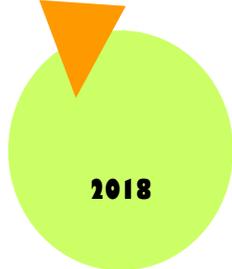




# Agosto



**CONTENIDO:**

Hazte con tu chapa	2
Hazte con tu pulsera	2
Camiseta solidaria	2
Calendario solidario	3
Vacaciones y Alzheimer	3
Sorteo cesta solidaria	4
Un amargo adiós	4
Un alto en el camino	4
Festival copla Molino Derribao	5
Estamos de celebración	5
Otra celebración más	6
Telecinco y Alzheimer	6
Animales y Alzheimer	7
Portal de transparencia	7
Préstanos tu ayuda	7
Activa la mente	8
Programa de eventos	9
Actividades y fechas para no olvidar	9
Ciencia e investigación	10

## CON TODO NUESTRO CARIÑO



Despedida a Raúl Nieto, gran compañero, jefe y amigo.

Aquí su publicidad

## Alimentación y Alzheimer

### CÓMO HACER MÁS FACIL LA HORA DE COMER



- 1 **LIMITA LAS DISTRACCIONES**  
Sirve las comidas en un entorno tranquilo, lejos de la televisión y otras distracciones.
- 2 **MANTÉN LIMPIA LA MESA**  
Evita colocar objetos sobre la mesa. Utiliza sólo los utensilios necesarios.
- 3 **DIFERENCIA LOS ALIMENTOS**  
Puede ayudar el uso de utensilios de color claro con un mantel de color oscuro. Evita los dibujos.
- 4 **COMPRUEBA LA TEMPERATURA DE LOS ALIMENTOS**  
Una persona con demencia puede no ser capaz de decir si algo está demasiado caliente para comer o beber.
- 5 **SIRVE SÓLO UNO O DOS ALIMENTOS A LA VEZ**  
Demasiados alimentos a la vez puede ser abrumador.
- 6 **SÉ FLEXIBLE CON LAS PREFERENCIAS ALIMENTARIAS**  
Ten en cuenta sus gustos al preparar los alimentos.
- 7 **DALE BASTANTE TIEMPO PARA COMER**  
Recuérdale que debe masticar y tragar con cuidado.
- 8 **COMED JUNTOS**  
Comer es una experiencia agradable. Recuerda que la gente come mejor cuando está en compañía de otros.
- 9 **TEN EN CUENTA QUE NO RECUERDA CUANDO COMIÓ**  
Considera servir varias comidas.

#### Qué puede hacer AFAL por ti:

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



## CHAPAS SOLIDARIAS

Te presentamos nuestra chapas  
diseñadas con el faro de la Curra.

Ya puedes pedir la tuya.

Con tu donativo estás ayudando a mucha gente.



## HAZTE CON TU PULSERA

Afal Cartagena y Comarca cuenta con stock de pulseras naranjas y violetas de la asociación, que dan energía y ayudan a colaborar en la prevención, atención y cuidado de nuestros usuarios y familiares con enfermedades neurodegenerativas.

COLABORA CON LAS FAMILIAS Y LOS PACIENTES DE  
ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS.



**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





## 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!

## Vacaciones y Alzheimer

Es conveniente intentar encontrar un equilibrio entre el descanso y la actividad:

- **Reconozca** que las vacaciones van a ser diferentes, y **sea realista** sobre lo que se puede hacer y lo que no se puede hacer junto al enfermo de Alzheimer.
- **Mantenga o adapte las tradiciones familiares** que usted considere importantes. Incluya al enfermo tanto como sea posible.
- **En grandes reuniones** familiares tales como bodas, bautizos, comuniones, trate de encontrar o tener un **espacio** donde la persona enferma pueda descansar, estar solo, o pasar un rato con un número menor de personas, por si fuera necesario.
- Anime a sus amigos y familiares a que vayan a visitarles, pero limite el número de personas a la vez, y trate de **programar esas visitas** durante la parte del día en que la persona está en su mejor momento.
- **Evite las multitudes**, los **cambios en la rutina**, y **lugares extraños** que puedan causar confusión o agitación.
- Trate de **encontrar un hueco** para las cosas que le gusta hacer a usted en vacaciones (pasear por la playa, ir de tapas, ...)

¡¡FELICES VACACIONES!!





## Sorteo cesta solidaria



Empresas y amigos que han colaborado de forma desinteresada ofreciendo sus productos y servicios que han llenado de ilusión a muchas personas que han participado en el sorteo de una magnífica cesta y sobre todo a la ganadora del premio Lourdes Garcia Guevara . ¡ENHORABUENA!

## Un amargo adiós

Este mes lamentamos la pérdida de Narciso Martínez, Antonio Ferrer e Isidra Cros Martínez

A todas las familias y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

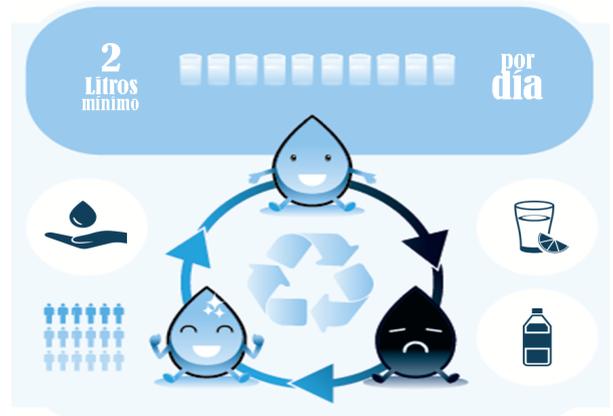
Descansen en paz.



## Un pequeño “alto” en el camino...



**INGESTA HÍDRICA**  
EN PERSONAS CON ALZHEIMER  
Infografía del CRE de Alzheimer



### Consejos prácticos

Recordarle u ofrecerle cada cierto tiempo agua u otros líquidos



Si se niega, dárseles en forma de gelatinas, zumos, batidos o leche

En la vejez y en las demencias desaparece la sensación de sed desencadenando procesos de deshidratación. Debemos vigilar los signos de deshidratación: disminución de orina, hipotensión, presencia de pliegue cutáneo.

## Festival de copla Molino Derribao

ca 4153/1ª Reg. sanitario:



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



Sábado 18 de Agosto, un año más AFAL y Comarca se une al festival de copla Molino Derribao.

Se han instalado mesas informativas para explicar la labor que hacen muchos voluntarios y profesionales en beneficio de los enfermos de Alzheimer.



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

## ¡¡Estamos de celebración!!

Este mes cumple años nuestra logopeda Noelia Asensio

¡¡MUCHAS FELICIDADES!!



¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



*"Vive como si fueras a morir mañana. Aprende como si fueras a vivir siempre"*  
Mahtama Gandhi





## Y otra celebración más...

Gran fiesta de despedida a Raúl Nieto.  
Una gran celebración gracias a todos.



Raúl Nieto ha dejado la Ong que él y un grupo de gente con ilusión y ganas de trabajar sacó adelante con gran esfuerzo. La sitió en un lugar destacado de la región de Murcia. Ayudó a un colectivo muy desprotegido e hizo que fuera visible, porque las enfermedades neurodegenerativas deben mostrarse al mundo.



¡MUCHAS GRACIAS POR TODO !



## Telecinco y el Alzheimer

Telecinco se interesa por el Alzheimer.  
La cadena emitirá próximamente una serie protagonizada por José Coronado y Álex González.

“Vivir sin permiso”

[http://cadenaser.com/ser/2017/12/11/television/1513013411\\_141526.html](http://cadenaser.com/ser/2017/12/11/television/1513013411_141526.html)



## Animales y Alzheimer

Se están introduciendo terapias con animales, ya que a nivel cognitivo y afectivo es muy beneficioso el contacto entre animales y enfermos de Alzheimer.

Los animales en general nos devuelven de forma íntegra, honesta y sin pedir nada a cambio el trato que les damos, siendo afectivamente activos de manera inmediata, sin dobleces, y respondiendo a nuestro comportamiento de forma proporcional, es decir, si los tratamos con cariño, ese cariño nos es devuelto exponencialmente, por lo que se establece un vínculo emocional entre el enfermo de Alzheimer y el animal que es altamente positivo para ambos.



Noticia de [Laopiniondemurcia.es](http://Laopiniondemurcia.es):

**“Un perro acompaña toda la noche a un anciano con alzheimer desaparecido”**

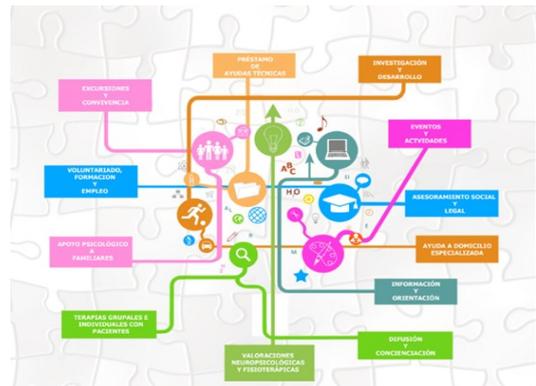
## Portal de Transparencia

Recuerda nuestra nueva web:

<http://www.afalct.org>

Y todos los servicios que ofrece

Nuestro objetivo principal es la atención de familiares y pacientes de enfermos de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas



## Préstanos tu ayuda

La donación de máquinas de ayudas técnicas es una forma de colaborar con la Asociación y con las personas que más lo necesitan. Desde AFAL coordinamos un servicio de “Ayudas técnicas” a través del cual, adquirimos grúas, andadores, sillas de ruedas y otros elementos que ayudan a mejorar la calidad de vida de nuestros socios. Tú puedes colaborar con nosotros donando lo que ya no utilices. Ya lo sabes, si tienes alguna silla, andador, grúa, cámara...

Puedes ayudar a que un socio se beneficie. ¡Averigua cómo! ¡Pregúntanos!



**amep**  
Asociación de Empresarios y Profesionales  
de CARTAGENA y COMARCA

**“El amor es la energía más poderosa que posee el mundo y la más humilde que quepa imaginar”.**  
Mahatma Gandhi.

## Activa la mente. Otro ejercicio...

### Sopa de Letras: Nombres de aves

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

abubilla  
 aguila  
 avestruz  
 buitres  
 cacatua  
 cisne  
 colibri  
 cotorra  
 flamenco  
 gallo  
 ganso  
 garza  
 gaviota  
 grulla  
 halcon  
 lechuza  
 paloma  
 pato  
 pelicano  
 tucan



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

3 de septiembre comienzo talleres estimulación cognitiva

21 de septiembre día mundial Alzheimer



## ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR



### Colabora a través de Teaming

Al unirse aportarás 1 euro/mes.

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



SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECI-



European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing  
REFERENCE SITE

## ¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



- Acompañamientos a familiares y enfermos
- Difusión de los valores de la Asociación.
- Colaboración en investigación.
- Campañas de prevención de Alzheimer.
- Captación de nuevos socios.
- Potencia tus capacidades.
- Aumenta tu autoestima.
- Cursos de Formación a auxiliares.
- Mediación en ofertas de empleo.

### Colabora: Hazte Socio



DEDUCCIÓN  
2015

32,5%

DEDUCCIÓN  
2016

35%

## Ciencia e investigación

### UN SIMPLE EXAMEN OCULAR PODRÍA RECONOCER EVIDENCIAS TEMPRANAS DE ALZHEIMER

Investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis (Estados Unidos) han detectado, utilizando tecnología similar a la que se encuentra en muchos consultorios oftalmológicos, evidencias tempranas que sugieren principio de Alzheimer en pacientes mayores que no tenían síntomas de la enfermedad.

En su estudio, que ha involucrado a unos 30 pacientes y que se publica en la revista 'Journal of the Medical Association Ophthalmology', los científicos aseguran que, en el futuro, podría ser posible detectar la enfermedad de Alzheimer mediante un simple examen de la vista.

Fuente: Laverdad.es



[Infodemencias@gmail.com](mailto:Infodemencias@gmail.com)

Aquí su publicidad

la Caixa

### UN TIPO DE ANÉMOMA DE MAR PODRÍA AYUDAR A COMBATIR EL ALZHEIMER

Las anémonas de mar 'Heteractis Magnifica' contienen péptidos neuroprotectores que ralentizan el proceso de inflamación y el deterioro de las neuronas que causa la enfermedad de Alzheimer, según un estudio de la Universidad Federal del Lejano Oriente, Vladivostok, Rusia.

“Si bien el proceso de inflamación es una reacción normal de un cuerpo ante cualquier lesión, infección u otra influencia externa, la inflamación crónica puede causar muchos trastornos graves, no sólo el Alzheimer, sino también la enfermedad de Parkinson, la artritis, la pancreatitis, el cáncer y otras enfermedades.

Las proteasas son fermentos que destruyen las proteínas. Desempeñan un papel importante en el proceso de inflamación y, por lo tanto, se encuentran entre los objetivos más deseados de nuevos medicamentos antiinflamatorio”, ha explicado Elena Leychenko, investigadora principal de PIBOC, profesor asistente y profesor de la cátedra de química bioorgánica y biotecnología de la Facultad de Ciencias Naturales, FEFU

Fuente: Infosalus.com



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



Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**AGOSTO 2018**

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

**Www.afalct.org**

## Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar

Ayuntamientos de la Unión

• AFAL Cartagena es una Asociación sin ánimo de lucro que nació el 15 de febrero de 1995 para dar apoyo multidisciplinar a los familiares y cuidadores de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas, dando apoyo a más de 7000 personas.

• Con esfuerzo y tesón, conseguimos apoyar también a los pacientes, a través de Terapias de rehabilitación neuropsicológica y fisioterápica. Convertidos en Centro de Rehabilitación integral, actualmente, contamos con más de 220 socios, dando apoyo y consejo, tanto a PACIENTES como a FAMILIARES, gracias a un equipo de especialistas de distintos campos.

## Patrocinadores

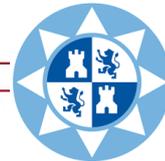


## Colaboradores



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social

Servicio Murciano de Salud



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



CEAFA  
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS



amep  
Asociación de Empresarios y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA

## Servicios



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

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

**Aquí su publicidad**

**Infodemencias@gmail.com**