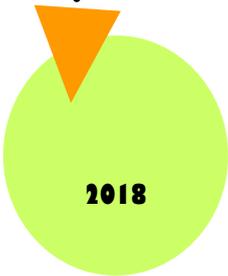




# Noviembre



## CONTENIDO:

Artículos solidarios	2
Cómo celebramos la Navidad con un familiar con Alzheimer	3
Hucha solidaria	3
5 de Noviembre. Día del Cuidador	4
Un amargo adiós	4
Un pequeño alto en el camino	4
XXIII Cena Benéfica AFAL	5
Concurso tarjetas navideñas	5
Charla el cerebro y las emociones	6
El trabajo de AFAL (1)	6
El trabajo de AFAL (2)	7
Activa la mente	8
Programa de eventos	9
Actividades y fechas para no olvidar	9
Préstanos tu ayuda	9
Ciencia e investigación	10

## CENA BENÉFICA 2018



## ¡MENUDA FIESTA!



### Qué puede hacer AFAL por ti:

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



CIF: G30704258: Reg. aso E-472-1. Ayto. Cartagena: 50017, San Pedro: 179 Torre Pacheco: 174. U. pública 4153/1ª Reg. satrio: 40000166 Reg. de ctas: 1.4153. Reg.

## ARTÍCULOS SOLIDARIOS



**CHAPAS**



**CAMISETAS**



### LOTERÍA DE NAVIDAD

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



**PULSERAS**



**CALENDARIO 2019**

**NOVEDAD**

**¡¡HAZTE CON EL TUYO!!**



## Cómo celebramos la Navidad con un familiar con Alzheimer

### Si se celebran las fiestas en familia:

Es muy recomendable **poner en antecedentes a los familiares y amigos**, es decir, informarles de cuál es el estado actual del enfermo y facilitarles unas pautas básicas para que actúen con él con naturalidad y sin temor. Es recomendable también que los familiares y amigos **se dirijan al enfermo uno por uno** y de manera tranquila.



- \* **Los niños siempre regalan alegría a los abuelos y la gente mayor**, por eso es bueno implicarlos en las celebraciones y propiciar que se relacionen con el enfermo con normalidad.
- \* Para evitar situaciones de demasiado estrés, se aconseja **adecuar y tener disponible un espacio donde el enfermo se pueda retirar si necesita descansar o prefiere estar solo**, así como tener una actividad preparada que lo mantenga calmado y que esté acostumbrado a hacer.
- \* El cuidador debe intentar relajarse y disfrutar también de las fiestas. Para hacerlo hay que propiciar **que otros familiares y amigos también estén pendientes del enfermo**.
- \* **Si existe alguna tradición familiar en la celebración se recomienda mantenerla**. Cantar villancicos tradicionales, por ejemplo.
- \* Ante un comportamiento inapropiado del enfermo en la mesa, se aconseja intentar **distraerlo y derivar su atención** hacia alguna otra cosa.

### Si por el contrario, sea por decisión propia o por las circunstancias, nos quedamos solos en casa, se recomienda:

- \* Adornar la casa, poner el árbol de Navidad con luces o montar el pesebre, y **pedir al enfermo que ayude y participe**. Igualmente, acabadas las fiestas, retirar los adornos para no crear confusión en el enfermo.
- \* **Preparar platos típicos de Navidad y poner la mesa de manera especial**, así como comprar turronec, dulces típicos de esta época y hacer un brindis con cava.

Así pues, recomendamos afrontar las fiestas navideñas con positividad, aprovechando la oportunidad de introducir algunos cambios que hagan que estos días sean especiales. Hay que vivir el momento presente y hacerlo con alegría. Si familiares y cuidadores disfrutamos de las fiestas, será más fácil que nuestro familiar enfermo también lo haga.

## Hucha solidaria



**PON UNA HUCHA SOLIDARIA EN LOS ESTABLECIMIENTOS QUE CONOZCAS.**  
**¡¡ELLOS YA LO HAN HECHO!!**



## 5 de Noviembre. Día del cuidador



### PEQUEÑO GRAN HOMENAJE

A TODAS ESAS PERSONAS QUE CUIDAN Y QUE SON LOS PILARES FUNDAMENTALES DE AQUELLOS QUE NO PUEDEN VALERSE POR SÍ MISMOS.

PADRES, MADRES, HIJOS, HERMANOS, VOLUNTARIOS, AMIGOS. A TODOS MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA LABOR MUCHAS VECES EN LA SOMBRA Y QUE DESDE AQUÍ LE DAMOS VISIBILIDAD.

**VA POR VOSOTROS**



### Un amargo adiós

- Este mes lamentamos la pérdida de María Dolores Calvo Carrión y Josefa López Cánovas.
- A toda la familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.
- Descansen en paz.



### SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO



European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing  
REFERENCE SITE

### Un pequeño "alto" en el camino...

#### RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES DE ENFERMOS DE ALZHEIMER



- 1 PLANIFICA TU FUTURO
- 2 INFÓRMATE SOBRE LOS RECURSOS DISPONIBLES
- 3 CONCÉNTRATE EN EL DÍA A DÍA
- 4 DESARROLLA PLANES DE CONTINGENCIA
- 5 ACEPTA LA AYUDA DE OTROS
- 6 TU SALUD DEBE SER SIEMPRE TU MAYOR PRIORIDAD
- 7 INTENTA DESCANSAR LO SUFICIENTE Y CONTROLA TU ALIMENTACIÓN
- 8 DISFRUTA DE TU TIEMPO LIBRE
- 9 SÉ BUENO CONTIGO MISMO
- 10 COMPARTE TUS SENTIMIENTOS CON OTRAS PERSONAS



@Alzheimernet

@CRE\_Alzheimer

## XXIII CENA BENÉFICA AFAL

### MENUDA FIESTA EL VIERNES 23 NOVIEMBRE EN EL HIDALGO

Gracias al apoyo incondicional de muchas personas, empresas, comercios.

Después de un año muy intenso, de actividades, proyectos, innovaciones y colaboración hay que celebrarlo.

Un esfuerzo de todos que nos hace fuertes en el camino.

#### LA GRAN FAMILIA AFAL



#### LOS REGALITOS



#### LA MÚSICA



AFAL CARTAGENA COMARCA  
AGRADECE  
A

- Sevres
- Kelokura
- La Casa Azul
- Muebles oliva
- Milar electrodomésticos
- Comercial FES
- Upper (Aparecida)
- Gasolinera Cabezo Ventura

#### LOS AGRADECIMIENTOS

## Concurso Tarjetas Navideñas

NOS ESTAMOS PREPARANDO PARA LA NAVIDAD.

AFAL PARTICIPA EN EL CONCURSO DE TARJETAS

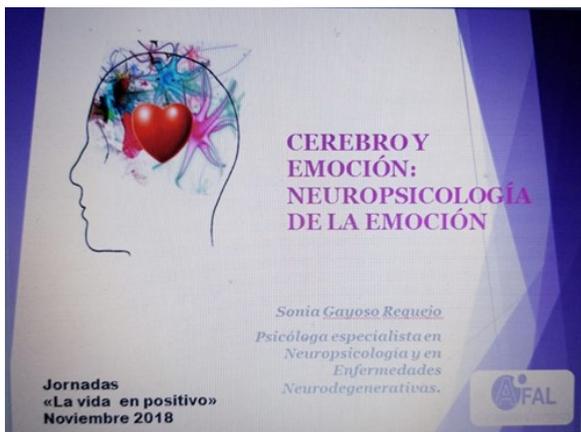
NAVIDEÑAS SOLIDARIAS ORGANIZADO POR CEAFA



SEGURO QUE NOS LLEVAMOS UN PREMIO



# Charla el cerebro y las emociones



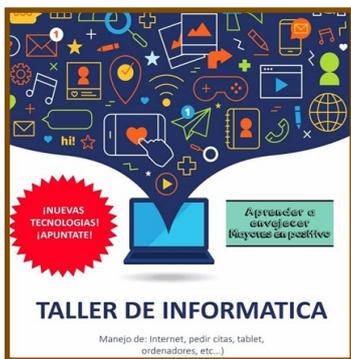
Sonia Gayoso, coordinadora y neuropsicóloga de AFAL ofreció una charla sobre el cerebro y las emociones.

Hay emociones como la ira, la tristeza, la alegría, la sorpresa o el asco que no son ni buenas ni malas pero sí necesarias para la supervivencia.

## El trabajo de AFAL

### Taller de Informática

Aprender a manejar las nuevas tecnologías. Navegar por Internet, pedir citas, manejo de Tablet y ordenador



Talleres de Informática en La Manga y en El Mirador

### Programa de Voluntariado Universitario.

AFAL ha estado en Cartagena y Murcia

AFAL ha participado en la Feria de Bienvenida Voluntariado organizada por Diversidad Voluntariado Universidad de Murcia para dar a conocer todos sus servicios.

AFAL en la casa del estudiante participando en la VI Semana del voluntariado y diversidad que cada año celebra la UPCT para dar a conocer la labor del voluntariado en las entidades.



Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

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

**Talleres de la Memoria**

Dentro del Programa del Mayor en Positivo se están realizando estos talleres con una gran participación.



**Aula Taller de la Memoria celebrado en El Jimenado, Torre Pacheco.**

**Hicimos pleno.....**



**Aula Taller de la Memoria celebrado en La Manga.**

**Todo un éxito...**



**Aula Taller de la Memoria celebrado en Santiago de La Ribera.**

**Ha gustado mucho...**



**Y finalmente la entrega de diplomas.**

**Bien merecidos...**



## PALABRAS CRUZADAS

### 4 Letras.

DRON  
GOCE  
OCRE  
ONDA  
RAPE  
YOGA

### 5 Letras.

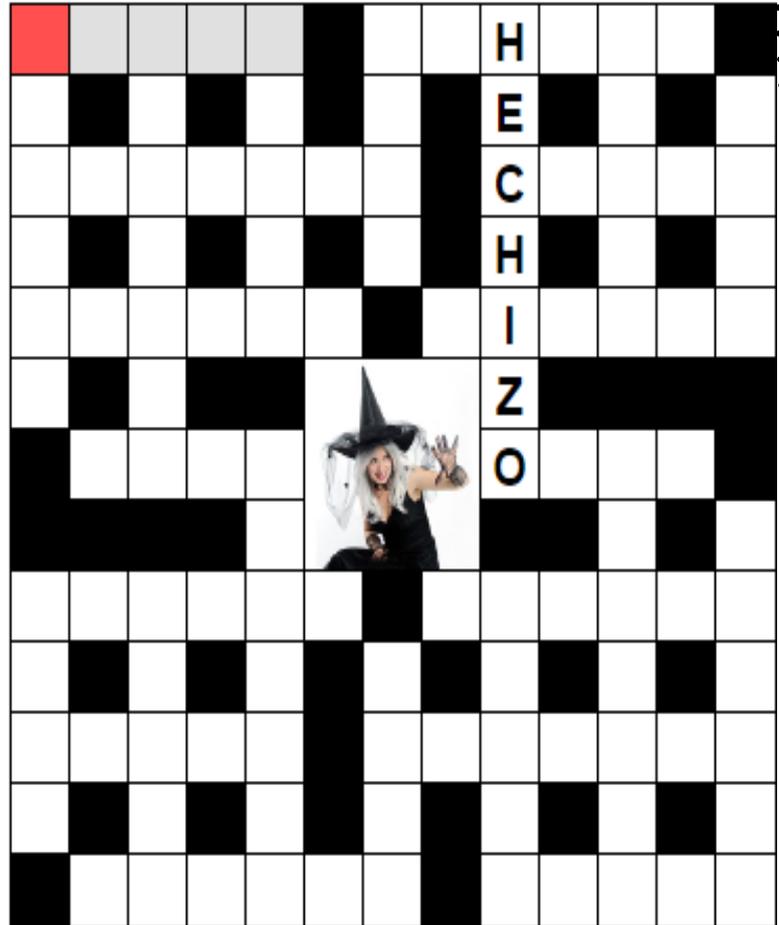
ÁRBOL  
CÉNIT  
CUERO  
LLAVE  
LUNAR  
SUEÑO  
UFANA  
VERMÚ

### 6 Letras.

AIROSA  
ALHAJA  
ARROBA  
AVATAR  
DEHESA  
GALOPE  
JUEVES  
URRACA

### 7 Letras.

BELLEZA  
EMPATÍA  
~~HEGHIZO~~  
HOLGADO  
NÓRDICO  
RÍTMICA



Aquí su publicidad

Infodemicias@gmail.com

## ADIVINANZAS

1. ¿Qué término en el diccionario se escribe incorrecto?
2. No es un ser vivo pero tiene 5 dedos.
3. Aliméntame y viviré, dame agua y moriré, ¿quién soy?
4. Qué se moja mientras seca.
5. Iban caminando el marido y la mujer, el hermano y la hermana, el cuñado y el yerno, ¿cuántas personas eran?
6. Sin luz no existo, pero si me mira muero ¿quién soy?

VER SOLUCIONES EN LA PÁGINA SIGUIENTE

**SOLUCIONES ADIVINANZAS:** 1. la palabra incorrecto; 2. guante; 3. El fuego; 4. toalla; 5. tres; 6. La sombra

### Programa de eventos

- 1 de Diciembre, 10:00 a 14:00h. Pabellón central torneo fútbol sala "luchadores anónimos ciudad de Cartagena"
- 2 de Diciembre, 10:00h. Marcha deportiva. Salida de Plaza España hasta el Puerto
- 3 de Diciembre, 10:00 a 12:00h. Palacio Deportes Cartagena. Encuentro deportivo.



### Actividades y fechas para no olvidar



Los talleres de estimulación cognitiva

### ¡¡Préstanos tu ayuda!!

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



### ¡HAZTE VOLUNTARIO/A!



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

### Colabora: Hazte Socio



DEDUCCIÓN 2015  
**32,5%**

DEDUCCIÓN 2016  
**35%**

## Ciencia e investigación

### ¿Cuál es la relación entre la Diabetes y el Alzheimer?

Una mala gestión de la diabetes hace que aparezcan otros problemas de carácter más grave, derivados de los altos índices de glucosa. Cuando una persona tiene los niveles de azúcar altos, durante un tiempo prolongado, estos afectan diferentes sistemas y procesos del organismo, como el sanguíneo, el circulatorio o el renal. El exceso de glucosa va afectando a las arterias y estas, con el paso del tiempo, se va dañando y van acumulando el exceso de colesterol, lo que reduce el torrente sanguíneo y la sangre no llega hasta las zonas periféricas del cuerpo. **Asimismo, estos excesos también afectan al sistema nervioso y las comunicaciones entre las células, lo que provoca trastornos en el cerebro.** Aunque los diferentes estudios que se han publicado hasta la fecha, están en una fase primeriza, estos empiezan a señalar la enorme relación que existe entre la diabetes, principalmente la tipo 2, y el Alzheimer.

Fuente: [www.whohealth.com](http://www.whohealth.com)



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

"la Caixa"

amep  
 Asociación de Empresarios y Profesionales  
 de CARTAGENA y COMARCAS





Cartagena  
El Algar  
Los Alcázares  
Torre Pacheco  
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail.com

**NOVIEMBRE 2018**

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

**Www.afalct.org**

## Ayuntamientos



Ayuntamiento de Los Alcázares



Ayuntamiento de Cartagena



Ayuntamiento de Mazarrón



Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar



Ayuntamientos de la Unión

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

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

## Patrocinadores



## Colaboradores



Región de Murcia  
Consejería de Sanidad y Política Social

Servicio Murciano de S.



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



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA ASOCIACIÓN DE FAMILIA DE PERSONAS ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS

amep  
Asociación de Empresarias y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA

## Servicios



POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Aquí su publicidad  
Infodemencias@gmail.com

**Aquí su publicidad**

**Infodemencias@gmail.com**