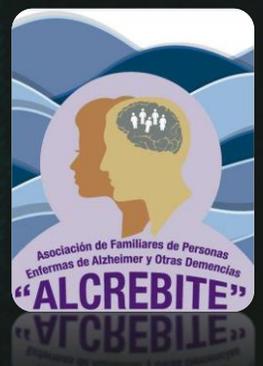


# MEMORIA ANUAL AFA ALCREBITE 2021





## **ÍNDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. DATOS DE LA ENTIDAD.**
- 3. FINES DE LA ASOCIACIÓN.**
- 4. COMPOSICIÓN DE LA JUNTA DIRECTIVA.**
- 5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN.**
- 6. EQUIPO TÉCNICO: FUNCIONES.**
- 7. ACTIVIDADES REALIZADAS Y RESULTADOS OBTENIDOS.**
  - 7.1. ACTIVIDADES DE CARÁCTER CONTINUADO**
    - **PROGRAMA DE ATENCIÓN SOCIAL Y PSICOLÓGICA.**
    - **TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA.**
    - **PROGRAMAS DE REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA: NEURON UP.**
    - **PROGRAMA INNOBRAIN: NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA REHABILITACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES O CON ALZHEIMER.**
    - **PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEDUCATIVO EN EL DOMICILIO, A PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER Y A SUS FAMILIAS CUIDADORAS” CERCA DE TI”.**
    - **PROGRAMA DE APOYO A LAS FAMILIAS: MINDFULNESS.**
    - **PROGRAMA DE RADIO “QUE NO SE TE OLVIDE” (ONDA CERO).**
    - **REUNIONES DE COORDINACIÓN PRESIDENCIA – EQUIPO TÉCNICO.**
    - **PARTICIPACIÓN PERMANENTE EN LA COMISIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA GRANADA NORDESTE.**
    - **ESQUEMA DE AYUDAS ECONÓMICAS SOLICITADAS A INSTITUCIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS.**
  - 7.2. ACTIVIDADES MENSUALES.**
- 8. CONCLUSIONES.**



## **1. INTRODUCCIÓN**

Hace ya quince años que empezó nuestra andadura por los 14 municipios de la comarca de Baza y Huéscar con el objetivo de crear una red de apoyo que diera respuesta a todas y cada una de las necesidades que las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y sus familias tienen en relación a las dificultades que esta enfermedad conlleva en su día a día.

La crisis sanitaria generada por la Covid-19 ha agravado la situación de algunas personas enfermas de Alzheimer, viéndose afectada de igual manera la vida de familiares y personas cuidadoras, convirtiéndose en las víctimas olvidadas de esta pandemia. Siendo conscientes que esta sigue presente en nuestra vida, nos hemos visto abocados a reestablecer todas nuestras actividades a la nueva realidad familiar, social, sanitaria, económica con la que convivimos desde la aparición de la pandemia. Paralelamente, nos enfrentamos a numerosos inconvenientes, ya que los recursos y ayudas son cada vez más escasos, generando dificultades que afectan a las personas enfermas y sus familiares.

Por todo lo mencionado anteriormente, es imprescindible realizar un abordaje integral en los cuidados, reconociendo las necesidades y amenazas del contexto actual, lo que nos impulsa como estructura organizativa, a seguir luchando y abordando problemáticas con el fin de dar respuestas necesarias y adecuadas al colectivo de Alzheimer. Para ello, es de vital importancia contar con el apoyo institucional de todas las entidades que trabajan por y para el colectivo de Alzheimer.

Aunque la realidad a la que nos enfrentamos sigue siendo muy compleja, este 2021 nos ha dejado muchas experiencias y acontecimientos que hemos tenido que superar, generando unión y fortaleza en el proyecto que AFA Alcrebite desarrolla. Todos estos cambios nos obligan a tener que adaptarnos a la realidad presente, teniendo que reinventarnos a corto plazo debido a la situación tan cambiante sin perder de vista nuestro objetivo de acercar los recursos a las personas que conviven con esta enfermedad en nuestro ámbito de actuación.

En esta memoria os mostramos los programas y actividades planificadas y ejecutadas que son las que a continuación presentamos.



## 2. DATOS DE LA ENTIDAD

 <p><b>Asociación de Familiares de Personas Enfermas de Alzheimer y Otras Demencias "ALCREBITE" CIF G-18807040 <b>DECLARADA DE UTILIDAD PUBLICA</b></b></p>
DIRECCIÓN: C/ Maestro Alonso, Edificio Razalof, S/N, 1ª Planta, 18800 Baza (Granada)
TELÉFONOS: 958 700 790 / 695 593019
E-MAIL: <a href="mailto:info@alzheimeralcrebite.es">info@alzheimeralcrebite.es</a>
BLOG: <a href="http://alcrebitealzheimer.blogspot.com.es/">http://alcrebitealzheimer.blogspot.com.es/</a>
PÁGINA WEB: <a href="https://alzheimeralcrebite.es/">https://alzheimeralcrebite.es/</a>
FACEBOOK: <a href="https://www.facebook.com/Alcrebite-Alzheimer">https://www.facebook.com/Alcrebite-Alzheimer</a>
TWITTER: @AAlcrebite
NICA BAZA: 43.595
NICA CASTILLÉJAR: 43.836
NICA CÚLLAR: 51.764
Desde el 4 de Octubre de 2016, AFA Alcrebite <b><u>DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA</u></b> (BOE nº 245 de 10 de Octubre).

Nº de socios y socias.	HOMBRES		MUJERES		TOTAL
	-65	+65	-65	+65	
<b>2021</b>	14	31	105	95	
	45		200		<b>245</b>



### **3. FINES DE LA ASOCIACIÓN**

Los fines de la Asociación, de acuerdo a sus estatutos son los siguientes:

1. Prestar asistencia psicológica y moral a las familias de los/as afectados/as por la enfermedad.
2. Asesorar a las familias de los/as enfermos/as de Alzheimer y demencias en cuestiones legales, psicológicas y económicas.
3. Promocionar y difundir en los medios de comunicación todo lo que haga referencia al posible diagnóstico de esta enfermedad con el fin de facilitar la asistencia adecuada y evitar los tratamientos incorrectos que reciben muchos de estos/as enfermos/as.
4. Facilitar, mejorar y controlar su calidad de vida al máximo posible.
5. Estimular estudios sobre la incidencia, evolución terapéutica y posible etiología de la enfermedad.
6. Mantener los contactos necesarios con las entidades y asociaciones dedicadas al estudio de la enfermedad dentro y fuera de nuestro país, con el propósito de estar al día en los avances científicos que se produzcan en esta materia y así poder informar a los familiares de las personas enfermas
7. Formar a los/as familiares y profesionales en la atención y en los cuidados que necesitan las personas enfermas de Alzheimer y otras demencias.
8. Promocionar la creación de asistencia domiciliaria, así como Centros de día, Residencias de corta estancia y Residencias Asistidas, para la atención a las personas afectadas.
9. Organizar actividades culturales y recreativas orientadas al esparcimiento de familiares y cuidadores/as.

Se excluyen de la Asociación cualquier clase de fines de naturaleza política.



#### **4. COMPOSICIÓN DE LA JUNTA DIRECTIVA**

<b>Presidenta:</b>	Felicidad Iriarte Romero
<b>Vicepresidenta:</b>	María Dolores Arán Vico
<b>Secretario:</b>	Antonio Rodríguez Cáceres
<b>Tesorera:</b>	M <sup>a</sup> Dolores Vílchez Bellido
<b>Vocales:</b>	M <sup>a</sup> Angustias Piernas Fernández. Rafaela López Sánchez Juan Antonio Fernández Fernández

#### **5. ÁMBITO DE ACTUACIÓN**

Actualmente nuestro ámbito de actuación son los 14 municipios que forman las Comarcas de Baza y Huéscar (Baza, Benamaurel, Caniles, Castilléjar, Castril, Cortes de Baza, Cúllar, Cuevas del Campo, Freila, Galera, Huéscar, Orce, Puebla de Don Fadrique y Zújar), junto los 71 anejos y pedanías que forman parte de estos municipios. La población suma un total de 53.107 personas, de las cuales 11.884 son personas mayores de 65 años (22,38 % de la población). La prevalencia de la enfermedad de Alzheimer entre este colectivo es de 1.354 personas (836 mujeres y 518 hombres). De los 174 municipios que forman la provincia de Granada, sólo el municipio de Baza se encuentra en la cuarta posición de los municipios que presentan un mayor número de personas enfermas de Alzheimer (Según informe de Prevalencia en Granada elaborado por FEGRAFA 2020).

Somos conscientes que la Asociación en solitario, no puede dar respuesta a una realidad social y multidimensional compleja que, junto al envejecimiento de la población y las altas tasas de prevalencia de Alzheimer, además se enfrenta a varios inconvenientes, como:

- La gran extensión del Altiplano de Granada (3.525 km<sup>2</sup>) ha dado lugar a que los 14 términos municipales que lo conforman sean también muy extensos, por lo que existe una gran dispersión geográfica entre las diferentes localidades.
- Hay importantes distancias y deficiencias en las infraestructuras de comunicación entre las poblaciones que componen el Altiplano de Granada.
- Existe una red de transporte público pero que es deficiente, con escaso servicio y horarios limitados.



Por todas estas cuestiones, la demencia en general y el Alzheimer en particular, ya que se necesita una atención y acción específica y transversal en la Zona Norte de Granada desde AFA Alcrebite promovemos una actuación que garantice un mejor acceso y accesibilidad a los recursos impartidos desde esta asociación y destinados al colectivo de Alzheimer.

## **6. EQUIPO TÉCNICO: FUNCIONES**

 **PSICÓLOGO**: Denis De La Torre Vílchez

### **Funciones:**

- Responsable del desarrollo de los talleres de Estimulación Cognitiva llevados a cabo en las localidades de Baza, Castilléjar y Cúllar, así como del programa de Estimulación Domiciliaria.
- Evaluación psicológica inicial y seguimiento de las personas enfermas que inician su tratamiento en los talleres de Estimulación Cognitiva.
- Atención y apoyo psicológico individualizado a personas enfermas, cuidadoras y familiares.
- Responsable del Grupo de Mindfullnes.
- Colaboración en el diseño y elaboración de los proyectos y programas solicitados a distintas instituciones públicas y/o privadas.
- Coordinación Interdisciplinar con el resto de profesionales del equipo técnico.
- Contacto y coordinación con profesionales de otras entidades públicas y/o privadas.
- Participación en todas las actividades formativas y de sensibilización realizada en la asociación y dirigida a varios sectores de la población.
- Diseñar, planificar y organizar actividades divulgativas en medios de comunicación.
- Colaboración en la gestión administrativa de la asociación.

 **TRABAJADORA SOCIAL**: Anabel Quesada Durán

### **Funciones:**

- Elaboración, ejecución y justificación de los distintos proyectos y programas solicitados a las diferentes entidades públicas y/o privadas.
- Atención social: información, asesoramiento, orientación individual o grupal, gestión e información sobre recursos existentes.
- Coordinación Interdisciplinar con el resto de profesionales del equipo técnico.
- Coordinación con otros/as profesionales e instituciones.



- Control y seguimiento de actividades y de tareas requeridas por CEAFA, FEGRAFA, ConFEAFA u otros organismos.
- Diseñar, planificar y organizar actividades divulgativas en medios de comunicación.
- Participaciones en todas las actividades formativas y de sensibilización realizadas por la asociación.
- Gestiones y trámites administrativos: consulta de los diferentes Boletines Públicos.
- Mantenimiento y actualización de la red social Facebook, Twitter y Blog.

 **AUXILIAR DE AYUDA A DOMICILIO:** María Pérez García

**Funciones:**

- Atención domiciliaria a personas usuarias.
- Colaboración en la organización de otras actividades.
- Coordinación Interdisciplinar con el resto de profesionales del equipo técnico.
- Participaciones en todas las actividades formativas y de sensibilización realizadas por la asociación.
- Facilitar la asistencia a usuarios y usuarias a tratamientos no farmacológicos.
- Participación en actividades divulgativas en medios de comunicación.

 **EDUCADORA SOCIAL:** Rita Fernández Quirante

**Funciones:**

- Responsable del desarrollo del programa INNOBRAIN: Nuevas Tecnologías para la Rehabilitación Cognitiva en Personas Mayores o con Alzheimer, que desarrollamos en Campo Cámara y Cortes de Baza.
- Coordinación Interdisciplinar con el resto de profesionales del equipo técnico.
- Contacto y coordinación con profesionales de otras entidades públicas y/o privadas.
- Participaciones en todas las actividades formativas y de sensibilización realizadas en la asociación y dirigidas a varios sectores de la población.
- Intervención socioeducativa tanto a nivel individual como grupal, para la mejora de la autonomía de las personas enfermas y capacitación para el abordaje del cuidado a las familias cuidadoras.
- Diseñar, planificar y organizar actividades divulgativas en medios de comunicación.



## **VOLUNTARIADO:**

Es una actividad organizada que se desarrolla dentro de AFA Alcrebite por personas que desarrollan, de manera altruista y solidaria, una intervención con las personas enfermas de Alzheimer y sus familiares, así como con la población a la que va dirigida la acción de nuestra asociación. Con su colaboración, contribuyen a alcanzar una mejor calidad de vida, cohesión y justicia social como expresión de ciudadanía activa.

TOTAL VOLUNTARIOS/AS: 12, además de las comentadas en la junta directiva.

### **Funciones:**

- Participación en diferentes actividades destinadas a la captación de fondos para la entidad.
- Cooperación con el resto de equipo de profesionales cuando sean requeridos/as.
- Participación en la organización de cualquier otra actividad relacionada con la Asociación.

## **7. ACTIVIDADES REALIZADAS Y RESULTADOS OBTENIDOS.**

En este apartado se muestran las actividades reflejadas por meses y también las llevadas a cabo de forma continuada a lo largo de todo el año. Presentamos en primer lugar las que tienen lugar de forma continuada.

### **7.1. ACTIVIDADES DE CARÁCTER CONTINUADO.**

#### **PROGRAMA DE ATENCIÓN SOCIAL Y PSICOLÓGICA**

Profesionales encargadas de su ejecución:	Trabajadora Social Psicóloga
Fechas entre las que se desarrolla el programa:	Del 1 de Enero, al 30 de Junio de 2021. Del 1 de Septiembre al 31 de Diciembre de 2021.
Horario de atención al público	De lunes a viernes De 10:00 a 14:00 horas.
Nº de personas atendidas telefónicamente y/o con hoja de registro	162
Lugar:	Sede de AFA Alcrebite (Baza)



## DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO PRINCIPAL

Este programa se ha llevado a cabo mediante la acción coordinada de la Trabajadora Social y el Psicólogo.

Ambos profesionales atienden diferentes casos planteados con el fin de proporcionar información útil a los familiares y/o cuidadores de personas que padecen la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias. A partir de ahí, se analizan necesidades y se plantean posibles pautas de actuación, así como la incorporación de las personas demandantes a los diferentes recursos que la asociación tiene disponibles en función de su problemática.

## RESULTADOS OBTENIDOS:

A través de la atención social y psicológica, AFA ALCREBITE ha generado un clima de empatía y escucha activa hacia los familiares de personas enfermas de Alzheimer, potenciando sus propios recursos personales y orientando a los mismos hacia la forma más adecuada para solventar los problemas presentes y afrontar la enfermedad de la mejor manera posible, mejorando la calidad de vida de ambos afectados: familia y persona enferma.

## TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Profesionales responsables del proyecto y de su ejecución:	Psicólogo Auxiliar de Atención Sociosanitaria a Personas dependientes en instituciones sociales
Fechas entre las que se desarrolla el programa:	Del 1 de Enero, al 30 de Junio de 2021. Del 1 de Septiembre al 31 de Diciembre de 2020.
Municipios:	Baza, Castelléjar y Cúllar.
Nº Sesiones Semanales en Baza (Grupo diario)	5: en horario de 12 a 14 h. de Lunes a Viernes.
Nº Sesiones Semanales en Baza (Grupo reducido)	3: en horario de 9:30 a 11:30 h. Martes, Jueves y Viernes
Nº Sesiones Semanales en Castelléjar:	2: en horario de 16 a 18 h. Lunes y Miércoles. (En horario de verano de 17 a 19 h.)*El día 4 de Noviembre se comenzó



	a asistir a los domicilios de las personas usuarias para realizar la estimulación Cognitiva.
Nº Sesiones Semanales en Cúllar:	2: en horario de 9.30 a 11.30 h. Lunes y Miércoles.
Nº sesiones semanales Estimulación Domiciliaria en Domicilios:	10 personas atendidas desde Enero a Junio con dos sesiones semanales por persona. 4 personas atendidas desde Septiembre a Diciembre con una sesión semanal por persona.

### DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO PRINCIPAL:

Está científicamente comprobado que la estimulación cognitiva, parte fundamental de la Terapia No Farmacológica del Alzheimer, favorece la ralentización del curso progresivo del Alzheimer y otras demencias, actuando sobre capacidades que aún están preservadas o parcialmente deterioradas por su falta de uso.

El **objetivo principal** que se plantea alcanzar con esta actividad es:

- Favorecer que las personas asistentes a esta actividad, tanto no afectadas como afectadas por la Enfermedad de Alzheimer mantengan su autonomía en las actividades de su vida diaria el mayor tiempo posible a través de ejercicios prácticos en los que se trabajen aspectos relacionados con diferentes capacidades como: orientación espaciotemporal, lenguaje, memoria, cálculo y razonamiento, atención y percepción, entre otras.

Estos ejercicios a los que se refiere el objetivo principal se hacen sobre papel (estimulación tradicional) y también mediante el sistema **NEURON UP**, utilizando ordenador con pantallas táctiles.

Esta estimulación también se está desarrollando en el domicilio y está destinada para personas que están diagnosticadas de enfermedad de Alzheimer u otras demencias y se encuentran muy alejados de los tres centros donde se lleva a cabo la estimulación cognitiva (Baza, Castilléjar y Cúllar), y no tengan posibilidad de desplazamiento.

### RESULTADOS OBTENIDOS:

El Tratamiento no farmacológico basado en la modalidad de Estimulación cognitiva se ha mostrado eficaz para:



- Mejorar y/o mantener las funciones cognitivas preservadas y/o alteradas y reducir la neurodegeneración asociada a la enfermedad.
- Acercamiento a las nuevas tecnologías reduciéndose así, la brecha digital.
- Mejorar y/o mantener los niveles de depresión asociados a la enfermedad de Alzheimer, otras demencias y deterioro cognitivo leve.
- Mejorar el rendimiento en tareas básicas e instrumentales de la vida diaria, así como de aquellas que requieren de dispositivos electrónicos.

Las áreas que más han mejorado son el cálculo y concentración, memoria de trabajo, fluidez verbal, recuerdo libre, orientación temporal y orientación espacial. De igual forma, la mayoría de personas usuarias mejoran en lenguaje y construcción, escribiendo frases completas con mayor facilidad, y en praxias, realizando una mejor copia del dibujo.

Se mantienen estables las áreas de memoria diferida, reconocimiento visual, auditivo y emocional, cognición social, comprensión del lenguaje, capacidad de habla y expresión y velocidad de procesamiento.

Por todo ello, las conclusiones a nivel cuantitativo a las que llegamos son las siguientes:

- El 58,4% tiene diagnóstico de Alzheimer u otras demencias.
- El 79,2% finaliza el tratamiento en junio.
  - De los cuales
    - ◆ El 81,6% mejora su nivel cognitivo
    - ◆ El 15,8% mantiene su nivel cognitivo
    - ◆ El 2,6% reduce su nivel cognitivo
    - ◆ El 66,7% reduce su nivel de depresión
    - ◆ El 29,2% mantiene su nivel de depresión
    - ◆ El 4,1% aumenta su nivel de depresión
    - ◆ El 63,2% tiene diagnóstico de Alzheimer u otras demencias.
    - ◆ De los cuales
      - El 83,4% mejora su nivel cognitivo
      - El 12,5% mantiene su nivel cognitivo
      - El 4,1% empeora su nivel cognitivo





Algunas fotos como muestra de la estimulación cognitiva:



### PROGRAMA DE REHABILITACIÓN NEUROLÓGICA: NEURON UP

El punto de partida de esta intervención es el concepto de neuroplasticidad, entendida como *la respuesta del cerebro para adaptarse a las nuevas situaciones* y de psicoestimulación, entendida como el conjunto de estímulos generados por una estimulación lo más personalizada posible. Dentro de este parámetro del trabajo del deterioro cognitivo se encuentra los programas de rehabilitación neurológica, como es NEURON UP. Programa basado en la Tecnología Multimedia con un Software que permite la interacción directa del usuario con el ordenador por medio de una pantalla táctil. Los programas son variados y amenos pudiendo adaptarse a las necesidades de cada usuario, introduciendo previamente una serie de datos el terapeuta.



Este programa permite la evaluación y rehabilitación neuropsicológica a través de programas de entrenamiento y recuperación de funciones cognitivas superiores como por ejemplo: la atención, memoria, orientación, cálculo...etc.



NÚMERO DE PARTICIPANTES	DE	HOMBRES		MUJERES		TOTAL
		-65	+65	-65	+65	
BAZA	1	7	2	19	29	
DOMICILIOS	0	3	1	10	14	
CASTILLÉJAR	0	0	1	8	9	
CÚLLAR	0	2	0	5	7	
<b>TOTAL</b>					<b>59</b>	



POBLACIÓN	TABLETS	DURACIÓN	FRECUENCIA	TEMPORALIZACIÓN
<b>BAZA (Grupo diario)</b>	<b>2 (Itinerantes)</b>	25 minutos	<b>5</b> veces en semana	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021
<b>BAZA (Grupo 3 días)</b>	<b>2 (Itinerantes)</b>	25 minutos	<b>3</b> veces en semana	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021
<b>CASTILLÉJAR</b>	<b>2 (Itinerantes)</b>	25 minutos	<b>2</b> veces en semana	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021
<b>CÚLLAR</b>	<b>2 (Itinerantes)</b>	25 minutos	<b>2</b> veces en semana	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021
<b>DOMICILIOS</b>	<b>2 (Itinerantes)</b>	25 minutos	<b>1</b> vez en semana	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021



**PROGRAMA INNOBRAIN: NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA LA REHABILITACIÓN COGNITIVA EN PERSONAS MAYORES O CON ALZHEIMER.**

AFA Alcrebite junto con la entidad colaboradora Asociación de Personas Mayores San Cosme y San Damián de Cortes de Baza nos hemos unido para la elaboración de este Proyecto con el fin de promover la autonomía personal, paliar brecha digital y frenar el deterioro de las capacidades cognitivas que se ven afectadas por el Alzheimer.

Desde Septiembre de 2021 ha comenzado este programa donde se está realizando Tratamiento No Farmacológico en la modalidad de Estimulación Cognitiva a través de las Nuevas Tecnologías con el objetivo de dotar a las personas enfermas de Alzheimer o con deterioro cognitivo, de una modalidad diferente de Tratamiento No Farmacológico y así dotar al municipio de Cortes de Baza y su anejo Campo Cámara de este tipo de Tratamiento.

Este proyecto se está desarrollando gracias a la financiación obtenida por la Fundación La Caixa.

POBLACIONES	Nº PARTICIPANTES	TEMPORALIZACIÓN
CORTES DE BAZA	12	De Septiembre a Diciembre
CAMPO CÁMARA	26	De Septiembre a Diciembre
<b>Número total de participantes: 38</b> <b>MUJERES 34</b> <b>HOMBRES 4</b>		





## PROGRAMA DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEDUCATIVO EN EL DOMICILIO, A PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER Y A SUS FAMILIAS CUIDADORAS "CERCA DE TI"



### **DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO PRINCIPAL**

Es un proyecto de intervención psicosocioeducativa en el domicilio para las personas enfermas y sus familias cuidadoras que carecen de posibilidades para asistir de manera presencial a recursos especializados que le pueden facilitar el afrontamiento diario de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Es un proyecto que ha conseguido acercar recursos a municipios alejados de nuestros Centros Sanitarios de Baza, Cúllar y Castelléjar

El objetivo principal es prevenir situaciones de exclusión en las personas enfermas de Alzheimer y sus familias cuidadoras, ofreciendo un proceso de acompañamiento psicosocioeducativo para mejorar la calidad de vida sobre la base de sus propias necesidades, su motivación y voluntad de afrontamiento.

### **RESULTADOS**

Este Proyecto se ha desarrollado en nueve familias de los municipios de las Comarcas de Baza-Huéscar, concretamente en Baza, Zújar, Los Olivos, Castelléjar, Galera, Freila y Benamaurel.

Se han trabajado sesiones semanales adaptadas a cada caso individual. Para ello, en coordinación con la psicóloga, la educadora social ha evaluado las capacidades cognitivas y analizado sus necesidades reales. Partiendo de ello, la educadora ha trabajado semanalmente sesiones de dos horas de duración con las personas afectadas teniendo en cuenta las necesidades y gustos de las personas enfermas.

Además, se ha trabajado en coordinación con sus familias para que estas sesiones no queden aisladas y tengan repercusiones positivas en su vida diaria. Esto ha producido efectos muy beneficiosos tanto en la persona como en sus familiares,



consiguiendo un nivel de satisfacción muy elevado, lo que ha hecho que sigan demandando este programa para próximas ediciones.





### PROGRAMA DE APOYO A LAS FAMILIAS: MINDFULNESS

<b>Profesional responsable del programa y de su ejecución:</b>	<b>Psicólogo</b>
<b>Fechas entre las que se desarrolla el programa:</b>	Del 1 de Enero, al 30 de Junio de 2021. Del 1 Septiembre al 31 de Diciembre 2021
<b>Nº participantes familiares y cuidadores/as de E. Alzheimer (hombres)</b>	1
<b>Nº participantes familiares y cuidadores/as de E. Alzheimer (mujeres)</b>	13
<b>Nº total participantes familiares y cuidadores/as</b>	14
<b>Media de asistentes a cada sesión</b>	11
<b>Municipio:</b>	Baza
<b>Lugar:</b>	Sala de la sede de Baza
<b>Periodicidad de las sesiones</b>	2 Sesión semanal (1 sesión grupo presencial y 1 sesión grupo On-line)
<b>Duración de las sesiones</b>	1 hora los Martes de 16 a 17 horas. 1 hora los Martes de 17:30 a 18:30 horas.

### **DESCRIPCIÓN Y OBJETIVO PRINCIPAL**

Este programa surge desde que la asociación advirtiera la necesidad de proporcionar apoyo psicológico, emocional y social a los cuidadores principales (sean formales o informales) de personas enfermas de Alzheimer u otra demencia.

El Mindfulness se define como una filosofía de vida que se pone en práctica mediante técnicas de meditación, relajación y atención plena. De esta manera se consigue tomar conciencia del momento presente, sin juicios, para evitar así las preocupaciones excesivas y los problemas que puede generar la atención de una persona en situación de dependencia.

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta actividad son:

- Evitar o prevenir los sentimientos de aislamiento social de familiares y cuidadores/as.



- Crear un espacio de encuentro y convivencia, así como de intercambio de experiencias entre familiares de personas enfermas de Alzheimer
- Desarrollar entre todos/as destrezas y habilidades que nos ayuden a abordar aquellas situaciones difíciles que puedan surgir en el día a día y también a realizar con más eficacia las tareas de atención y cuidado de nuestro enfermo/a.
- Informar y Asesorar sobre los cuidados propios y a la persona enferma para prevenir situaciones de riesgo emocional y físico.

### **RESULTADOS OBTENIDOS:**

Tras una evaluación cualitativa obtenida a través de opiniones de los participantes de esta actividad, sabemos que las personas que acuden y participan en esta actividad aceptan mejor la enfermedad, desarrollan actitudes, comportamientos y pensamientos más adaptativos ante las circunstancias cambiantes y degenerativas de la propia enfermedad en su familiar. En definitiva desarrollan una actitud proactiva ante la enfermedad, mejor predisposición y por lo tanto mejor salud psicológica, emocional y también física y social.

Con esta actividad también han manifestado conocerse mejor sí mismos, así como la adquisición de habilidades sociales y puesta en marcha de recursos que faciliten el día a día como cuidadores principales de personas que sufren la enfermedad.

De manera cuantitativa, los resultados obtenidos son:

- El 80% de las personas cuidadoras mejora su puntuación en Ansiedad.
- El 20% de las personas cuidadoras empeora su puntuación en Ansiedad.
- El 60% de las personas cuidadoras mejoran su puntuación en depresión.
- El 40% de las personas cuidadoras empeoran su puntuación en depresión.





PROGRAMA DE RADIO “QUE NO SE TE OLVIDE” (ONDA CERO)

<b>Título y descripción del programa:</b>	<p><b>Programa de Radio: “QUE NO SE TE OLVIDE”.</b>  <b>Este espacio cedido por la Emisora “Onda Cero”, tiene como finalidad poner en conocimiento de la población en general, aspectos relacionados con la Enfermedad de Alzheimer y otras demencias.</b>  <b>Presentado por Javier Fernández, locutor de esta cadena, en él participan miembros de la junta directiva, familiares y profesionales de la asociación; además de otros profesionales cuya actividad está relacionada con el colectivo al que representamos.</b></p>	
<b>Responsables del programa y de su ejecución:</b>	Equipo Técnico.	
<b>Periodo de emisión:</b>	De Enero a Junio y de Septiembre a Diciembre 2.021	
<b>Nº Total de programas emitidos en 2021</b>	15	
<b>Nº Total de personas participantes en todos los programas:</b>	4	
<b>Frecuencia y duración de los programas:</b>	Cada 15 días, con una duración de 20 minutos.	
<b>FECHA</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>RESPONSABLES</b>
<b>13-01-2021</b>	Mindfulness en personas cuidadoras	Psicólogo
<b>27-01-2021</b>	¿Sabrías cómo ser amigable con las persona con demencia en el entorno vecinal?	Trabajadora Social
<b>17-02-2021</b>	Sexualidad y Alzheimer	Psicólogo
<b>17-03-2021</b>	Alzheimer y aspectos legales	Trabajadora Social



<b>07-04-2021</b>	Ejercicio Físico y Alzheimer	Psicólogo
<b>05-05-2021</b>	Alimentación y Alzheimer	Psicólogo
<b>26-05-2021</b>	El Alzheimer representa el gran desafío del Síndrome de Down	Trabajadora Social
<b>16-06-2021</b>	Caídas y enfermedad de Alzheimer	Psicólogo
<b>21-09-2021</b>	Día Mundial del Alzheimer	Psicólogo y Persona Usaria
<b>29-09-2021</b>	Esta es tu Asociación	Psicólogo, Trabajadora Social y Educadora Social
<b>13-10-2021</b>	Mejorando la Comunicación con las Personas Enfermas de Alzeimer	Trabajadora social
<b>27-10-2021</b>	Aceptando el Duelo	Piscólogo y Educadora Social
<b>10-11-2021</b>	La Lectura como Estimulación Cognitiva y Enriquecimiento Personal	Trabajadora Social y Auxiliar de Atención Sociosanitaria
<b>1-12-2021</b>	Envejecimiento Activo en Personas Mayores	Piscólogo y Educadora Social
<b>22-12-2021</b>	Preparando la Navidad	Trabajadora Social





### REUNIONES DE COORDINACIÓN CON EQUIPO TÉCNICO.

Las reuniones de coordinación dirigidas por la presidenta con el equipo técnico se realizan cada 15 -20 días aproximadamente. El objetivo de estas reuniones es planificar y programar las actividades a desarrollar, las tareas a realizar y llevar un seguimiento del funcionamiento de la Asociación.

### PARTICIPACIÓN PERMANENTE EN LA COMISIÓN DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA DEL ÁREA DE GESTIÓN SANITARIA GRANADA NORDESTE.

Junto con otras asociaciones de la zona, AFA ALCREBITE, forma parte de la comisión de participación ciudadana asistiendo a reuniones periódicas con el fin de mejorar la atención hacia el colectivo al que representamos. De este modo, las personas de la Junta Directiva que asisten, exponen, reivindican y demandan las necesidades existentes y no cubiertas en nuestro colectivo, ejemplo de ello es el servicio de neurología en el Hospital Comarcal, la derivación médica a servicios especializados.

### PARTICIPACIÓN ACTIVA POR PARTE DE LA PRESIDENTA EN LA JUNTA DIRECTIVA DE FEGRAFA, OCUPANDO LA SECRETARÍA DE LA MISMA.

La participación se ha basado en la asistencia a las reuniones periódicas convocadas por FEGRAFA, (Federación Granadina de Familiares Enfermos de Alzheimer), y Grupos de Trabajo, en las que se han propuesto iniciativas que beneficien a los usuarios/as y familiares de las seis asociaciones que componen la federación. Ejemplo: apoyo de la puesta en marcha de la sensibilización a nivel de Centros de Participación Activa, etc.



## ESQUEMA DE AYUDAS ECONÓMICAS SOLICITADAS A INSTITUCIONES PÚBLICAS Y PRIVADAS

Estas ayudas son las que, principalmente, hacen posible llevar a la práctica las actividades recogidas en esta memoria.

<b>INFORMACIÓN FINANCIACIÓN AÑO 2021</b>	
<b>INSTITUCIONES RESOLUCIÓN FAVORABLE</b>	
CONFEEFA (Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación)	17.128,27 €
JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales	12.865,98 €
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO COGNITIVO A TRAVÉS DE LAS TIC	2.494,74 €
DIPUTACIÓN DE GRANADA	5.931,63 €
LA CAIXA: PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA PERSONAL Y ATENCIÓN AL ENVEJECIMIENTO, A LA DISCAPACIDAD Y A LA ENFERMEDAD 2021	29.991 €
AYUNTAMIENTO DE BAZA	1.000 €
SAE	8.181 €
<b>TOTAL:</b>	<b>77.592,62 €</b>
<b>ACTIVIDADES AUTOFINANCIACIÓN Y DONATIVOS</b>	
LOTERÍA DEL NIÑO 2021	1.500
LOTERÍA NAVIDAD 2021	5.160
<b>TOTAL:</b>	<b>84.252,62 €</b>



## 7.2. ACTIVIDADES MENSUALES.

### ENERO

#### COMIENZO GRUPO DE MINDFULNESS

Un nuevo proyecto en la AFA Alcrebite, Grupo de Mindfulness para personas cuidadoras. Ayer se realizó la primera sesión. Ganas, compromiso, ilusión, necesidad, interés, motivación, afán de superación, resistencia, son algunas de las muchas cualidades de las integrantes de este grupo, que seguro recibirá y dará mucho.

Coordinado por Denis De La Torre Vílchez, psicólogo sanitario de la asociación.  
CONSTRUYENDO ALZHEIMER ALCREBITE



#### EVALUACIONES NEUROPSICOLÓGICAS GRATUITAS

Desde AFA Alcrebite comunicamos que vamos a iniciar evaluaciones neuropsicológicas gratuitas para personas que se encuentren preocupadas por problemas de memoria.





## ESTIMULACIÓN COGNITIVA BASADA EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Nuestras personas usuarias trabajando con el programa de rehabilitación neurológica NeuronUp.



## FEBRERO

### CÓMO SER AMIGABLE CON LAS PERSONAS CON DEMENCIA

Desde la Confederación Española de Alzheimer se ha elaborado el proyecto de sensibilización e información llamado "Entidades amigables y solidarias con las demencias" una forma de contribuir a la normalización de esta enfermedad, evitando situaciones de exclusión y rechazo y promocionando espacios donde las personas con demencias sigan viviendo en un entorno que no les excluya, ejerciendo sus derechos de participación en la sociedad en la que viven y manteniéndose en su entorno natural el máximo tiempo posible, fomentando las sociedades no excluyentes, y contribuyendo así, al empoderamiento de las personas con Alzheimer y otras demencias.





## FELIZ DÍA DE SAN VALENTÍN

El amor necesita un estímulo diario, necesita aire fresco y agua clara como una planta para que no se marchite. San Valentín tan solo es un recordatorio que viene bien, sobre todo a nuestras personas usuarias que además de pasarlo bien con la creación de los elementos ornamentales necesarios, trabajan tanto la motricidad fina, como la funcionalidad de los miembros superiores, así como la concentración, la atención, la memoria y la autodeterminación. El hecho de que se elaboren sus propias tarjetas favorece a que mejoren la autoestima y la comunicación. En nuestros talleres hemos construido un mural con un enorme corazón donde ahí caben todas las historias que ellos y ellas quieren contarnos y plasmarlos en un bonito y pequeño corazón.





## CARNAVAL EN AFA ALCREBITE

Esta actividad saca a nuestros usuarios y usuarias de cierta monotonía diaria de talleres, a pesar de que cada día son diferentes. Con la creación de nuestros propios disfraces se trabaja en equipo, viéndose ellos y ellas útiles ante la realización de su propio disfraz y ayudando a sus compañeros. Al realizar tareas de este tipo les reporta elementos positivos favoreciendo su estado emocional y funciones ejecutivas como la memoria de trabajo, la multitarea, favoreciendo que se sientan optimistas y dinámicos.



## SENSIBILIZACIÓN EDUCATIVA

La trabajadora Social de la Asociación ha sido la encargada de realizar el programa de Sensibilización Educativa, en esta ocasión en el C.E.I.P Nuestra Señora del Rosario del Campo Cámara, concretamente con el alumnado de 5º de Primaria, siendo 8 niñas y 4 niños los destinatarios totales. Este programa proviene desde la Federación y está subvencionado por la Diputación de Granada.





## MARZO

### DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

El Día Internacional de la Mujer conmemora la lucha de la mujer por su participación, en pie de igualdad con el hombre, en la sociedad y en su desarrollo íntegro como persona. Todos los seres humanos somos iguales ante la ley y debemos de tener opción de disfrutar de idénticas oportunidades para desarrollar nuestras capacidades y talentos y cualquier manifestación de violencia es un obstáculo infranqueable para la realización de la plena igualdad entre hombres y mujeres. Este día que conmemoramos es un buen momento para la reflexión sobre los logros alcanzados en los últimos años en materia de igualdad y especialmente para planificar los retos pendientes para erradicar todas las formas de discriminación contra las mujeres y niñas que persisten hoy en la sociedad.



### BINGO SOLIDARIO FR

La clínica de Fisioterapia Felicidad Rodríguez ha tenido la gran la iniciativa de crear y organizar el "Bingo Solidario Online FR", donde el 100% de lo recaudado irá para nuestra Asociación. ¡Anímense a participar que además de pasar un rato divertido estaréis colaborando en una buena causa!



El Centro de Fisioterapia y Osteopatía Felicidad Rodríguez NO SE HA OLVIDADO de las personas enfermas de Alzheimer.  
TODA LA INFORMACION PARA PARTICIPAR o colaborar con el CARTON "0" en los teléfonos 958 108548 y 652089814

La SUERTE de la SOLIDARIDAD nos ha tocado  
El próximo domingo 21 de marzo a las 18,30 h.  
NOS VEMOS EN ZOOM CON SUCULENTOS REGALOS





## ABRIL

### DÍA MUNDIAL DE LA SALUD

Desde AFA Alcrebite queremos recordar la importancia de luchar cada día por la salud de nuestras personas usuarias que padecen demencias neurodegenerativas como el Alzheimer y, aunque se consideran enfermedades mentales, tienen graves repercusiones a nivel físico, por lo que es imprescindible el mantenimiento a todos los niveles. Solo tenemos un cuerpo, es nuestro templo y tenemos que cuidarlo a todos los niveles cada día de nuestra vida.



### DIVULGACIÓN DE NUESTRA LABOR

Los medios de comunicación local, concretamente, Doce TV nos han visitado para conocer la labor que estamos desarrollando.





## EJERCICIO FÍSICO Y ALZHEIMER

El cuerpo humano necesita la actividad física para mantener una serie de funciones básicas. Mover el cuerpo mientras se hace ejercicio requiere de una activación cerebral generalizada, aparte de coordinar el movimiento de los músculos implicados en el movimiento que se realice.

El cerebro coordina las funciones corporales necesarias para que los músculos funcionen correctamente, aumenta el flujo sanguíneo, el consumo de glucosa, la respiración, el ritmo cardíaco, la capacidad del sistema sensorial.



## DÍA INTERNACIONAL DEL BESO

Hoy es el Día Internacional del beso y queremos hacer visible que a pesar de esta pandemia nos sentimos más cerca que nunca. ¡Que nunca nada acabe con nuestros besos!

PD. La foto es de un matrimonio que asiste a nuestros talleres.





## DÍA DEL LIBRO EN AFA ALCREBITE

En AFA Alcrebite hemos querido conmemorar el día del libro inventado un cuento entre todas nuestras personas usuarias. Esta actividad ha fomentado el trabajo en grupo, las habilidades comunicativas, la imaginación y la motivación por la lectura, además de visibilizar alguno de los problemas que muchas veces quedan ocultos en esta enfermedad.



## REUNIÓN CON FEGRAFA

Hoy hemos celebrado una fructífera reunión con la Junta Directiva, profesionales de Alcrebite Alzheimer y FEGRAFA. Seguimos avanzando juntos con el movimiento asociativo Alzheimer en la provincia de Granada.





## MAYO

### CRUCES DE MAYO

Como todos los años nuestras personas mayores se suman a la celebración del día de la Cruz. Esta fiesta viene de antaño, pero seguimos celebrándola cada año. Desde los talleres de Estimulación Cognitiva de AFA Alcrebite hemos trabajado a lo largo de esta semana para tener lista nuestra cruz, que nos acompañará durante todo el mes de Mayo. En ocasiones como esta nos damos cuenta que aquí hemos formado una gran familia en la que todas las personas que forman esta Asociación, hacen todo lo que está en sus manos para colaborar.





## DÍA DE LA MADRE

En AFA Alcrebite nos hemos adelantado a la celebración y del Día de la Madre, una palabra que encierra el significado del amor incondicional más grande que pueda existir. Por ello, como reconocimiento a su labor como mujer, madre y muchas de ellas personas cuidadoras de personas enfermas de Alzheimer, hemos querido mostrarle nuestra gratitud a tanto acto de amor y generosidad que nos brindan en su día a día.



## JUNIO

### DIA MUNDIAL DE LA CONCIENCIA DEL ABUSO Y DEL MALTRATO EN LA VEJEZ

Es responsabilidad de todos velar por el bienestar y la integridad de las personas mayores. Identificar el problema, intervenir y denunciar son compromisos sociales que todos debemos asumir. Un año más, el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez le da voz a los derechos humanos de millones de personas mayores en todo el mundo. Es una verdad incómoda, pero de nosotros depende encontrar la solución a un problema real.

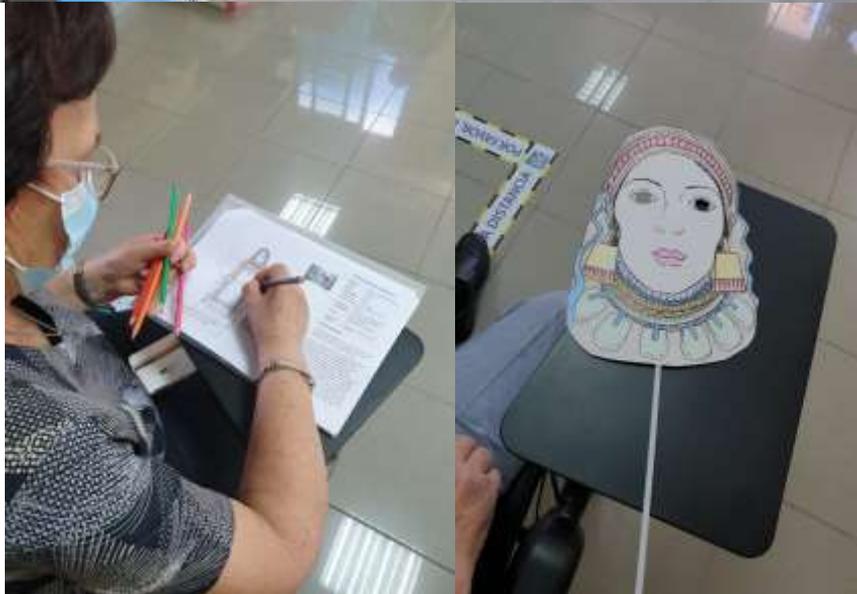


**15 DE JUNIO**  
**DÍA MUNDIAL DE LA TOMA DE**  
**CONCIENCIA**  
**DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ**



## LA DAMA DE BAZA VISITA LOS TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Desde nuestra asociación, seguimos trabajando nuestras capacidades cognitivas. En esta ocasión, ha sido a través de hechos acontecidos en el pasado (reminiscencias) y qué mejor aprovechando que es el 50 aniversario del hallazgo de la Dama de Baza. Para ello, hemos trabajado un cuaderno en el que hemos recordado acontecimientos del año 1971 (año en el que se encontró la Dama). A partir de ahí, han ido surgiendo testimonios muy relevantes sobre el descubrimiento y sobre cómo vivieron éste las personas usuarias. Posteriormente, hemos elaborado unas máscaras con la figura de la Dama, aparte de recordar las características propias de ella.





## JULIO Y AGOSTO

Durante estos meses, la asociación cesa su actividad. Sin embargo, empezamos el verano con la ilusión de continuar en Septiembre y para eso, la lotería nos ayuda a conseguir la financiación suficiente.



## SEPTIEMBRE

### COMIENZO DE LOS TALLERES DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Ya está aquí Septiembre y con él ha vuelto la Asociación Alcrebite y sus talleres de Estimulación Cognitiva. Con motivo de la celebración de la feria de Baza, hemos convertido nuestra Asociación en la "caseta de feria Alcrebite" donde nuestras principales raciones son:

- Ración de Memoria
- Ración de Cálculo
- Ración de Praxias y Gnosias
- Ración de Reminiscencias
- Ración de Atención y Concentración
- Ración de Funciones Ejecutivas





## DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

Un año más conmemoramos el Día Mundial del Alzheimer y por desgracia tendremos que continuar recordando que las Demencias en general y el Alzheimer en particular, se han convertido en un problema sanitario, social, económico y por tanto el abordaje ha de ser global.

Las personas que conforman el colectivo del AFA Alcrebite, necesitamos la sensibilidad, el compromiso, la apuesta y el convencimiento, de que nuestra realidad requiere de una acción conjunta, donde las personas sean el centro y las actuaciones giren en torno a ellas, con el objetivo de ofrecer servicios y recursos útiles, eficaces, adecuados a las necesidades y que den respuestas a la diversidad que genera la enfermedad de Alzheimer.







## INCORPORACIÓN EDUCADORA SOCIAL

Hoy damos la bienvenida a nuestra nueva compañera Rita Fernández, Educadora Social. Su incorporación ha sido posible gracias a la financiación obtenida por parte de la Fundación "la Caixa" . Será la encargada de desarrollar el proyecto INNOBRAIN: nuevas tecnologías para la rehabilitación neurológica en personas mayores o con Alzheimer, que tendrá lugar en Cortes de Baza y Campo Cámara.



## OCTUBRE

### DÍA MUNDIAL DE LAS PERSONAS MAYORES

Con motivo del Día Internacional de las Personas Mayores, hemos estado realizando una actividad en los Talleres de Estimulación Cognitiva de Baza, Cúllar y Castilléjar dedicado a ellos y a ellas.

En esta actividad han podido expresar, decir y plasmar sus derechos como personas mayores en unas estrellas, como símbolo de que sus derechos no sean inalcanzables como lo son las estrellas.





## EJERCITAMOS NUESTRO CEREBRO

Como todo músculo, tu cerebro necesita ejercitarse constantemente, el saber entrenarla y desarrollarla te ayudará a tomar excelentes decisiones que te encaminarán al éxito. Armar un buen rompecabezas, o resolver crucigramas, ayudará a ejercitar tu cerebro obligándolo a analizar posibles soluciones.



## DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL

Un año más, celebramos el Día Internacional de la Mujer Rural, una fecha muy importante para las más de 6 millones de mujeres y familias que viven en el medio rural. Por ello, en este día Internacional de la Mujer Rural queremos reivindicar la necesidad de crear una sociedad más igualitaria donde las mujeres puedan equilibrar su vida personal y laboral, y de este modo puedan promover sus iniciativas empresariales o encontrar una salida laboral sin tener que abandonar el municipio que las ha visto crecer.





## DÍA MUNDIAL CONTRA EL ICTUS

El 29 de octubre se celebra el Día Mundial del Ictus, una enfermedad que supone la segunda causa de muerte en España, la primera en mujeres. La primera causa de discapacidad adquirida en el adulto y la segunda causa de demencia. Desde AFA Alcrebite nos sumamos a la lucha para mejorar su abordaje y concienciar sobre la importancia de detectar y responder a tiempo a sus síntomas, cobrando este año aún más sentido a raíz del COVID-19.



## NOVIEMBRE

### ACTIVIDADES ESTIMULACIÓN COGNITIVA

Trabajar la Estimulación Cognitiva a través de la plastilina tiene beneficios para las personas mayores: estimular la creatividad, mejora la capacidad de concentración, ayuda en los procesos de lecto-escritura, trabajar la motricidad fina así como la agilidad y destreza.





## SENSIBILIZACIÓN EDUCATIVA

Seguimos con el Proyecto "Acercando el Alzheimer a los niños y niñas de la provincia de Granada". Hoy ha tenido lugar la primera sesión en el Colegio Público Negratín de Freila, impartida por nuestra trabajadora social Anabel Quesada. Queremos dar las gracias Fegrafa Alzheimer Granada por hacernos partícipes de este Proyecto y al Colegio Negratín por la buena acogida y ayudarnos en la divulgación de la Enfermedad de Alzheimer.



## ENTRENAMIENTO COGNITIVO Y COORDINACIÓN

El entrenamiento cognitivo es un conjunto de técnicas y actividades que se dirigen a estimular y mantener el funcionamiento cognitivo, o aumentar al máximo el rendimiento cognitivo, siempre actuando sobre aquellas capacidades y habilidades que se encuentran en un nivel todavía normal.

Por ello, en AFA Alcrebite hemos trabajado en Talleres de Estimulación Cognitiva de Baza el juego con las palas de una manera más peculiar, con el objetivo de mejorar las cualidades físicas y habilidades perceptivo-motrices.





## DÍA DE LA MÚSICA EN AFA ALCREBITE

Hoy Día de Santa Cecilia, Patrona de la música hemos tenido la visita de nuestros amigos Miguel y José que han amenizado los Talleres de Estimulación Cognitiva con su música, trabajando de esta manera las reminiscencias, gnosias auditivas y la emociones.

Sólo hay que ver sus caras de emoción para saber cómo a través de la música se despiertan las emociones y los recuerdos.



## DÍA DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO CONTRA LAS MUJERES

Esta mañana parte del equipo técnico de AFA Alcrebite ha asistido al acto que ha tenido lugar en el Cine Ideal de Baza por motivo del Día de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres, organizado por el Exmo. Ayuntamiento de Baza.

El lema de la conmemoración de este día se ha presentado bajo el nombre de “Rompamos el silencio. Que nada nos calle”, con el que se quiere lanzar un mensaje claro y contundente: basta ya de violencia, de silencios cómplices; es hora de plantarle cara a la violencia hacia las mujeres.

Por otro lado, en los Talleres de Estimulación Cognitiva se ha trabajado la concienciación y la importancia de crear acciones que pongan fin a esta lacra social.



## DICIEMBRE

### DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

3 de Diciembre, Día Internacional de las Personas con Discapacidad, día para reivindicar los derechos, calidad de vida y condiciones de desarrollo social acordes con la dignidad de las personas con discapacidad, así como concienciar a la sociedad sobre la realidad y necesidades de este colectivo.

La demencia, y más concretamente el Alzheimer, es una de las principales causas de discapacidad entre las personas mayores. Actualmente hay una falta de concienciación y comprensión de la demencia, lo que supone un obstáculo para las personas que la padecen. Desde el punto de vista operativo, se debe de considerar a la enfermedad de Alzheimer como una "discapacidad que afecta a las actividades de la vida diaria", ya que paso a paso las funciones cerebrales disminuyen y se apagan.



## ESTIMULACIÓN COGNITIVA Y RECICLAJE

Cada día, cientos de millones de toneladas de diferentes objetos llenan de basura todo el mundo. Reciclar implica dejar de generar basura y reutilizar algo que si no tardaría años e incluso siglos en degradarse.

Por ello, desde AFA Alcrebite hemos querido contribuir al proceso de reciclaje y conservación de nuestro medio ambiente mediante la creación de herramientas y recursos, realizados con material reciclado, para nuestros Talleres de Estimulación Cognitiva.



## PREPARANDO LA NAVIDAD

Como todos los años, en AFA Alcrebite se prepara la Navidad con mucho entusiasmo y cariño. Es una época del año donde percibimos que nuestras personas usuarias la viven de una manera muy especial y llena de alegría.





## PILDoinFOR

Proyecto divulgativo e informativo donde se dará a conocer información acerca de diferentes temáticas (medio ambiente, beneficios de la fruta, humor, magia, fisioterapia, deporte...) siempre basada en evidencia científica y con una metodología basada en el formato digital (vídeos). Con PildoInfor aprenderemos datos curiosos que nos ayudarán a mejorar nuestra salud y calidad de vida.





## TEMÁTICAS PUBLICADAS

¿SABÍAS QUÉ CONSUMIR VINO TINTO CON MODERACIÓN PREVIENE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

¿SABÍAS QUÉ EL HUMOR ESTIMULA EL SISTEMA DE RECOMPENSA MESOLÍMBICO DOPAMINERGICO?

¿SABÍAS QUÉ JUGAR A LA WII ES UNA FORMA DIVERTIDA, AMENA Y CREATIVA DE MEJORAR NUESTRA MEMORIA Y ESTADO DE ÁNIMO?

¿SABIAS QUÉ ESCRIBIR A MANO TE AYUDA A MEJORAR TU MEMORIA?

¿SABÍAS QUE EL CHOCOLATE ES ENEMIGO DEL ALZHEIMER PORQUE TIENE UNA SUSTANCIA PROTECTORA DE NUESTRAS NEURONAS?

¿SABÍAS QUÉ EL AMOR RESISTE AL ALZHEIMER?

¿SABÍAS QUÉ REDUCIR LAS BARRERAS ARQUITECTÓNICAS MEJORA LA CALIDAD DE VIDA Y AUTONOMÍA DE LAS PERSONAS CON DIFICULTAD DE MOVILIDAD?

¿SABIAS QUÉ COMER UNA MANZANA AL DÍA PREVIENE DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

¿SABIAS QUE VER FOTOGRAFÍAS NOS AYUDA A CONTROLAR LA PÉRDIDA DE MEMORIA Y A DISMINUIR LA SENSACIÓN Y SENTIMIENTOS DE DEPRESIÓN Y AYUDA A CONTROLAR EL PESO?

¿SABIAS QUÉ NADAR FRECUENTEMENTE ACTIVA SIMULTÁNEAMENTE LOS DOS HEMISFERIOS CEREBRALES Y LOS CUATRO LÓBULOS DEL CEREBRO?

¿SABIAS QUÉ BAILAR AYUDA A DESARROLLAR NUEVAS CONEXIONES NEURONALES?

¿SABIAS QUE HACER CRUCIGRAMAS Y SOPA DE LETRAS AYUDA MEJORAR LA COMUNICACIÓN ENTRE LAS NEURONAS?

¿SABIAS QUE LA LACTANCIA MATERNA PROTEGE A LAS MADRES DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?



¿SABIAS QUE EXISTE UNA RELACIÓN DIRECTA ENTRE TENER LA PRESIÓN ARTERIAL ELEVADA Y EL DETERIORO COGNITIVO?

¿SABIAS QUE LOS ESPACIOS VERDES Y JARDINES RELAJAN Y ESTIMULAN LA MEMORIA DE PERSONAS ENFERMAS DE ALZHEIMER?

¿SABÍAS QUE EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN LAS PERSONAS MAYORES LES MANTIENE EL CEREBRO ACTIVO Y EN PLENO FUNCIONAMIENTO?

¿SABIAS QUE MIENTRAS LEEMOS OBLIGAMOS A NUESTRO CEREBRO A PENSAR, ORDENAR IDEAS, INTERRELACIONAR CONCEPTOS Y EJERCITAR NUESTRA MEMORIA?

¿SABÍAS QUE EL CONTACTO DE UNA PERSONA ENFERMA DE ALZHEIMER Y UN ANIMAL PRODUCE MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO, COMPORTAMIENTO, ESTRÉS Y FELICIDAD?

¿SABIAS QUE LA JARDINERÍA TIENE UNOS EFECTOS MUY BENEFICIOSOS EN LAS PERSONAS CON DEMENCIA?

¿SABIAS QUE CONSUMIR REGULARMENTE PESCADO AZUL PUEDE AYUDAR A REDUCIR EL RIESGO DE PADECER LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER EN PERSONAS CON MAYOR RIESGO GENETICO DE SUFRIRLO?

¿SABÍAS QUE VER DEMASIADA TELEVISIÓN AFECTA A LA SALUD DEL CEREBRO?

¿SABIAS QUE REALIZAR ALGÚN TIPO DE MANUALIDAD REDUCE LOS RIESGOS DE PADECER LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER?

¿SABÍAS QUE VIAJAR HACE QUE EL CEREBRO TENGA MÁS PLASTICIDAD, SEA MÁS CREATIVO Y NOS DA MÁS CAPACIDAD PARA COMPRENDER?

¿SABIAS QUE EL AJEDREZ PODRIA SER UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA ANTICIPARSE A LOS EFECTOS DE LA DEMENCIA?

TOTAL= 24



## 8. CONCLUSIONES.

Ante la incertidumbre del desarrollo de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias en cada persona usuaria, se le ha sumado el impacto de la COVID-19, la cual ha afectado y sigue afectando de manera significativa en el día a día obligándonos a replantear y adaptar nuestras actividades a la realidad actual con el fin de proteger la salud de las personas usuarias pertenecientes a nuestra asociación.

De este modo, desde AFA Alcrebite hemos querido luchar por mantener nuestras actividades a pesar de su adaptación, bajo un denominador común: mejorar la calidad de vida del colectivo de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias.

Nuestra memoria refleja las líneas de actuación que tenemos definidas:

1. Atención directa a personas enfermas y familiares.
2. Prevención y promoción.
3. Difusión, en diferentes medios de comunicación, de las actividades realizadas y la problemática que afecta a la enfermedad de Alzheimer en todas sus facetas.
4. Sensibilización y Concienciación ciudadana.
5. Información a todas las personas que demandan este tipo de recurso ofreciendo una solución ante los problemática planteada.
6. Formación que ofrecemos a las personas voluntarias.
7. Diseño de proyectos y programas.
8. Análisis continuado de la realidad del colectivo.
9. Participación en los distintos foros existentes para la reivindicación y colaboración con entidades públicas y privadas que trabajan por la mejora de las condiciones del colectivo.
10. Coordinación con otras instituciones.

Todo esto no sería posible si las personas que formamos parte de la asociación no trabajásemos en concordancia con nuestros objetivos y fines, con un equipo multidisciplinar donde cada persona, bajo su formación académica y experiencia profesional, trabaja en equipo para conseguir un objetivo común: mejorar la calidad de vida del colectivo al que representamos.

Nuestra ambición para los próximos años es seguir trabajando **con las personas y para las personas** creyendo con más fuerza en este proyecto que venimos construyendo y donde los pequeños logros nos sirven de motivación para seguir recorriendo un camino con bastantes barreras para continuar **CONSTRUYENDO ALZHEIMER ALCREBITE.**

**La Presidenta, Felicidad Iriarte Romero**