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.

AFAL Cartagena y comarca

# Septiembre

2018

**CONTENIDO:**


| | |
|---|---|
| Artículos solidarios | 2 |
| Ayudas solidarias | 3 |
| Cómo afrontar el otoño | 3 |
| Alzheimer y Fisioterapia | 4 |
| Un amargo adiós | 4 |
| Un pequeño alto en el camino | 4 |
| El trabajo de AFAL | 5 |
| 21 septiembre día mundial del Alzheimer | 6 |
| Colaboraciones solidarias | 7 |
| Y más actividades | 7 |
| Activa la mente | 8 |
| Programa de eventos | 9 |
| Actividades y fechas para no olvidar | 9 |
| Préstanos tu ayuda | 9 |
| Ciencia e investigación | 10 |


**Qué puede hacer AFAL por ti:**

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

## 21 de Septiembre: fecha para recordar

**AFAL CARTAGENA Y COMARCA ORGANIZA PARA EL DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER UN GRAN NÚMERO DE ACTIVIDADES EN DIVERSOS MUNICIPIOS.**

***"La enfermedad de Alzheimer puede borrar la memoria, pero no los sentimientos"***

*Aquí su publicidad*

"la Caixa"

El Hidalgo
CELEBRACIONES & EVENTOS
amep
Asociación de Empresarias y Profesionales de CARTAGENA y COMARCA
ce comunicación exterior
www.comunicacionexterior.eu



# ARTÍCULOS SOLIDARIOS

CHAPAS

CAMISETAS

CALENDARIO

PULSERAS

LOTERÍA DE NAVIDAD

## ¡¡HAZTE CON EL TUYO!!

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

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.

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.

cafés Pérez-Campos Desde 1914

urbincasa

# Ayudas solidarias

Afal Cartagena y Comarca se une a las ayudas solidarias de La Fortaleza De Alba.

Todos los tapones que recojamos los compartiremos con vosotros.

¡¡ Solidaridad!!....una palabra preciosa que debe ir acompañada con hechos.

Colabora en la recogida de tapones

# Como afrontar el otoño

Aunque las actuales temperaturas nos hagan dudar que el verano se fue, el otoño ya ha llegado y es conveniente adoptar una serie de medidas que nos haga más llevadero el cambio de estación:

- Recibe al otoño con ejercicio, aumenta un poco tu actividad física diaria
- Adecuar la alimentación es esencial, siempre os recomendamos una dieta variada y llena de nutrientes, pero en este caso es importante aún más si cabe incluir frutas y verduras de estación y añadir comidas calientes, en verano tendemos a comer más fresco, en otoño deben predominar guisos y caldos que aporten calor al cuerpo
- Usar ropa cómoda, prendas que nos sirvan para el fresco de la mañana pero que no nos haga sudar a media mañana cuando aumenten las temperaturas, tejidos naturales como el algodón o el lino nos ayudarán.
- Prevenir dolores, debido a los cambios bruscos de presión atmosférica a los que nos vemos sometidos en otoño, es normal que aumenten los dolores osteoarticulares, para prevenirlos o mitigarlos es bueno la aplicación de calor local (siempre que no haya contraindicaciones médicas) y utilizar alguna crema o pomada natural.
- Dormir un poco más y descansar mejor.

ILBOC

Tuttiscooter® Scooter y sillas de ruedas eléctricas

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

# Alzheimer y Fisioterapia

**8 de Septiembre. Día Mundial de la Fisioterapia**

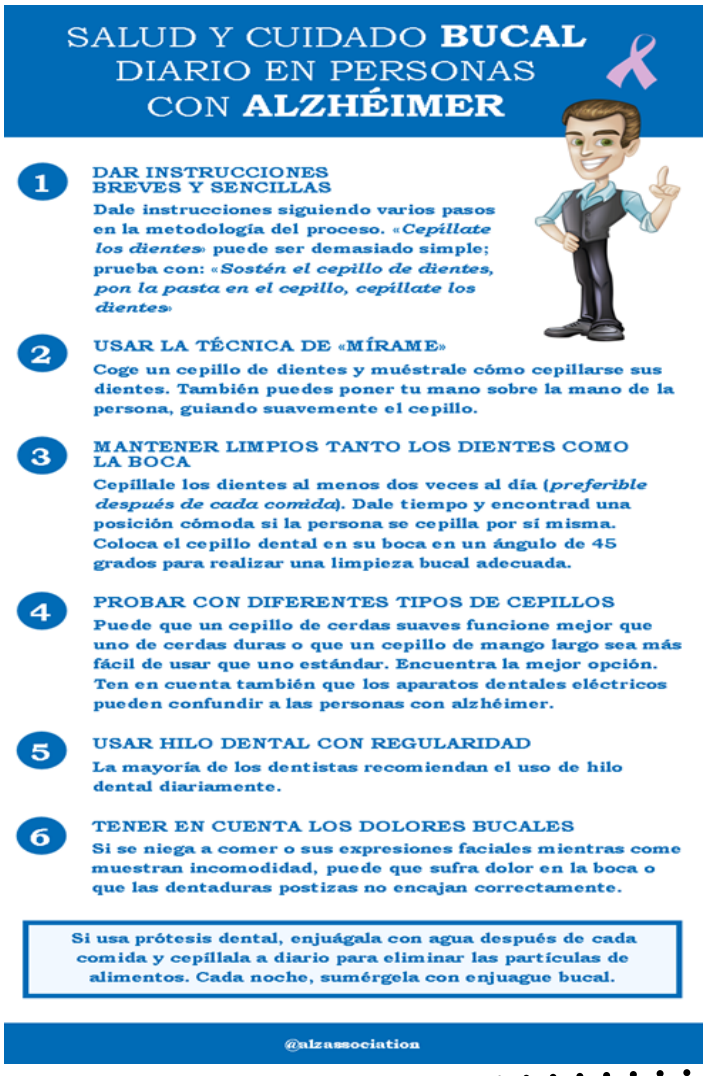
## Un amargo adiós

Este mes lamentamos la pérdida de Pedro Escolar Ros.

A toda la familia y allegados, nuestro más sentido pésame desde la Asociación.

Descanse en paz.

## Un pequeño "alto" en el camino...



# El trabajo de AFAL

Se han celebrado **mesas informativas** para trasladar a todos los ciudadanos información sobre la enfermedad y sobre las actividades desarrolladas por AFAL Cartagena y Comarca.

Muchas gracias a todos por vuestra colaboración, socios, voluntarios y a todas las personas que han aportado su granito de arena.

**Lunes 21 septiembre:** Mercadona Reina Victoria y Centro de Salud de San Javier

**Martes 22 septiembre:** El Corte Inglés Cartagena y Centro Salud este de Torre Pacheco

**Miércoles 23 septiembre:** Cenit Cartagena, Hospital de Los Arcos San Javier y Centro de Salud Alcázares

**Jueves 24 septiembre:** Juan XXIII Cartagena y Plaza del Ayuntamiento Los Alcázares

**Viernes 25 septiembre:** Hospital Santa Lucía y Ayuntamiento San Javier

**Sábado 26 septiembre:** CC Espacio Mediterráneo, CC Dos Mares y Mercadillo Torre Pacheco

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

¡HAZTE VOLUNTARIO/A!

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

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

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

"la Caixa"

***Aquí su publicidad***

***Infodemencias@gmail.com***

# 21 de septiembre. Día Mundial del Alzheimer

Lectura de manifiesto con motivo del día Internacional del Alzheimer.

La corporación municipal del Ayuntamiento de Cartagena se une a la celebración de este día.

Gracias al Presidente de la Región de Murcia, Fernando López Miras por su apoyo y solidaridad a la labor de AFAL Cartagena y Comarca.

**Día Mundial del Alzheimer**

**Youtube.com**

**Noticia emitida por**

**Telecartagena.**

**Gracias por difundir la labor de AFAL.**

La Unidad de Demencia de Cartagena atiende a 5.000 pacientes.

Cada vez son más los usuarios de AFAL y es necesario un local y unas instalaciones más amplias.

**No olvides ver el cortometraje "UNA MIRADA INOCENTE AL ALZHEIMER"**

**https://www.facebook.com/Infodemencias/**

DÍA PARA NO OLVIDAR, AUNQUE HAY QUE RECORDAR LOS 365 DÍAS DEL AÑO



***Aquí su publicidad***

***Infodemencias@gmail.com***

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

***Aquí su publicidad***

***Infodemencias@gmail.com***

# Colaboraciones solidarias

Alumnos del Salesianos Cartagena y AFAL Cartagena y Comarca han trabajado conjuntamente en la realización de un vídeo para acercar el Alzheimer sobre todo a los más jóvenes. Se ha presentado en el Aula de Cultura Fundación Caja Mediterráneo y puede verse en el perfil de Facebook de AFAL.

Gracias sobre todo a Modesto que es usuario de Afal y protagonista de este corto.

# Y más actividades...

**BINGO SOLIDARIO**

en el Centro de Mayores de Santiago de la Ribera.

**BINGO FAMILIAR AFAL**

El martes 25 se celebró en el campamento (Legión de Escipión) un bingo con muchos regalitos.

Una tarde muy divertida

maskite
Board Riding Company

amep
Asociación de Empresarias 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 Ghandi.



***Aquí su publicidad***

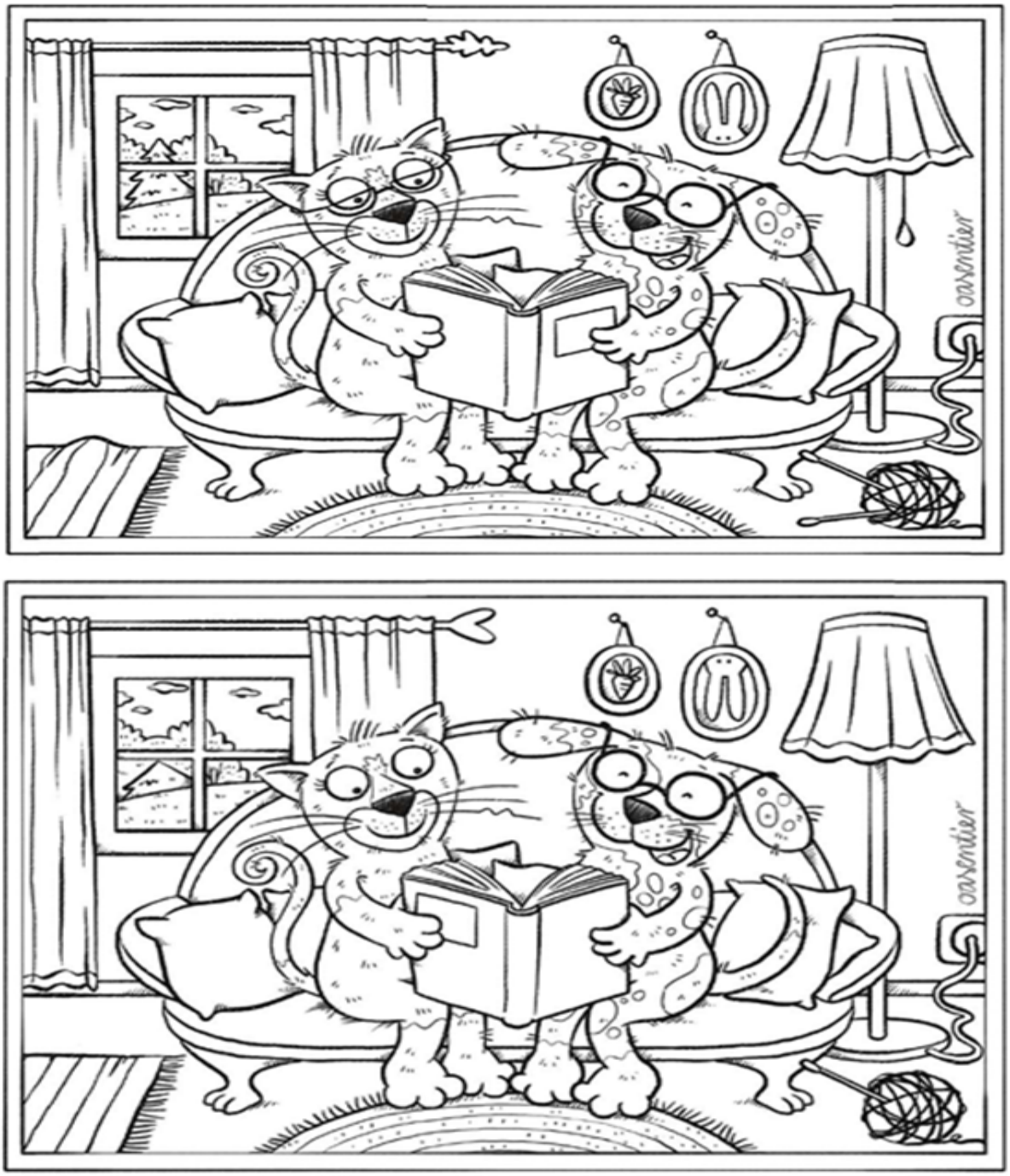
***Infodemencias@gmail.com***

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

# Activa la mente. Otro ejercicio...



**ENCUENTRA LAS 8 DIFERENCIAS:**



Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

CEAFA
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE FAMILIARES DE PERSONAS CON ALZHEIMER

INVOLÚCRATE

AYÚDANOS A MEJORAR
SUGERENCIAS

"la Caixa"

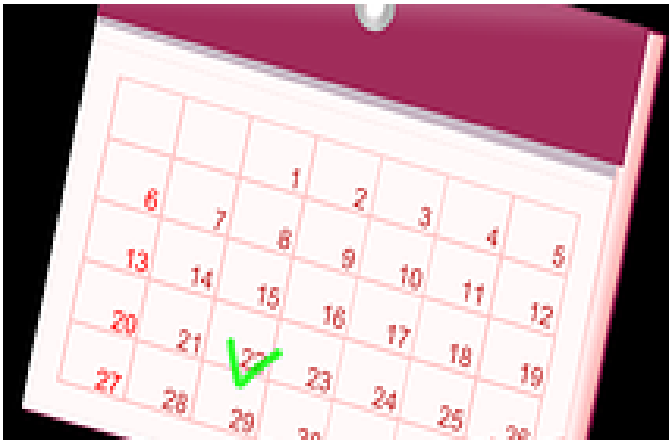
Guttiscooter®
Scooter y sillas de ruedas eléctricas

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

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.

## Programa de eventos

- 4 octubre. Charla "Envejecimiento Activo". En el centro de la 3ª Edad Adolfo López (Los Alcázares).
- 21 octubre. Teatro solidario, "Crucero de placer". En el Centro de Artes Escénicas de Torre Pacheco.



# ACTIVIDADES Y FECHAS PARA NO OLVIDAR

## ¡¡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%**

Teaming
micro donations since 1998

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

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



# Ciencia e investigación

## LA DETECCIÓN PRECOZ DEL ALZHÉIMER CON UN ANÁLISIS DE SANGRE PODRÍA APLICARSE EN UNOS 5 AÑOS

La prestigiosa investigadora cerebral **Maite Mendioroz**, especialista en enfermedades neurodegenerativas, cree que la nueva técnica de **detección precoz del alzhéimer con un análisis de sangre** podría aplicarse en unos **cinco años**, con lo que se sabrá de manera sencilla si un paciente tendrá la enfermedad décadas antes de que aparezcan los síntomas.

Las investigaciones de su equipo, que se encuentran en una fase intermedia, avanzan en la detección precoz, y consisten en analizar y detectar "fragmentos de ADN cerebral que liberan las neuronas cuando mueren".

Esos fragmentos se trasladan a la sangre y permiten a los investigadores identificar en ellos «marcas características» del Alzheimer a través de una prueba sencilla y no invasiva como es un simple análisis de sangre.

Fuente: Laverdad.es

## LA UNIDAD DE DEMENCIAS DE LA ARRIXACA PARTICIPA EN UN ENSAYO CLÍNICO QUE EVALÚA EL PESO DE LA ALIMENTACIÓN EN LA EVOLUCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

Los investigadores tratan de probar si se puede inducir **una modificación en la flora intestinal a través de la dieta vegetariana** que, a su vez, cause cambios en la evolución del deterioro cerebral que provoca la enfermedad de Alzheimer.

La investigación se apoya en las conclusiones de un trabajo previo que sitúa **los estilos de vida como el factor más determinante en el avance de la degeneración cerebral**.

En concreto, la doctora Carmen Antúnez cita el estudio FINGER: demostró que la modificación de los estilos de vida es lo que más incidencia tiene en que, por una parte, una vez establecido el deterioro cognitivo, este avance mucho más despacio y, por otra, **evite su aparición o la retrase significativamente**», asegura la doctora. «Cuando hablamos de cambio de estilo de vida, nos referimos a modificaciones en la alimentación, en el nivel de ejercicio físico y la reducción de factores de riesgo vascular como la obesidad, el colesterol alto, o una baja interacción social».

Fuente: Laverdad.es

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

AFAL Cartagena y comarca

**SITIO DE REFERENCIA EUROPEO DE ENVEJECIMIENTO**

European Innovation Partnership on Active and Healthy Ageing
REFERENCE SITE

Aquí su publicidad
Infodemencias@gmail.com

"la Caixa"

AFAL Cartagena y comarca

Cartagena
El Algar
Los Alcázares
Torre Pacheco
San Javier

Teléfono: 968126081

Correo: infodemencias@gmail..com

**SEPTIEMBRE 2018**

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

**Www.afalct.org**

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

urbincasa

Wapsi

"la Caixa"

Cuttiscooter
Scooter y sillas de ruedas eléctricas

## Colaboradores

Región de Murcia
Consejería de Sanidad y Política Social

Servicio Murciano de Salud

ffedarm
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 Empresarias y Profesionales de Cartagena y Comarca

## Ayuntamientos

Ayuntamiento de San Javier

Ayuntamiento de Torre Pacheco

Ayuntamiento de Los Alcázares

Ayuntamiento Cartagena

Ayuntamiento de Mazarrón

Ayuntamientos de la Unión

Ayuntamiento de San Pedro del Pinatar

## Servicios

Gobierno de España · Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad · Secretaría de Estado de Servicios Sociales e Igualdad

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

***Aquí su publicidad***

***Infodemencias@gmail.com***

***Aquí su publicidad***

***Infodemencias@gmail.com***