¡¡Queremos seguridad!!!



Amargo Adiós



Este mes en esta sección, tenemos que anunciar la desafortunada noticia de contar con el fallecimiento de María del Carmen Muñoz García, usuaria de servicio de fisioterapia a domicilio de la población de Las Palas (Fuente Álamo) siendo socio desde 2013. Nuestro más sentido pésame desde la Asociación.



actividad pública

Campaña informativa sobre higiene postural

Afal en colaboración con el Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la región de Murcia, realiza durante el mes de febrero una campaña informativa sobre higiene postural dirigida a los alumnos de cinco años de once colegios de San Javier.

La campaña surge tras el acuerdo de colaboración entre Afal y la concejalía de Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Javier, enmarcada dentro de las actividades del Banco de Conocimiento sobre la salud en la infancia y la adolescencia.



Fisioterapeutas de Afal visitan los colegios de La Paz, Severo Ochoa, Joaquín Carrión, El Recuerdo, El Mirador y Mediterráneo, para informar a niños de cinco años de la importancia de mantener una adecuada higiene postural en la escuela con el fin de prevenir futuras lesiones.

Sentado en Clase



“Lo que se olvida tiene el riesgo de volverse a producir”
Proverbio alemán

Cartagena en corto 45



Ya está en marcha el I Festival de Cortometrajes nacional benéfico y solidario a favor de AFAL Cartagena y Comarca en nuestra lucha contra el Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, se celebrará en Cartagena los días 6-8 de Octubre.

Las bases están en: <http://facebook.com/cartagena45encorto> y

<https://cartagena45encortoblog.wordpress.com/>

Os indicamos algunas:

La participación en el Festival está abierta a cualquiera que desee hacerlo, profesional o no.

La participación será colectiva, en equipos, compuesto por un máximo de 20 personas (equipo técnico + actores principales, excluyendo colaboraciones o figuración).

Se guionizarán, producirán, rodarán y editarán entre el viernes 6 de Octubre de 2017 a las 18:00 y el domingo 8 de Octubre de 2017 a las 15:00 (hora local).

Los géneros serán: Drama, Comedia, Acción, Cine de Terror, Ciencia Ficción, Suspense, Superhéroes, Fantasía, Histórico y Cine mudo.

I Festival Nacional de Cortometrajes solidario y benéfico

6, 7 y 8 de Octubre de 2017. Cartagena
<http://cartagena45encortoblog.wordpress.com> cartagena45encorto@gmail.com



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Caminando hacia el recuerdo

El día 8 de febrero realizamos una actividad "Caminando hacia el recuerdo" organizada por Informayor - Ayto Cartagena, en la que realizamos la ruta a Castillo de San Julián y Monte El Calvario,

Desde Afal intentamos llegar a todos los sitios y lugares para poder defen-



El Alzheimer es el ladrón mas listo, no solo te roba sino que te roba la capacidad de acordarte de que te ha robado. -Anónimo

der la identidad de las personas que la enfermedad roba...



Fue un placer ver un grupo de jóvenes de espíritu hacer ejercicio con un tiempo adverso.

Es un orgullo que nos escuchen con el interés que lo hicieron, desde aquí nues-



tro agradecimientos a todos los participantes.

El mejor tratamiento es la preven-



ción y realizando actividades de este tipo se fomenta tanto el ejercicio saludable como la interacción con otras personas que favorecen el estímulo de nuestros mayores.

Esta actividad resultó extraordinaria, por eso estamos pensando en repetirla próximamente.

Expomed Salud



Expomed salud que se celebrará los días 17 al 19 de marzo en IFEPA, es el punto de encuentro del sector salud y bienestar del área del Mediterráneo. Una exposición comercial para empresas y profesionales vinculados al mundo de la salud, medicina, deportes, vida activa, naturaleza, terapias innovadoras, wellness y alimentación saludable.

Este evento es una oportunidad única para fomentar el conocimiento y el desarrollo profesional del sector. EXPOMED SALUD es el lugar donde compartir experiencias e iniciativas sobre un sector en continuo crecimiento, al tiempo que se favorece su promoción y dinamización económica.

Afal participa en estas jornadas con la exposición de cuatro charlas, que serán:

- VIERNES 17/3 12 h AFAL. "Estrategias Contra el Alzheimer". SALA B
- SÁBADO 18/3 10 h AFAL-AMUNE taller de Encefalograma y procesos Cognitivos. SALA C
- SÁBADO 18/3 12 h AFAL Tecnología de los alimentos. SALA D
- SÁBADO 18/3 17 h AFAL-AMUNE Qué ocurre en el Cerebro con Alzheimer. SALA C

Además, los compañeros fisioterapeutas estarán explicando la correcta postura y a los niños que asistan les darán un ejemplar del libro "La fisio dice..."



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

II Jornada de convivencia entre Afal y Tafad

Usuarios de Afal Cartagena y Comarca, junto con sus cuidadores y familiares, mantuvieron una convivencia deportiva con los alumnos de segundo curso de Formación Profesional del módulo TAFAD (Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas) del IES Mediterráneo, en el pabellón municipal.

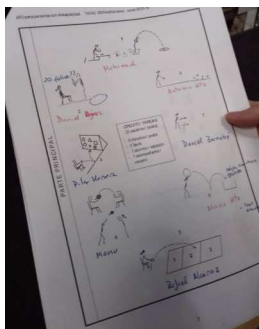
El encuentro, celebrado por segundo año consecutivo, pretendía ser un día de ocio y disfrute entre mayores y jóvenes, entorno al deporte.

Para ello, los estudiantes realizaron una serie de talleres y actividades deportivas adaptados a

estas poblaciones especiales, para que pudieran divertirse realizando ejercicios aeróbicos, estiramientos, movimientos de coordinación, tanto en grupo como de forma individual.

Los alumnos prepararon unas tablas para activar todo el cuerpo: circuitos de marcha, juegos con pelotas, actividades de coordinación y finalmente unos minutos de relajación y masajes.

Tanto pacientes como alumnos disfrutaron especialmente de esta actividad de convivencia.



Cómo cuidar tu cerebro

La neuropsicóloga de Afal, Sonia Gayoso, realiza una campaña informativa en los Institutos de Secundaria de San Javier para hablar de la importancia de cuidar el cerebro.

El objetivo es concienciar y prevenir enfermedades que afecten al cerebro, de esa forma se enseña a los estudiantes las secuelas que pueden dejar las drogas o el alcohol; así como fortalecer el cerebro y prevenir enfermedades.



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Lo importante de la RESERVA COGNITIVA

Según un artículo publicado en la web de Proyecto 2Ti, la reserva cognitiva es como nuestra hucha cerebral, tiramos de ella cuando el cerebro ha sido dañado, como sucede durante la enfermedad de Alzheimer.



Desde la década del 80 se viene observando que decenas de personas mayores fallecen estando perfectamente lúcidas, sin asomo de demencia, cuando estructuralmente todo dice que sí la tienen (y muy avanzada).

Su explicación es un concepto, difícil de probar directamente, pero que indirectamente todo dice que existe: la reserva cognitiva ¿Una buena noticia? Que podemos hacer mucho para mejorarla.

¿Qué es la reserva cognitiva?

La reserva cognitiva hace que, ante la misma cantidad y tipo de daño al cerebro, en las personas que tienen mayor reserva cognitiva se activen mecanismos que compensan ese daño. Lo anterior hace que cuando se examina el cerebro de personas en la misma fase del alzhéimer, en los que



Reserva cognitiva ¿Yo tengo eso??

tienen mayor reserva cognitiva el daño es mayor. Pero recuerda, otras personas con menos alteraciones cerebrales, tienen sus mismos síntomas.

En las personas con menor reserva cognitiva no se activan esos mecanismos compensatorios, de ahí que, aun teniendo menos deterioro cerebral,

¿Qué mejora la reserva cognitiva?

Ya te imaginarás que la reserva cognitiva no fue algo que los investigadores se lanzaron a buscar directamente. Llegaron ahí constatando que, en esas personas con signos de alzhéimer en el cerebro, pero sin demencia, había algunos factores comunes, por ejemplo, tenían mayor nivel educativo o habían estado más tiempo involucrados en actividades laborales intelectualmente muy demandantes.

¿Siempre se puede mejorar la reserva cognitiva?

Nunca es tarde. La clave es mantener una vida activa y ocupada.

Colabora: Hazte Socio

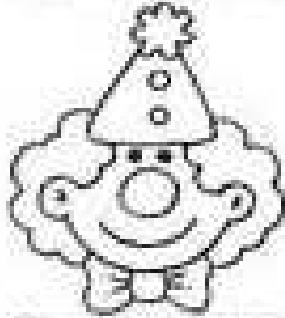


Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Activa la mente. Otro ejercicio...



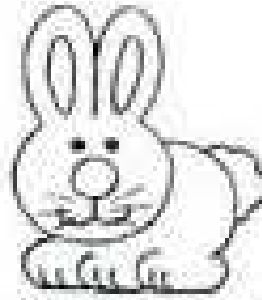
ORDENA LAS SÍLABAS PARA FORMAR CORRECTAMENTE LAS PALABRAS.
LEE EN VOZ ALTA CADA PALABRA FORMADA.
COLOREA LAS IMÁGENES.



SO YA PA
[] [] []



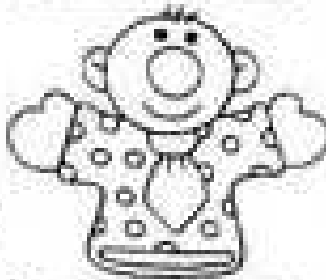
LA DO HE
[] [] []



JO CO NE
[] [] []



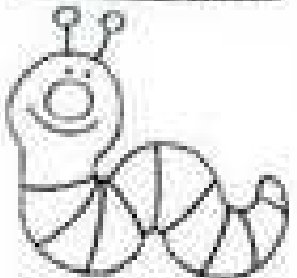
CA NE MU
[] [] []



TE RE TI
[] [] []



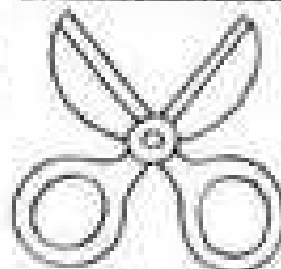
RA TE TE
[] [] []



NO GU SA
[] [] []



TA CE MA
[] [] []



RA JE TI
[] [] []



AYÚDANOS
A MEJORAR
SUGERENCIAS

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Programa de eventos

- 1 Marzo vista IES Mar Menor (Comic)
- 3 Marzo vista IES Mar Menor (Comic)
- 2 Marzo vista IES Mar Menor (Cuidar tu cerebro)
- 24 Marzo vista IES Mar Menor (Cuidar tu cerebro)
- 11 Marzo Musical Implik2
- 17 Marzo entrega de Comics
- 31 Marzo Premios Concurso de Comics
- 31 Marzo. Teatro. Terapia(s)



ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR

- 31 Marzo. Teatro. Terapia(s)
- Ciclo de cine Woody Allen
- Teatro solidario 21 y 22 Abril "Adulterios" Cartagena y San Javier
- Excursiones
- Concurso de Comics
- Formación a auxiliares
- Bailes Benéficos 23 junio y 17 septiembre
- Otros Eventos
- 21 Septiembre Día Mundial EA

Colabora a través De Teaming

También puedes colaborar con nosotros, por medio de:

<https://www.teaming.net/afalcartagena-infodemencias>

¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



Cartagena y comarca

SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing

REFERENCE SITE



Teaming
micro donations since 1998



Cartagena
El Algar
Los Alcázares
Torre Pacheco
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

FEBRERO 2017

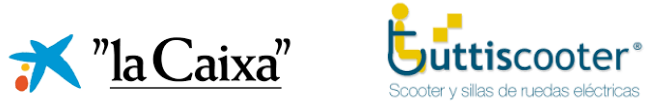
"No hay olvido que valga! Tú guarda los sentimientos, que yo guardo los recuerdos..." @EF_Roberto

Www.afalct.org

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 600 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 180 socios, dando apoyo y consejo, tanto a PACIENTES como a FAMILIARES, gracias a un equipo de especialistas de distintos campos.

Patrocinadores:



Colaborador



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar



Ayuntamientos de la Unión

Servicios



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com