



**CONTENIDO:**

# Diciembre



AcFormación AFAL	1
Día del Voluntario	2
Hazte con tu pulsera	2
Camiseta solidaria	3
Día de la discapacidad	3
Préstamos gratuitos	3
Calendario solidario	4
Un alto en el camino	4
Amargo adiós	4
Sesión informativa	5
Danza solidaria	5
Unas navidades memorables	6
¡Con fuerzas renovadas!	7
Cena profesionales	8
Conferencia profesional	8
Proyectos	9
“Dona tus recuerdos”	10
Exposición Sigo siendo yo	10
Feliz Navidad	11
Activa la Mente	12
Programa de eventos	13
Ciencia e investigación	14

## Comienzan los cursos de formación sobre “Cuidados Básicos para personas mayores en el domicilio”



AFAL, organiza los cursos de formación sobre cuidados básicos para personas mayores en el domicilio.

Unos cursos que vienen subvencionados por el SEF y que cuentan con 6 profesionales de distintas ramas sanitarias (enfermería, psicología, trabajo social, terapia ocupacional, logopedia y fisioterapia) que pondrán sus conocimientos a disposición de familiares y cuidadores para garantizar un mínimo de calidad en el cuidado de nuestros mayores.

No te preocupes si te quedaste sin plaza, ¡Haremos más ediciones!

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

**Qué puede hacer AFAL por ti:**

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

## Invierno y frío, consejos

Con el frío y el invierno, las noches son más largas y el día más corto, la oscuridad y la disminución de la luz solar a comienzos de la tarde marca una de las estaciones críticas en el cuidado del enfermo de Alzheimer, que es altamente vulnerable al frío.

Os damos algunos consejos útiles de prevención y tratamiento del frío y las inclemencias temporales:

- 1) Evitar salir de casa o aplazar en ese caso citas no urgentes, consultar partes meteorológicas antes.
- 2) Especial vigilancia es necesaria en el caso de ancianos hipertensos.
- 3) Controlar la temperatura del hogar y

extremar la precaución en los momentos del baño.

- 4) Prendas y ropa de abrigo adecuada.
- 5) La prevención de caídas.
- 6) Precaución con la hipotermia, y las caídas.
- 7) El uso de braseros, estufas y mantas eléctricas pueden ser peligrosos.
- 8) Alentar visitas y buscar la compañía de vecinos y amigos.
- 9) La escasez de luz e iluminación y la brevedad de los días enfatiza la agitación y la inquietud del enfermo, y afecta a la calidad del sueño.
- 10) Debe tener especial cuidado con la

## 5 de diciembre Día

Twitter  
@AfalCartagena

Cada día miles de personas se ofrecen como voluntarios, sobre el terreno o en línea, para contribuir a la paz y el desarrollo sostenible. Permite a las personas y comunidades participar en su propio crecimiento. Gracias al voluntariado, los ciudadanos construyen su propia resiliencia, amplían su conocimiento básico y adquieren un sentido de la responsabilidad para sus propias comunidades. El voluntariado consolida la cohesión social y la confianza al promover acciones individuales y colectivas, lo que conlleva efectos sostenibles para las personas mediante las personas.



Más info en la web de Naciones Unidas: [www.un.org](http://www.un.org)

## Hazte con tu pulsera

Afal Cartagena y Comarca ha realizado otro pedido de 1000 pulseras de la asociación, pulseras que con estos colores (naranja y violeta) dan energía y ayudan a colaborar con nuestra asociación en la prevención, atención y cuidado de nuestros usuarios y familiares con enfermedades neurodegenerativas.



Gracias por la gran acogida que están teniendo nuestras pulseras.

Este mes queremos recordar que el ex-alcalde de Cartagena, José López, tiene, desde hace tiempo, su pulsera.



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com



## Camiseta solidaria



Puedes colaborar con AFAL Cartagena y Comarca, adquiriendo nuestra **Camiseta solidaria** .

Gracias a este proyecto se colabora en la gestión de los servicios y atenciones que reciben nuestros usuarios y sus familiares.

Solicita la tuya en Afal por sólo 10 euros, o mándanos un email a:

infodemencias@gmail.com



café  
Pérez-Campos  
Desde 1914



## Día Internacional de las personas con discapacidad



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FISIOTERAPEUTAS REGION DE MURCIA



FERIA DE ASOCIACIONES

5 DE DICIEMBRE DE 9:30 A 13:00  
Celebración del Día Internacional de las Personas con Discapacidad

Plaza del Ayuntamiento

12:00 HORAS LECTURA MANIFIESTO

Con motivo del #Día Internacional De Las Personas Con Discapacidad, Asociación Discapacitados "Ya Te Vale" Los Alcázares Asociación Prometeo, Aidemar, Afemar Salud Mental Mar Menor y Afal Cartagena y Comarca. El 5 de diciembre Montamos un mercadillo, ya sabes que es por una buena causa.



### Préstamos gratuitos



Un mes más, seguimos contribuyendo a facilitar la vida a las personas que más lo necesitan prestándoles las ayudas técnicas que necesitan.

Este servicios es posible gracias a la ayuda de todos. Gracias a vuestro corazón, hay personas que se pueden beneficiar de utensilios útiles y caros.

La última persona que donó fue nuestro amigo Antonio García, contribuyó con una grúa sunlight y una cámara de vídeo. Muchas gracias Antonio Porque tu regalo nos ha ayudado mucho.



# actividad pública



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



## Calendario solidario

Como cada año, AFAL edita un calendario ilustrado, este año con una magnífica portada cedida por nuestro amigo Paco Sáez; en su interior, unas bellas imágenes de nuestras Vírgenes de Cartagena. No te quedes sin el tuyo!



## Amargo Adiós



Este mes, tenemos que anunciar la desafortunada noticia del fallecimiento de Pilar Angosto García-Vaso socia de AFAL desde hace 7 años. Además, recordamos la pérdida de una antigua socia: Juana María Sánchez Franco fallecida en octubre de 2017. A toda la familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

DE.P †



## Un pequeño "alto" en el camino

Nuestros pacientes son lo más importante. Ponemos todo nuestro empeño para que se sienta cómodos en Afal Cartagena y Comarca, y por eso agradecemos las muestras de cariño que los usuarios y sus familias nos hacen llegar.

Gracias 😊

Buenos días Sonia, fue mi hermano a recogerla. Estábamos muy dudosos de cuál iba a ser su reacción y estamos muy contentos porque salió muy feliz, me dijo que se lo pasó genial y que se rió mucho, por lo que si lo ves bien seguirá en el grupo que la has puesto.

Aunque os he conocido ahora, tenéis referencia más que sobradas de profesionalidad, amabilidad, cariño y saber hacer con las personas que sufren este tipo de enfermedades por lo que quería agradecer profundamente la labor que realizáis.

Muchas gracias.

9:17

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

## SESIÓN INFORMATIVA

La estimulación cognitiva es una herramienta contra la degeneración neuronal en enfermedades como Alzheimer, Parkinson, Demencia por cuerpos de Levy, Demencias vasculares, demencias mixtas, etc. Por eso en este apartado os ofrecemos un listado de algunas de las áreas que trabajamos durante los talleres de rehabilitación.



- Atención y concentración
- Memoria
- Orientación espacial, temporal y personal
- Planificación
- Relaciones sociales y motivación
- Etc.



### Danza solidaria en el Luzzy

Casi un centenar de bailarines, de 4 a 20 años, de edad, pusieron su arte en favor de la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Cartagena y Comarca, (AFAL), que celebró su III Gala Solidaria, protagonizada por la Escuela de Danza de Ana López..El Centro Cultural Ramón Alonso Luzzy colgó el cartel de completo. Los asistentes pudieron disfrutar de las diferentes disciplinas que imparte la escuela.

Fuente: Diario La Verdad —Ángela de la Llana.



**Wapsi**

¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



**INVOLÚCRATE**

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

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



Aquí su publicidad  
 Infodemencias@gmail.com



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



## Unas navidades memorables

El 26 de diciembre vinieron los actores de la Escuela Taller de Teatro del Desván (a la izquierda) a pasar una tarde de merienda navideña muy entretenida con todos nosotros en la que cantamos villancicos y coplas y hasta recitando poema.



La ganadora de la cesta de Navidad fue Mari Carmen ¡ENHORABUENA!

Además, lo pasamos bomba decorando huevos para formar nuestro propio belén(abajo) que luego se expuso en el Corte Inglés del Tiro (Murcia)



También hicimos un taller Navideño en San Javier, en el que nuestros socios pudieron expresar su creatividad y sacar todo el Arte que tienen; eso sí, de forma Navideña.



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

## ¡Con fuerzas renovadas!



AFAL Cartagena y el Ayuntamiento de Los Alcázares renuevan su convenio de colaboración.



La Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de Alzheimer, Afal Cartagena y Comarca ha renovado por segundo año consecutivo, el convenio de colaboración con el Ayuntamiento de Los Alcázares que contempla la mejora de los servicios que se ofrecen a los enfermos de alzhéimer en el municipio costero.

Fotografía: Raúl y el alcalde de Los Alcázares Anastasio Bastida

AFAL Cartagena y Comarca ha recibido una subvención de 9.600 euros del Ayuntamiento de Cartagena para el programa de "tratamiento no farmacológico y ayudas técnicas para pacientes con la enfermedad de Alzheimer u otras demencias neurodegenerativas".

El convenio firmado entre la alcaldesa Ana Belén Castejón y la presidenta de Afal Cartagena y Comarca, María José Regueiro tiene una vigencia de un año, y contempla la adquisición de material informático y sanitario, la realización de talleres para la estimación cognitiva y tratamientos fisioterapéuticos.



## Gracias a los dos

"La generosidad, en relación con el futuro, consiste en dárselo todo al presente".  
Albert Camus



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



## Los profesionales de AFAL van de cena



El 19 de diciembre la Junta directiva de AFAL, psicólogos, fisioterapeutas, logopedas y demás profesionales, nos reunimos para celebrar el inicio de las fiestas y coger fuerzas para afrontar los retos del nuevo año.

Hemos cogido fuerzas para seguir trabajando duro por nuestros socios.

### Conferencia de nuestra neuropsicóloga Sonia

El pasado 16 de diciembre, Sonia Gayoso, nuestra profesional en neuropsicología, nos ofreció una conferencia muy interesante sobre **como la medicación prescrita a los enfermos de Parkinson produce trastornos neuropsicológicos y psiquiátricos que pueden confundirse con los propios síntomas de la dolencia**, junto con otros profesionales de las demencias como Trinidad Herrero en el ciclo de conferencias por motivo del 200 aniversario de la enfermedad de Parkinson.



### Colabora: Hazte Socio



DEDUCCIÓN  
2015  
**32,5%**

DEDUCCIÓN  
2016  
**35%**

## Nuestro nuevo proyecto

13 de diciembre,

La Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de Alzheimer de Cartagena y Comarca, Afal ha presentado en las V Jornadas y Feria de la Solidaridad y la Inclusión Social un proyecto de investigación sobre el reconocimiento de olores como terapias alternativas para los enfermos con deterioro cognitivo.

El proyecto en el que colabora la Escuela de Agrónomos de Cartagena pretende averiguar “si con el reconocimiento de olores se puede diagnosticar precozmente alguna alteración cognitiva” según ha explicado el gerente de Afal, Raúl Nieto. Se trata de cultivar plantas aromáticas con el fin de realizar talleres de reconocimiento de olores con pacientes con enfermedades neurodegenerativas.



## Rompiendo barreras...

- AFAL firma un convenio con el Ayuntamiento de Cartagena para mejorar la accesibilidad y el equipamiento de los enfermos de Alzheimer.
- La concejal de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Cartagena, Maria del Carmen Martín del Amor y la presidenta de la Asociación de Familiares y Amigos de Enfermos de Alzheimer, Afal Cartagena y Comarca, María José Regueiro, han firmado un convenio de colaboración por el que Ayuntamiento concede una ayuda económica a la ONG para mejorar la accesibilidad y equipamiento de los enfermos de Alzheimer.



## “Dona tus Recuerdos”



AFAL, junto con espacio mediterráneo, inicia una campaña que finaliza el 1 de enero y que pretende ayudar a aquellas personas afectadas por el alzheimer y concienciar a la población de la importancia que tienen los recuerdos en las vidas de las personas.

En la web [www.donatusrecuerdos.org](http://www.donatusrecuerdos.org) se puede publicar un recuerdo favorito y hacer una donación, el valor del recuerdo es personal y lo cuantifica cada donante.

En la campaña participan varios centros comerciales asociados sendas ONG para las que irán destinadas las donaciones. En el caso de Cartagena, el dinero se ofrecerá a AFAL para la compra de un vehículo adaptado a las necesidades de los pacientes.

## Exposición “Tengo Alzheimer y sigo siendo yo”



La exposición “Tengo Alzheimer y sigo siendo yo” sigue estando expuesta en la Biblioteca de **San Javier**. Os animamos a todos a visitarla y dejar vuestra opinión en nuestras redes sociales

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

## Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo



- Hoy 6 de diciembre queremos felicitar a
- una persona sin la que todo esto sería im-
- posible; a nuestra presidenta, buena gesto-
- ra y mejor persona María José Regueiro.
- Que cumplas muchos más y que podamos
- seguir celebrándolos a tu lado.



Os deseo a todos unos días llenos de Paz. Qué logremos encontrar la parte positiva en cada situación de nuestras vidas, ver más allá de nuestras propias sensaciones para descubrir los sentimientos ajenos. Y si alguno celebra de forma especial éstos días... Deseo de corazón que consigamos hacer de cada día del año un día como éstos.

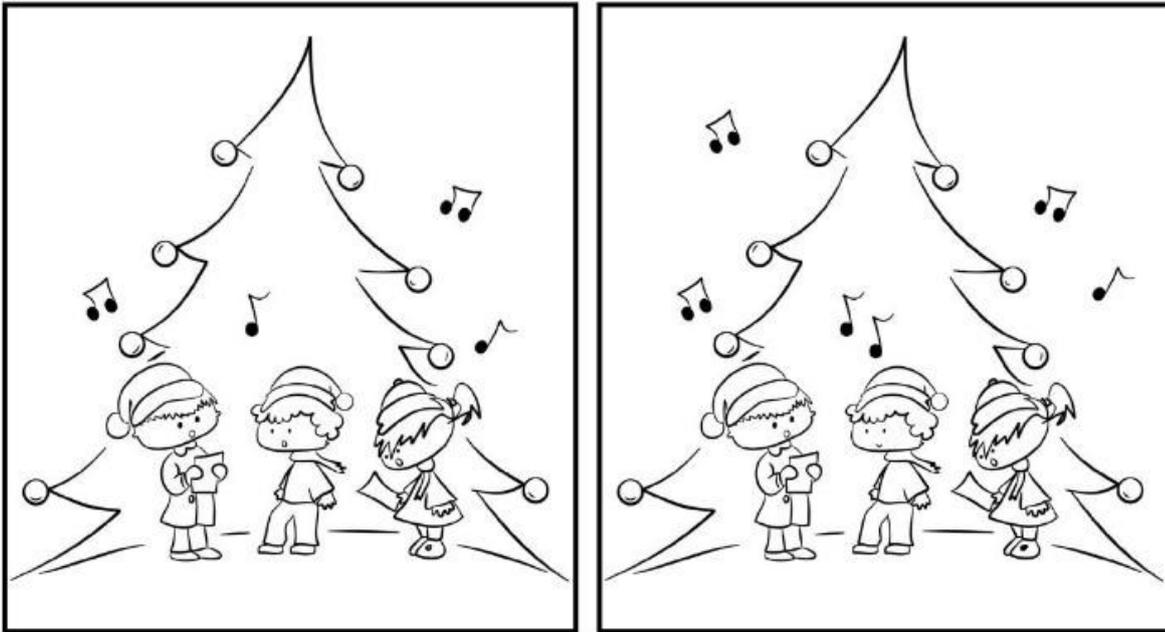
Gracias a la gran familia Afal, usuarios, socios, voluntarios, trabajadores, colaboradores, patrocinadores, familiares y amigos a todos y cada uno de ellos un sentimiento de gratitud enorme y mi deseo de que los vuestros... se hagan realidad.

Feliz Navidad.

María Regueiro Hernández

# Activa la mente. Otro ejercicio...

Encuentra las 5 diferencias en nuestro ejercicio especial de Navidad. A por él!



 "la Caixa"

**Güttiscooter**  
Scooter y sillas de ruedas eléctricas

 **SOLIDARIA**  
Casilla de "Fines Sociales" de tu declaración de la renta

**INVOLÚCRATE**



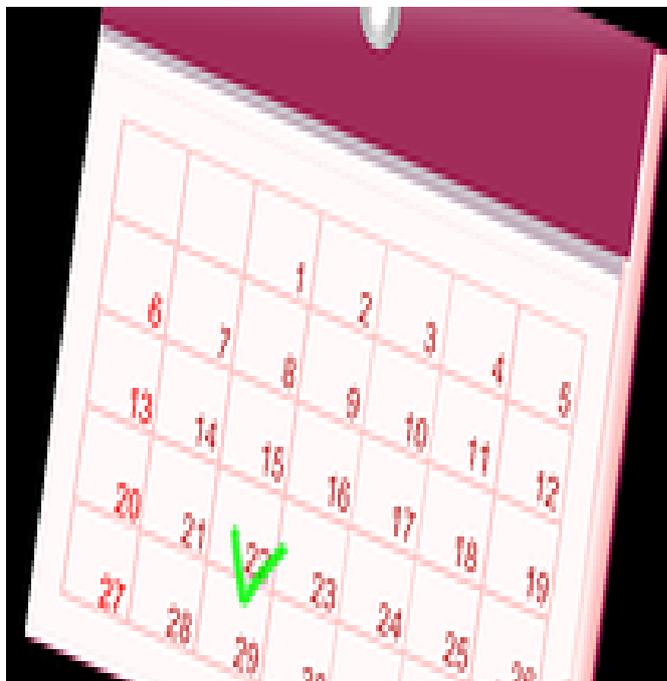
**AYÚDANOS  
A MEJORAR  
SUGERENCIAS**

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

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

## Programa de eventos

- 2 de enero comienza la primera Edición del curso de formación sobre cuidados básicos a personas mayores en el domicilio.
- 4 de enero desayuno navideño con los socios y familiares de San Javier.
- 10 de enero Charla de Trinidad Herrero (colaboradora de AFAL) sobre demencias.
- 17 de enero. Kinect Los Alcázares.
- 19 de enero actividad con usuarios y alumnos del TAFAD
- 23 de enero comienza la segunda Edición del curso de formación sobre cuidados básicos a personas mayores en el domicilio.



## ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



### Colabora a través de Teaming



### ¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



- Grupo de teatro “El diván” cantando villancicos.
- Conferencia 200 aniversario Parkinson
- Exposición “Sigo siendo yo”
- Campaña “Dona tus recuerdos” en espacio Mediterráneo.
- Belén de huevos en Corte Inglés del Tiro
- Día del voluntario y de la discapacidad
- Cursos de Formación a auxiliares.



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing  
REFERENCE SITE

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

# Ciencia e investigación

El ejercicio se asocia con el bajo riesgo de incidencia de demencia entre personas de 65 años o más.



## Annals of Internal Medicine®

LATEST ISSUES CHANNELS CME/MOC IN THE CLINIC JOURNAL CLUB WEB EXCLUSIVES AUTHOR INFO

THIS ISSUE | NEXT ARTICLE >

ARTICLES | 17 JANUARY 2006

### Exercise Is Associated with Reduced Risk for Incident Dementia among Persons 65 Years of Age and Older FREE

Eric B. Larson, MD, MPH; Li Wang, MS; James D. Bowen, MD; Wayne C. McCormick, MD, MPH; Linda Teri, PhD; Paul Crane, MD, MPH; Walter Kukull, PhD

Article, Author, and Disclosure Information

#### FULL ARTICLE

Abstract

Editors' Notes

Methods

Results

#### Abstract

Background: Alzheimer disease and other dementing disorders are major sources of morbidity and mortality in aging societies. Proven strategies to delay onset or reduce risk for dementing disorders would be greatly beneficial.

El artículo nos muestra cómo el ejercicio es beneficioso para prevenir el riesgo de Demencia, de la misma forma que es bueno para frenar la degeneración neuronal.

Larson, Eric B., et al. "Exercise Is Associated with Reduced Risk for Incident Dementia among Persons 65 Years of Age and Older" *Annals of internal medicine* 144.2 (2006): 73-81.



AYÚDANOS A MEJORAR SUGERENCIAS



Casilla de "Fines Sociales" de tu declaración de la renta

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com

Aquí su publicidad

Infodemencias@gmail.com



Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**DICIEMBRE 2017**

*"No hay olvido que valga! Tú guarda los sentimientos, que yo guardo los recuerdos..." @EF\_Roberto*

**Www.afalct.org**

## Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



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



## Servicios



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

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

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