



**MEMORIA DE ACTIVIDADES DE LA
ASOCIACIÓN DE FAMILIARES Y PERSONAS
AFECTADAS POR ALZHEIMER DE LA
COMARCA SIERRA DE CAZORLA**

2019





INDICE

1. DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD

1.1 Datos de la entidad

1.2 Breve reseña histórica

1.3 Fines y Actividades

1.4 Organigrama de la Asociación

2. PROGRAMAS Y SERVICIOS

2.1 . AULA DE RESPIRO FAMILIAR

- Programa de cuidados para personas con la enfermedad de Alzheimer en fase moderada.
- Programa de tratamiento no farmacológico a través de las nuevas tecnologías
 - A. Programa Grador
 - B. Programa Stimulus
- Programa de ejercicio físico dentro de la Asociación. Gerontogimnasia.
- El Aromaterapia con plantas autóctonas y el Alzheimer "Evocando a los recuerdos a través del olfato".
- Estimulando a través de la música en el Aula de Respiro Familiar de enfermos de Alzheimer.
- Proyecto de Arte-terapia y creatividad por la integración intergeneracional.
- Taller de cocina.
- Taller de cuentacuentos.
- Servicio de transporte.

2.2. PROGRAMA DE ATENCIÓN A FAMILIAS

2.3. FORMACIÓN



2.4. SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN DEL

- Campaña de información y sensibilización.
- I Marcha Solidaria.
- Charla informativa.

2.5. ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

- Taller de prevención en aparición de demencias “estimulemos la mente”
- Taller de envejecimiento activo

2.6. VOLUNTARIADO

- Terapia con animales.
- Exposición de manualidades en colaboración con Asociación de mujeres DAMA.
- Programa de promoción, sensibilización y formación sobre voluntariado.

2.7. OTRAS ACTIVIDADES



1. - DESCRIPCIÓN DE LA ENTIDAD

1.1 Datos de la entidad

Denominación: Asociación de Familiares y Personas afectadas por Alzheimer de La Comarca Sierra de Cazorla

Siglas: AFACC

Ámbito de actuación: Cazorla y Comarca

Domicilio social: C/ Ximénez de Rada nº 2

CIF: G23555048

CNAE: 9499

Teléfonos: 953037505 – 650525608

Correo electrónico: alzheimercazorla@gmail.com

Web: www.alzheimercazorla

Instagram: www.instagram.com/alzheimercazorla

Twitter: <https://twitter.com/alzheimerCazorla>

Fecha fundacional: 17 marzo 2005

Junta Directiva: El año 2019 tras la Asamblea General extraordinaria, celebrada el día 11 de Febrero, se aprobó por unanimidad:

Registrada:

Presidencia: M ^a Pilar Jareño Díaz	DNI 26435632F
Vicepresidencia: Andrés Garrido Carrasco	DNI 75064089R
Secretaría: Carmen Sánchez Plaza	DNI 75097426B
Tesorería: Felicidad Gil López	DNI 78092253P
Vocal: Juana M ^a Vázquez González	DNI 26458682B
Vocal: Macarena Jiménez Gómez	DNI 26471992G
Vocal: Josefa Sánchez Paco	DNI 26466281C
Vocal: M ^a Carmen Muñoz Barrero	DNI 26229034H



Registro de Asociaciones de Andalucía nº 3543 (28/05/2005), y modificación de Estatutos de la Asociación familiares y

personas afectadas por Alzheimer de la Comarca Sierra de Cazorla (26/07/2018).

Censo de Asociaciones de salud de Andalucía con el número 1738

Registro General de Entidades de Voluntariado de Andalucía con el nº de inscripción 2608

Autorización instalación y funcionamiento de Centro Sanitario con NICA provisional 43311

Inscripción en el Censo de Entidades Colaboradoras de la Enseñanza nº 3680 (10/06/2015)

Miembro de: la asociación forma parte de CEAFA (Confederación española de familiares de enfermos de Alzheimer), de ConFEAFA (Confederación andaluza de Enfermos de Alzheimer) y de FAJ (Federación Provincial de Jaén de enfermos de Alzheimer)

1.2. Breve reseña histórica

La Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Cazorla es una entidad sin ánimo de lucro, creada en el año 2005 en Cazorla. Surge del deseo de familiares, profesionales y personas sensibilizadas con la intención de afrontar la problemática que entraña estas enfermedades neuro-degenerativas en el entorno familiar y social.



Fue constituida el 17 de marzo de 2005, iniciando nuestra labor a favor de este colectivo en el año 2006, en una pequeña oficina cedida por el

Ayuntamiento de Cazorla. Allí se ponen en marcha unos talleres de estimulación cognitiva. Es en 2011, cuando ampliamos las actividades y actuaciones dirigidas a familiares y enfermos de Alzheimer, el Ayuntamiento nos vuelve a ceder unas nuevas instalaciones que reúnen requisitos para ofertar y ampliar nuestros servicios y programas.

El pasado 4 Abril de 2018 , mediante Asamblea General Extraordinaria, se acuerda aprobar por unanimidad, un nuevo texto íntegro de los estatutos de la Asociación, en el que se incluyan modificaciones en los artículos primero y quinto, con el fin de adaptarlos a las necesidades actuales de La Asociación /Federación, refiriéndose en extracto a incluir a los fines de la entidad, el punto h) Promover actividades que conlleven la búsqueda de un envejecimiento activo mediante la organización y puesta en marcha de actividades enfocadas al ejercicio físico; y el punto i) Atender a personas con discapacidad originada a causa de la demencia. En cuanto a las actividades, se añade el punto 8.- Organizar eventos deportivos y promover la importancia del ejercicio físico para el envejecimiento activo la prevención ante la aparición de posibles demencias. Además a través del Artículo 1º, es modificado sustancialmente la denominación de la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer de Cazorla, pasando a llamarse Asociación de Familiares y Personas Afectadas por Alzheimer de la Comarca Sierra de Cazorla, ya que el ámbito de actuación de la Asociación es Comarcal y con enfoque centrado en la persona y en su contexto. Concluye este proceso de modificación, con la inscripción el 26 de julio de 2018 en el Registro de Asociaciones de Andalucía, de los cambios referidos en los estatutos, así como la inscripción del órgano representativo de la Asociación.

El 11 de febrero de 2019, en Asamblea General Extraordinaria, aprobó por unanimidad la composición de la Junta Directiva anteriormente citada.

1.3. Fines y Actividades

Sus fines de acuerdo a sus estatutos son los siguientes:

- a) Prestar asistencia y apoyo legal y social a los socios.



- b) Promocionar y difundir todo lo que haga referencia a la Enfermedad de Alzheimer.
- c) Estimular los estudios sobre la incidencia, evolución terapéutica y etiología de la enfermedad.
- d) Informar y sensibilizar a la sociedad y fomentar recursos para la enfermedad.
- e) Promover el conocimiento, entre sus asociados de los fines y objetivos de la asociación.
- f) Organizar actividades y servicios de tipo asistencial, social y cultural para sus miembros.
- g) Incentivar la investigación sobre la enfermedad de Alzheimer.
- h) Promover actividades que conlleven la búsqueda de un envejecimiento activo mediante la organización y puesta en marcha de actividades enfocadas al ejercicio físico.
- i) Atender a las personas con discapacidad originada a causa de la demencia.

Actividades para la consecución de sus fines:

1. Promover los contactos individuales y corporativos entre los socios para establecer un auténtico entendimiento y una eficaz colaboración
2. Fomentar reuniones de la Asociación estimulando a los socios para un contacto personal
3. Potenciar la participación en conferencia y coloquio de orientación y formación para directivos de Asociaciones en orden al cumplimiento más acertado de su deber como directivos
4. Procurará si la economía lo permite crear un fondo económico de asistencia para los socios



5. Actuar de forma legal, antes las autoridades, organismos públicos y privados, para defender los derechos de los asociados.
6. Mantener contactos con las Juntas Directivas de otras asociaciones, para una eficaz colaboración entre todos.
7. Atender las peticiones, sugerencias Formuladas por los socios, procurando su resolución.
8. Organizar eventos deportivos y promover la importancia del ejercicio físico para el envejecimiento activo y la prevención ante la aparición de posibles demencias.

Actualmente, seguimos trabajando de modo continuo desde el Aula de Respiro Familiar, ofreciendo a nuestros socios estimulación cognitiva utilizando nuevas tecnologías, ejercicio físico, aromaterapia, musicoterapia, dinamización de la participación social y fomento del

voluntariado, formación y asesoramiento para cuidadores y enfermos de Alzheimer, atención psicosocial a enfermos y cuidadores. Toda esta cobertura de servicios y actividades se desarrollan a través de los diferentes programas solicitados/ejecutados desde esta entidad y financiados por medio de subvenciones públicas y/o entidades privadas, cuotas de socios, donaciones, e ingresos económicos provenientes de actividades tales como festivales, comidas benéficas, mercadillos, venta de lotería de navidad, con el objetivo de recaudar fondos y ofrecer el mejor servicio a nuestros socios. En la actualidad acuden a nuestros talleres 10 personas con previsión de hasta 15 plazas. Además de contar con un amplio grupo de voluntarios que enriquecen la atención prestada a enfermos, familiares y cuidadores, contribuyendo a que nuestra Entidad continúe trabajando en su labor.



1.4. Organigrama de la Asociación

Asamblea General de socios		
100 socios		
SECRETARIA	TESORERA	VOCALES
Carmen Sánchez Plaza	Felicidad Gil López	M ^a Carmen Muñoz Barrero Josefa Sánchez Paco Juana M ^a Vázquez González Macarena Jiménez Gómez

Junta Directiva	
Presidenta - Vicepresidente	
M ^a Pilar Jareño Díaz	Andrés Garrido Carrasco





2.- PROGRAMAS Y SERVICIOS

En las personas con enfermedad de Alzheimer, la función cognitiva (memoria, pensamiento, juicio, atención, concentración y aprendizaje), se reducen de forma progresiva, no hay cura para ello, existen tratamientos para ralentizar los síntomas y curso de la enfermedad. Se espera que el número de personas con enfermedad de Alzheimer aumente a medida

que crece la proporción de personas mayores. Solo el 1% de los casos son hereditarios.

La enfermedad de Alzheimer es una enfermedad devastadora tanto con los enfermos como con sus cuidadores, es por ello que el objetivo principal de nuestra entidad es el de conseguir el mayor bienestar tanto del enfermo como de su cuidador.

Desde nuestra entidad, trabajamos para que las capacidades funcionales y cognitivas de los enfermos de Alzheimer se conserven durante el máximo tiempo posible, y a la vez de prestarles atención, también contribuimos al cuidado de la persona cuidadora, ya que cuidarse a sí mismo es una de las cosas más importantes que se pueden hacer, para cuidar al enfermo de Alzheimer.

En el AULA DE RESPIRO FAMILIAR PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER, se desarrollan y ejecutan diferentes programas y actividades que ayudan al bienestar y calidad de vida del enfermo del Alzheimer, y a su vez de familiares y/o cuidadores, permitiendo así, un pequeño descanso para satisfacer diferentes necesidades en todos los ámbitos, del cuidador/familiares, y previniendo la claudicación.

2.1. - AULA DE RESPIRO FAMILIAR PARA ENFERMOS DE ALZHEIMER

Dentro del aula se trabajan principalmente dos áreas la estimulación cognitiva a través de papel y lápiz y la estimulación a través del GRADIOR sistema informático y STIMULUS, además, dos días en semana el programa de ejercicio físico.



Programa de Cuidados para personas con la Enfermedad de Alzheimer en fase moderada

En el Programa de Cuidados para personas con la Enfermedad de Alzheimer en fase moderada se pretenden realizar intervenciones destinadas a **personas diagnosticadas con la patología en estadio moderado** (GDS 5-6), aunque en el Aula también se benefician de este programa personas en fase leve, u otras demencias.

Es el programa es el que más tiempo perdura en nuestra asociación y el que pretendemos ofrecer continuamente, para ello se ha puesto en marcha el Taller de Estimulación cognitiva en nuestra sede al que acuden a diario de lunes a viernes en horario de mañana sobre doce usuarios.

Se realizan valoraciones psicológicas y sociales de modo inicial, y de modo periódico semestralmente, informando a familiares y cuidadores de los resultados, contribuyendo a la toma de conciencia de la importancia de la estimulación.

Las personas con demencia mantienen cierta plasticidad cognitiva o de aprendizaje, que puede ser estimulada por medio del entretenimiento, con el fin de optimizar su adaptación al medio. Esta intervención va dirigida a pacientes que se encuentran en estadio leve, moderado y que aún poseen ciertas habilidades cognitivas, que se pueden estimular a través de ella.

Objetivos:



- Evaluar el perfil cognitivo y físico de la persona enferma para diseñar intervenciones acordes
- Preservar la autonomía en general, manteniendo y/o ralentizando el deterioro cognitivo en las personas con Alzheimer en fase moderada

Actividades:

o **Estimulación Cognitiva**. La estimulación cognitiva es un conjunto de técnicas y estrategias que pretenden activar, estimular y entrenar las distintas capacidades y funciones cognitivas (percepción, atención, razonamiento, abstracción, memoria, lenguaje, procesos de orientación y praxias, cálculo, etc.), mediante una serie de actividades y situaciones concretas dirigidas a mejorar y/o mantener el funcionamiento cognitivo en general de las personas con Alzheimer en estadio moderado.

Las áreas de intervención son las siguientes:

→ Atención, concentración y percepción.

→ Orientación: espacial, temporal y personal.

→ Memoria: a corto y largo plazo, semántica, episódica, etc.

Confederación Andaluza de Federaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.

→ Lenguaje: expresión verbal, capacidad lectora, escritura, comprensión oral y escrita, razonamiento, etc.

→ Cálculo y lógica: reconocimiento numérico y operaciones.

→ Praxias: ejecución y producción de actos motores voluntarios.

→ Gnosias: reconocimiento de estímulos visuales, auditivos, táctiles y denominación.

→ Funciones ejecutivas: juicio, razonamiento abstracto y planificación de actividades.



o **Entrenamiento en AVD.** Estas actividades son guiadas en la mayoría de los casos, ya que van destinadas a personas con Alzheimer en fase moderada.

AMBITO GEOGRAFICO			COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca	Sierra	de	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/01/2019 hasta 31/12/2019



El programa está en marcha todo el año, excepto el mes de agosto, en que la asociación permanece cerrada por periodo estival.

Aplicación del Programa de Tratamiento No Farmacológico a través de Nuevas Tecnologías

Es un programa que lleva implantado en la entidad varios años, comenzó con el programa GRADIOR, y actualmente es complementado con el programa STIMULUS. Supone la aplicación de terapias innovadoras, efectivas y alternativas a los fármacos, para retardar el deterioro cognitivo, utilizando las nuevas tecnologías, en usuarios de estadio leve/moderado.



El programa es aplicado en aula de respiro, en horario de mañanas de lunes a viernes, un total de 15 sesiones semanales.

El funcionamiento del programa se produce durante todo el año, y es cofinanciado por la Consejería de Salud, para ello ha sido contratada una psicóloga durante los meses de octubre a diciembre.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca Sierra de Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/01/2019 hasta 31/12/2019



Programa GRADIOR

El programa GRADIOR constituye una aportación de la Fundación INTRAS en la aplicación de las nuevas tecnologías en el ámbito socio-sanitario. Se trata de una herramienta informática sencilla que facilita a los profesionales el entrenamiento cerebral y la rehabilitación por ordenador de funciones cognitivas como atención, memoria, percepción, cálculo ... en personas con demencias, esquizofrenia, parálisis cerebral, retraso mental, etc. Es útil para los objetivos terapéuticos que pretende:



detener el deterioro cognitivo y la recuperación de funciones cerebrales superiores.

Este programa cumple además con las características que debe tener un sistema de evaluación que pretende implantarse en la práctica clínica: utilidad, fácil aplicación y requiere poco tiempo. Otro aspecto relevante de esta prueba es que ha sido generada en España y por tanto se encuentra adaptada desde el inicio a nuestro entorno cultural, también contiene un módulo para generar pruebas, así que cabe la posibilidad de individualizarlas para que sean más significativas y cercanas a la historia de vida del paciente.

Se trata de una prueba que es:

- Flexible : apta para un número importante de usuarios
- Dinámica: permite incorporar nuevos avances y posibilidades constantemente
- Sencilla: puede ser empleado por cualquier usuario
- La pantalla es táctil y los enfermos la manejan sin ningún problema
- Útil: puede detener el progreso del deterioro cognitivo y permitir la recuperación de las funciones cerebrales superiores

En este año se han beneficiado del programa 5 personas afectadas de Alzheimer en fase moderada, con una frecuencia de tres días por semana, alternando con el programa stimulus, de modo que utilizan las nuevas tecnologías los cinco días de la semana.

Programa STIMULUS

Es un programa de estimulación a través de las nuevas tecnologías, que lleva implantado en la Asociación un par de años, y es ejecutado por los profesionales de la entidad, que recibieron formación en su momento, y siguen reciclando los conocimientos de modo continuado.

Durante este año 2019, se han beneficiado 5 usuarios en el aula de respiro, alternando con el programa gradior, con una frecuencia de



dos/tres días por semana, en horario de 10:00 a 13:00 h, con un total de 15 sesiones semanales entre ambos programas (GRADIOR Y STIMULUS).

STIMULUS nace con vocación de facilitar el acceso a terapias de estimulación cognitivas asistidas (TIC) a todos aquellos que las necesiten.

Es un software de estimulación cognitiva para tablets, basado en un motor de ejercicios interactivos para trabajar distintas áreas funcionales. Además, permite la intervención de manera remota (no presencial).

Carácter preventivo: promoviendo el envejecimiento activo y saludable. No sólo se centra en la rehabilitación.

Enfoque profesional: concebido para que sea una herramienta gestionada y administrada por terapeutas

Intervención individualizada: adaptada y accesible en cualquier entorno (sin barreras).

Incremental: base de ejercicios en constante evolución.

Su principal herramienta es una APP para tablets, que ofrece la posibilidad de entrenar las funciones cognitivas (memoria, atención, lenguaje, cálculo, funciones ejecutivas, visio-motoras, etc.) a través de ejercicios interactivos. Se adapta a las necesidades del usuario y registra toda la información sobre su actividad.

Objetivos

- Acercar las Terapias No Farmacológicas a personas que actualmente no pueden acceder a estos recursos.
- Mejorar la calidad de vida de los usuarios, familiares y cuidadores.
- Fomentar el uso de las TIC para realizar estimulación cognitiva con carácter preventivo en personas mayores.
- Capacitar a los centros para llegar a un mayor número de usuarios y mejorar la calidad de las terapias tanto en sus propias instalaciones como a domicilio.

Ventajas



- Es una herramienta adaptada a las necesidades de los usuarios, utilizando dispositivos táctiles que eliminan la necesidad de una alfabetización digital.
- Cubre todo el espectro de usuarios susceptibles de beneficiarse del uso de terapias de estimulación cognitiva: usuarios sanos, con deterioro cognitivo leve o en primeras fases de demencia.
- Permite el trabajo sincronizado entre centros y hogares: los usuarios pueden ejercitarse fuera del centro (no residentes, fines de semana o usuarios que no tienen un centro cerca de su domicilio).
- Permite a los profesionales realizar terapias a domicilio, beneficiándose muchas más usuarios de las ventajas que ofrece la estimulación cognitiva.
- Set de ejercicios en constante renovación (con actualización autónoma en los dispositivos), para mejorar la respuesta a los usuarios y evitar el cansancio de estos o el efecto aprendizaje.
- Poder trabajar en casa favorece beneficios emocionales y relaciones intergeneracionales.
- Permite la lectura e interpretación en tiempo real y sin esfuerzo de todos los parámetros relaciones con las terapias. Resultados, tiempos de respuesta, aciertos, fallos por omisión o comisión.
- Permite la extracción de estadísticas e informes de uso y resultados, lo que facilita enormemente la recolección e interpretación de las terapias tanto para uso interno como para justificación ante terceros.
 - Además de estas ventajas cuenta:
 - Con un repositorio de ejercicios en constante crecimiento.
 - Planificación adaptada a las necesidades del usuario
 - Ofrece resultados con todos los datos para el seguimiento
 - Portal profesional para sacar partido a los datos
 - Seguridad todos los datos a salvo
 - Movilidad terapias en cualquier lugar
 - Apoyado científicamente basado en la evidencia



Programa de cuidados y atención psicosocial a familiares y afectados de Alzheimer

Desde el inicio de la trayectoria de la asociación se trabaja con el fin de mejorar la calidad de vida de los afectados por la enfermedad y sus familias. Asistimos a un creciente envejecimiento, el cual, en zonas rurales, como es nuestro caso, hay que tener en cuenta particularidades para evitar desigualdades:- envejecimiento del envejecimiento (más 80 años);-feminización del envejecimiento, (mayor esperanza vida de la mujer); papel de la mujer como cuidadora;- la población de mayores en pequeños núcleos aumenta las desigualdad en el acceso a recursos. La mayor longevidad ha aumentado índices de enfermedad, sigue siendo desconocida para la población y se sufre a solas en el núcleo familiar. Además del daño neurológico, supone una fractura social y humana. Es por ello que para aumentar el bienestar de familiares y afectados por Alzheimer, además de diagnóstico y tratamiento, es importante un soporte profesional y humano, asesoramiento y formación. Es por ello que con este programa pretendemos avanzar en programas y actividades que se ejecutan en el aula de respiro de la asociación, y además dar a conocer estas actuaciones, en aquellas zonas de la Comarca Sierra de Cazorla o núcleos urbanos, donde existen desigualdades para acceder a nuestros recursos, ofreciendo formación, información, apoyo profesional y humano y una atención especializada a familiares y afectados.

Durante este mes de septiembre, tras las vacaciones de verano, el psicólogo, ha valorado a cada asistente del aula de respiro. Posteriormente ha elaborado un programa adaptado a cada uno de estimulación cognitiva, tanto tradicional a través de lápiz y papel, como con las nuevas tecnologías (stimulus). El auxiliar ha sido un apoyo importante en el aula de respiro, además del el cuidado higiénico sanitario de los asistentes y beneficiarios, también se le ha delegado la ejecución de actividades programadas en el aula de respiro con la supervisión del psicólogo. A su vez, este apoyo por parte del auxiliar ha permitido ser un soporte profesional importante, proporcionando al trabajador social junto con la psicóloga mayor calidad de tiempo para poder llevar a cabo una valoración inicial, programación de actividades, coordinación de las actuaciones, evaluación los resultados respecto de los objetivos y el impacto producido, además han prestado apoyo psicosocial a familiares y afectados, siendo nexo de unión entre equipo técnico y familiares. Se



había planificado la formación de un grupo de ayuda mutua, aún no está en funcionamiento, pero si se han llevado a cabo gestiones para ello, quedando pendiente para los próximos meses.

Objetivos:

- Mantener la percepción de utilidad de las personas afectadas.
- Canalizar positivamente los conflictos familiares y fortalecer la estabilidad familiar.
- Evitar la institucionalización precoz de las personas afectadas por Alzheimer.
- Prevenir la claudicación familiar como consecuencia de sobrecarga del cuidador.
- Dar a conocer los programas en nuestro entorno, a aquellos que sufren la desigualdad de acceso al recurso.
- Prestar asesoramiento y apoyo a familiares y cuidadores.

Actividades:

En el aula de respiro el auxiliar junto con la psicóloga han llevado a cabo una estimulación cognitiva, tanto con el método tradicional como con las nuevas tecnologías.

Todos los días de la semana se ha ofrecido atención para prestar apoyo psicosocial a familiares que lo han demandado, además de asesoramiento e información, tanto por parte de la psicóloga como del trabajador social.

El papel del auxiliar ha permitido que el trabajador social o psicóloga se hayan desplazado en algunos municipios de la Comarca para dar charlas de divulgación de la labor que hacemos desde nuestra entidad, aún quedan pendientes municipios para continuar la labor de divulgación.

Este programa se lleva a cabo durante todo el año, aunque la subvención concedida ha sido destinada para sufragar los gastos de nómina del Auxiliar.



En el aula de respiro se ha observado que tras el verano han asistido con entusiasmo y han mostrado un gran nivel de participación en las actividades que hemos llevado a cabo de estimulación.

Las familias nos han manifestado su deseo de que comenzara de nuevo las actividades.

En cuanto a la divulgación de nuestra labor, hemos estado en los municipios más cercanos, pero no hemos podido en todos por la falta de tiempo. Queda pendiente seguir en el resto de municipios.

Programa de ejercicio físico. Gerontogimnasia

Las personas con Alzheimer u otras demencias tienden a la inmovilidad, por lo que es importante realizar actividades que fomenten la movilización activa de todos los segmentos corporales para mantener la flexibilidad de las articulaciones así como la fuerza, con el fin de una mayor independencia el máximo tiempo posible. Las áreas de intervención en gerontogimnasia son las siguientes:

- Movilidad articular.
- Coordinación.
- Fuerza muscular.
- Equilibrio.
- Psicomotricidad.
- Reconocimiento del esquema corporal.
- Motricidad fina y gruesa.
- Atención y comprensión de órdenes.
- Secuencia de movimientos con memoria a medio plazo.
- Sistemas cardiocirculatorio y respiratorio.
- Relajación.



Esta terapia se ha llevado a cabo con una gran variedad de actividades: ejercicios de psicomotricidad de manera guiada (tablas de ejercicios, circuitos de marcha, etc.), o a través de juegos dinámicos y manipulativos con material específico (pelotas, cuerdas, gomas, etc.). Además, se han acompañado de música, adaptada a los ejercicios que se han realizado, ayudando al movimiento y la coordinación, o relajante para los momentos de relajación.

En función del nivel de deterioro de las personas usuarias, los ejercicios se han realizado en bipedestación o sedestación (de pie o sentado), organizando los grupos en círculo o en forma de U, para que todos puedan seguir de forma visual las indicaciones del profesional.

Esta actividad, está incluida en la programación del Aula de modo estable.



El Aromaterapia con plantas autóctonas y el Alzheimer "Evocando a los recuerdos a través del olfato"

Este taller fue implantado en el año 2015, continúa desarrollándose durante unos meses al año.

Surge ante la necesidad de integrar diferentes técnicas en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer y Demencias Afines con la finalidad de abordar de una forma no farmacológica al enfermo con demencia en las



distintas fases del proceso de la enfermedad, elaborando un programa específico que establece pautas de actuación individual y para cada persona.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca Sierra de Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/01/2019 hasta 31/04/2019

Objetivos:

- Concienciar sobre los efectos curativos de la aromaterapia para el cuerpo, la mente y el espíritu de la persona afectada por la enfermedad del Alzheimer.
- Promover una alternativa de curación más sana que los métodos tradicionales.
- Mejorar el bienestar físico y psíquico de las personas afectadas por el mal de Alzheimer o cualquier tipo de demencia.
- Establecer vínculos con el medio natural que nos rodea.
- Armonizar la energía, el bienestar psíquico de las personas mayores y de sus cuidadores.

Durante estos meses nos hemos dedicado a recoger plantas autóctonas de la zona y reconocerlas, además de ir recordando propiedades de las mismas y para que se utilizaban. En el proyecto han intervenido dos personas de gran importancia en nuestra asociación como un voluntario que forma parte de la Asociación de Medio Ambiente y uno de nuestros usuarios que fue guarda forestal. Ha sido un taller que ha tenido muy



buena acogida ya que han recordado épocas en las que todo se extraía de las plantas y casi todo se curaba con ellas.



Proyecto cofinanciado por Caja Rural “Estimulando a través de la música en el Aula de Respiro Familiar de enfermos de Alzheimer”

La musicoterapia es una especialidad más dentro de las psico-terapias, con la particularidad de que se emplea como soporte un lenguaje artístico como es la música. Los músico-terapeutas utilizan las experiencias musicales estratégicamente diseñadas para atender las necesidades prioritarias de las personas que participan en las sesiones, para ayudarlas a que desarrollen una mejor integración personal y social.



Los beneficios son múltiples como por ejemplo: estimulación de la memoria y de la reminiscencia gracias a los recuerdos promovidos por la música, como actividad creativa fomenta la autoestima, y hace tomar conciencia de las capacidades y potencialidades vigentes, mejora las funciones motoras y senso-perceptivas, fomenta las relaciones interpersonales.

Las personas con la EA y otras demencias pueden emplear la música para activar el recuerdo de eventos importantes vividos en su vida. Con frecuencia estos recuerdos de vivencias y sensaciones podría parecer que ya hubieran desaparecido de estas personas, pero no es así. La música puede reactualizarlas y volver a traerlas con suavidad a su conciencia. Esta posibilidad puede ser muy interesante ya que escuchar canciones de su vida, cantarlas e incluso bailarlas, cuando pueden hacerlo, son actividades que activan de forma natural la atención auditiva, el lenguaje comprensivo y expresivo, la memoria, el movimiento consciente y la afectividad vinculada a dichas canciones.

Se sabe que las habilidades musicales se suelen conservar en las personas con enfermedad de Alzheimer, aun cuando los niveles de deterioro en la memoria y en el lenguaje van siendo cada vez más acentuados.

Desde el año 2015 estamos desarrollando proyectos relacionados con Musicoterapia y tienen una acogida espectacular entre nuestros usuarios, por ello seguimos apostando por esta terapia. Está comprobado, que hasta aquellos enfermos que han perdido el habla que no son capaces de evocar ningún recuerdo, conservan y tararean la melodía de canciones de su vida.

En este año 2019, el taller de musicoterapia proporciona a la persona de un ambiente musical a través de nuevas experiencias, donde se abren nuevos canales de comunicación. Mediante audiciones musicales se evocan recuerdos, sentimientos y vivencias de su propia historia vital, pero también un espacio en el cual desarrollar la imaginación, despertar sensaciones y emociones nuevas que les acompañan y ayudan a no quedarse solamente en el pasado, produciéndose así una adaptación a todo lo nuevo que la sociedad en que vivimos ofrece, y evitando el



aislamiento e inseguridad. Es decir, con esta terapia conseguimos que nuestros usuarios se dejen llevar dentro del espacio terapéutico, esto hace que mejore en su relación con el medio, a la hora de expresar sus emociones y sin duda sus cuidadores directos se verán beneficiados de esta mejoría en su día a día.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca Sierra de Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/01/2019 hasta 31/03/2019

Objetivos:

- Desarrollar la capacidad de comunicación a través de diferentes vías de expresión (musical, verbal, corporal,...).
- Desarrollar la imaginación y creatividad.
- Expresar sentimientos y emociones canalizándolas en el marco musical.
- Fomentar la autoestima con el fin de favorecer la calidad de vida de las personas.
- Aumentar la conciencia de sí mismos, de los demás y del entorno.
- Trabajar la motricidad fina/gruesa, el control del movimiento y el desarrollo del lenguaje.
- Favorecer la mejora de capacidades cognitivas primarias como la atención, la memoria, el lenguaje, asociación, asimilación, concentración, ubicación temporal- espacial.
- Desarrollar habilidades sociales.

Hemos llevado a cabo una vez por semana este taller, en que han participado voluntarios profesores del Conservatorio Elemental de Música “Maestro Paterna”. Llevaban a cabo audiciones con diferentes instrumentos de música, y posteriormente los asistentes al taller, realizaban un coloquio dirigido por los técnicos y el Intérprete, acerca de qué les evocaban cada instrumento y las melodías.



Hemos comprobado una modificación de cambios emocionales de modo positivo, además de mejora en el ánimo y actitud en el Aula a nivel general. Los familiares de los usuarios del Aula, también nos han manifestado este cambio en la convivencia en casa con las familias.

En cuanto a la memoria, el recuerdo inmediato y la rapidez en evocar recuerdo junto a la melodía que suena, es notoria la mejoría.







Proyecto de Arte-Terapia y creatividad por la integración intergeneracional

La meta que perseguimos con este proyecto, es trabajar conjuntamente con varios sectores de población y grupos de edad, a través de Arte-terapia, conocida como una técnica generadora de bienestar social y que fomenta las relaciones sociales, reduciendo el estrés y fomentando una visión positiva hacia la vida.

Gracias a la realización de las actividades que se han llevado a cabo con este proyecto, se ha logrado una mayor integración, intercambio de experiencias y los diferentes conocimientos y saberes de ambos grupos de población. Así, a través de la experiencia grupal y el poder de generar espacios y beneficios compartidos. Además, los/as adolescentes han adquirido valores de respeto, contribuyen a que las personas mayores sean las propias protagonistas de su acción y se sientan útiles y activas.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias usuarios del Aula de Respiro y alumnos de 1º de ESO	01/10/2019 hasta 31/12/2019

OBJETIVOS:

- Fomentar la estimulación creativa y sensorial de nuestros/as mayores, a través de relaciones interpersonales e intergeneracionales mediante la Arte-Terapia.
- Utilizar la Arte-Terapia como una técnica de promoción de interacción, integración, intercambio grupal y autoconocimiento de los/as participantes



- Mejorar el estado bio-psico-social de los/as participantes, modificando estereotipos relacionados con la edad e inculcando valores de convivencia y solidaridad mutua.
- Lograr la estimulación social y emocional de jóvenes y mayores, a través de relaciones afectivas, escucha activa y creación de vínculos.
- Contribuir al fomento de la creatividad de las personas y sus capacidades artísticas.

ACTIVIDADES:

- Taller terapéutico de uso de técnicas de expresión corporal. (Aula de respiro)
- Taller terapéutico de dibujos con pintura. (Aula de respiro)
- Taller terapéutico de teatro y visualizaciones creativas.

Se ha difundido y presentado el proyecto en los institutos del municipio, debido a que su programación ya estaba completa coincidiendo con los meses de ejecución del programa, no ha sido posible llevar a cabo las actividades con todo el alumnado de 1º de la ESO, por tanto, han asistido alumnos que a modo individual querían participar en el programa, fuera del horario escolar.

La metodología propuesta en este proyecto, ha de entenderse como un instrumento de convivencia y participación en el que se logra la apertura de nuevas trayectorias y espacios, a través del trabajo conjunto de personas mayores y adolescentes. Asimismo, se ha buscado utilizar aptitudes creativas de los/as participantes, los/as cuales han estado presentes en la organización y el desarrollo de las actividades propuestas, convirtiéndolos en protagonistas de su propia acción y alcanzando el reflejo de las emociones, temores, dificultades y conflictos, entre otros.

Tras ello, se ha formado y creado la cohesión grupal a través de dinámicas de presentación y técnicas grupales y pedagógicas.

Una vez semanalmente han asistido Alumnos interesado de 1º de la ESO, participando en las diferentes actividades programadas del Taller de Arte-terapia, en un espacio de convivencia e intercambio entre ambos grupos



de edad. Las actividades eran dirigidas, programadas y supervisadas por el personal del Aula de Respiro.





Taller de cocina

La cocina ha sido un ámbito habitual de la mayoría de los usuarios y usuarias del Aula de Respiro, siendo una de las principales Actividades de la Vida Diaria. Además, las personas celebramos los eventos especiales mediante la gastronomía, existiendo platos típicos para determinadas épocas del año y celebraciones, lo que hace que la realización de estos platos nos sirva para trabajar la orientación espacio-temporal y todas las áreas cognitivas implicadas en la actividad: funciones ejecutivas, praxias y lenguaje.

Desenvolverse en la cocina implica un amplio abanico de funciones cognitivas y es una parte importante de las AVD. • Funciones Ejecutivas: planificación de la elaboración del plato, organización de los pasos a seguir. • Actividades de la Vida Diaria. • Memoria: reminiscencias relacionadas con la cocina y con el plato en concreto que se vaya a trabajar. • Praxias: control motor voluntario para llevar a cabo los movimientos y acciones necesarias



para realizar la actividad. • Lenguaje: comprensión de las instrucciones del monitor. • Orientación a la realidad.

Objetivos:

- Activar las funciones ejecutivas, la memoria, las praxias y el lenguaje durante la elaboración de las recetas.
- Promocionar la orientación espacio-temporal.
- Trabajar las Actividades de la Vida Diaria.

El taller de cocina ha consistido en elaborar algún plato específico, relacionado con la temática que se está trabajando esa semana o con alguna festividad concreta.

Duración: El taller se ha realizado una vez al mes aproximadamente, variando de manera extraordinaria por alguna festividad o evento especial. Las sesiones del taller de cocina suelen durar, de manera aproximada, entre 30-60 minutos, dependiendo de la receta que se realice. Lo cocinado se tomaba para tentempié o se llevaba a casa para que lo disfruten.

Ha consistido en la elaboración de un plato determinado, los ingredientes ya han sido comprados por el personal del Aula previamente. Las personas usuarias del Aula seguían los pasos indicados por el TASOC (Integradora Social, Voluntaria) y con el apoyo del Auxiliar de Enfermería, para la realización de un plato determinado, siempre se trata de platos simples, de fácil elaboración y que no requieran el uso de una cocina propiamente dicha (uso de horno o microondas, nevera), o si es necesario, los pasos concretos de la receta que necesitan, horno, nevera o placa de cocinar, es realizada por el personal del Aula, las personas usuarias se limitan al preparado.

Actividades que la componen:

- Orientación espacio-temporal (en caso de que se trate de una receta ligada a un evento específico de la época del año).
- Conversación guiada sobre la receta: de qué época del año es típica, ¿de alguna zona en concreto?, qué ingredientes lleva, cómo se realiza, ¿evoca algún recuerdo en especial?
- Lectura de la receta: ingredientes y modo de elaboración.
- Elaboración de la receta.



Este taller es una novedad que hemos introducido como programa durante todo el año.

Ha tenido una gran aceptación en el Aula, y hemos podido comprobar con la observación directa y participante, los beneficios que les aporta, tanto a nivel cognitivo y funcional, como lúdico.



Taller Cuentacuentos

A pesar de que la habilidad lectora es uno de los procesos que las personas pierden más tarde, es habitual que, progresivamente, las



personas que padecen Alzheimer abandonen esta práctica por el esfuerzo que les supone seguir el hilo del relato y mantener la atención en lo que están leyendo. Ante esta situación, los expertos recomiendan a los familiares y cuidadores de personas con demencia que les faciliten esta actividad acompañándolos en la lectura con un texto breve y con letra clara.

La lectura, el ejercicio físico, la música o el arte son algunos de los elementos que desde la Unidad de Atención Diurna se utilizan como herramientas para la estimulación de sus capacidades y también de sus recuerdos.

Es por ello que en este año 2019, hemos iniciado el taller de cuentacuentos.

Hemos tenido en cuenta las necesidades específicas de cada persona y el estadio de la enfermedad, con el fin de adecuar y facilitar las lecturas, resultándoles a su vez atractiva la actividad:

- En fase leve: la persona puede leer relatos cortos, cuentos o noticias en la prensa.
- En fase moderada: es aconsejable recurrir a textos como la poesía, las fábulas o historias cortas que tengan pocos personajes.
- En fase avanzada: se debería optar por la lectura de palabras o frases, escritas con claridad. Las personas que se encuentran en esta fase suelen reaccionar positivamente a refranes, dichos populares y a la lectura de textos que tengan un significado para ellos y que les trasladen a una vivencia propia.

AMBITO GEOGRAFICO			COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO EJECUCIÓN	DE
Comarca	Sierra	de	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/01/2019 hasta 31/03/2019	

Objetivos:

- Fomentar y mantener el hábito de la lectura, en función de la fase de la enfermedad.



- Conservar la actividad y las funciones cognitivas de las personas con alzhéimer, además de trabajar el lenguaje y la memoria, el mayor tiempo posible.

Actividades:

En las personas con un deterioro cognitivo leve, comenzamos las mañanas en el Aula con lectura de una noticia de periódico corta, y la comentamos. De este modo trabajan la comprensión y memoria.

También hemos interpretado cuentos que contienen moralejas, característica que propicia un debate posterior que, de nuevo, fomenta la participación y la orientación a la realidad. Esta actividad la hemos realizado con todo el grupo, esto ha permitido comentarios sobre el argumento, personajes e incluso recuerdos que les despierta la lectura.

La mayoría de los usuarios del Aula están en la fase moderada de la enfermedad, y también en grupo, hemos recitado poesías. Resultándoles más fácil, al contener textos aún más cortos que los cuentos. Además en grupo, hemos adivinado refranes, les proporcionábamos pistas para resolverlos, y hemos observado una participación activa en esta actividad.





Transporte para los usuarios del Aula de Respiro Familiar

En el año 2015 se puso en marcha este servicio que se ofrece gracias a Cruz Roja. Se ha incluido a nuestros usuarios dentro de un programa de Cruz Roja de acompañamiento que hace posible que ocho de los asistentes al taller acudan cada día en coche. Se hacen dos turnos de cuatro usuarios cada uno. Este servicio ha hecho que el Aula de Respiro Familiar siga teniendo los asistentes que tiene ya que así sus familiares no tienen que preocuparse de traerlos y recogerlos.

2.2. - PROGRAMA DE ATENCIÓN A FAMILIAS

Desde nuestra asociación se tiene como objetivo primordial ofrecer a las familias asesoramiento y consejo sobre diferentes aspectos relacionados con el Alzheimer.

Temas asistenciales y sanitarios, nuevos tratamientos y terapias, sin descuidar los temas sociales y psicológicos.

Cada caso es único, no existen dos enfermos de Alzheimer iguales, por ello la atención que recibe cada usuario es personalizada.

Cuando una persona acude por primera vez a nuestra asociación, se realiza un informe social para valorar la situación de cada familia y recoger información sobre todos los datos necesarios. Seguidamente se realiza una valoración clínica y psicológica del enfermo/a. El objetivo de esta valoración no es ofrecer un diagnóstico, sino valorar el grado de deterioro cognitivo que presente el paciente y saber cuáles son las funciones mentales superiores que aún conserva, para poder llevar a cabo la intervención (valoración psicológica). Es por ello, que un requisito



fundamental es que el usuario acuda a nuestra asociación con un diagnóstico de Demencia, Alzheimer o Deterioro Cognitivo del Neurólogo o de Medicina interna. La valoración clínica es fundamental ya que se recoge información sobre la historia clínica del paciente (antecedentes, patologías asociadas, medicación, alergias medicamentos, etc.)

Un vez hecho esto, el equipo técnico, decide cuál es el servicio que mejor se adapta y el que puede beneficiar al enfermo y se realizan los trámites y la entrega de documentación necesaria para comenzar.

Todos los socios de la asociación pueden beneficiarse de nuestros servicios cuando lo necesiten.

2.3. - FORMACIÓN

Como todos los años hemos puesto en marcha una formación dirigida a trabajadores.

A través de una empresa de formación, los trabajadores del Aula han recibido formación de un modo cómodo ONLINE, con tutorías, en el que los trabajadores han seleccionado un curso de formación de un listado que la empresa de formación a proporcionado a la Asociación.

El auxiliar ha llevado a cabo un curso de Atención y cuidados a personas afectadas por Alzheimer.

La psicóloga ha recibido formación acerca de la protección de datos.

Y la trabajadora social se ha formado sobre la calidad de los servicios.

Posteriormente han recibido un certificado del curso de formación.

2.4. - SENSIBILIZACIÓN E INFORMACIÓN

En este año hemos dedicado el mes de septiembre a realizar actividades de sensibilización e información con motivo de conmemorar el mes del Alzheimer, ya que el 21 de septiembre es el DIA MUNDIAL DEL ALZHEIMER.

Campaña de información y Sensibilización del Alzheimer



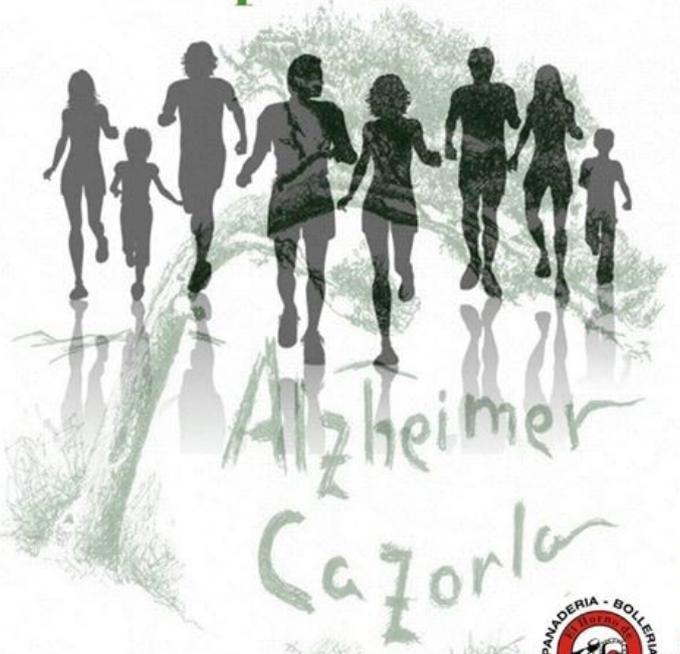
El 20 de septiembre se colocó un stand informativo en el Centro de Salud del municipio, en el que se ofrecía información de los objetivos que persigue la Asociación, y de servicios y actividades que se llevan a cabo, además de difundir el lema, EVOLUCIÓN, que este año ha elegido CEAFA (Confederación Nacional de Asociaciones de Familiares de Personas con Alzheimer) para focalizar reivindicaciones y propuestas con motivo del Día Mundial del Alzheimer 2019.

I Marcha Solidaria

Marcha Solidaria

"Juntos avanzamos más"

21 de Septiembre 10.30h

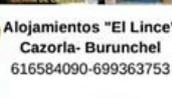


INSCRIPCIONES: Asociación de Alzheimer en C/Ximenez de Rada, 2 o 21 de septiembre en el lugar de salida de 9h a 10h.

Anticipada: (con camiseta) 6 euros
Mismo día de la marcha: (con camiseta) 7 euros

LUGAR DE SALIDA: Plaza de la Constitución.

INFORMACIÓN: 650525608 o alzheimercazorla@gmail.com





El 21 de septiembre día mundial del Alzheimer, hemos realizado la I Marcha Solidaria de la Asociación.

Difundimos información en colegios, institutos, centro de salud y organismos del municipio, de fecha e itinerario que tendría. La salida desde la Tejera, bajaríamos por la Calle Cronista Lorenzo Polaino, seguiríamos por el Río Cerezuelo hacia Plaza de Santa María, posteriormente hacia Plaza de la Corredera, volviendo a pasar por Plaza de La Constitución, finalmente iríamos hacia la meta en el Auditorio el Cristo, dónde compartiríamos un desayuno saludable.

Se Diseñaron camisetas con el logo de la Asociación en la delantera, y la parte trasera una frase: “ Si yo no te olvido, no me olvides tu “, y se pusieron a la venta para quienes participaban en la marcha, previa inscripción.

Una vez convocados y reunidos los participantes de la marcha, La Presidenta de la Asociación leyó en alto, una manifiesto desde nuestra entidad, colaborando con la difusión del lema de este año, EVOLUCIÓN, y dio comienzo la marcha. En las diferentes plazas del municipio se colocaron stand informativos, coincidentes con puntos de recorrido de la marcha.

Finalmente se dio clausura, degustando un desayuno de pan con aceite, productos de la zona, donados por panaderías y cooperativa de Cazorla.

Ha tenido una gran aceptación y participación, por lo que se pretende afianzar la actividad de modo continuo en la entidad.



Charla informativa

El 25 de septiembre, realizamos una charla informativa en el salón de Plenos del Ayuntamiento de Cazorla, en el que se difundió y convocó a la población en general, para dar a conocer los aspectos a nivel psicológico de la enfermedad. Además acercamos a los asistentes la información de los programas que se llevan a cabo en el Aula de respiro de la Asociación, los que contribuyen a ralentizar la enfermedad y aportar calidad de vida a afectados y familiares. Además de brindar apoyo psicosocial, información y asesoramiento a todos aquellos que lo demanden.



2.5. - ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

Taller de prevención en aparición en demencias “estimulemos la mente”

Es un taller implantado en la Asociación varios años, consta de 13 sesiones.

Este año se impartió desde el 1 de abril hasta el 30 de mayo, en la sede de la Asociación.

El taller está estructurado en 13 sesiones en cada una de ellas se trabajan contenidos distintos:

1º sesión: Introducción. Datos personales, ¿Dónde se encuentra la memoria? Juegos y Actividades.

2º sesión: El Envejecimiento normal. Actividades.

3º sesión: La importancia de la memoria. Actividades.

4º sesión: Memoria y evolución. Visionado de video y actividades.

5º sesión: La memoria y el estrés. Visionado de video y actividades.

6º sesión: La relajación y su importancia para la memoria. Actividades y sesión de relajación grupal guiada.

7º sesión: Cuestionario de Evaluación. Actividades.



8º sesión: Come comida real. Actividades.

9º sesión: Actividades y juegos de memoria.

10º sesión: La vida y la memoria. Visionado de video y actividades.

11º sesión: La memoria y su relación con la inteligencia. Actividades.

12º sesión: Actividades de estimulación de la memoria.

13º sesión: Actividades de estimulación de la memoria. Clausura, entrega de diplomas y despedida final.

Las actividades de estimulación de la memoria han ido relacionadas con los aspectos aprendidos en cada sesión.

En esta edición no ha habido ninguna dificultad para realizar la actividad.

El material entregado a los usuarios se ha basado en ejercicios propios de estimulación cognitiva combinado con material teórico de cosecha propia, carpeta, folios y bolígrafo.

Metodología empleada:

Explicación de cada sesión con una parte teórica y otra práctica de los contenidos. La segunda parte se realizaron ejercicios varios de estimulación de la memoria.

El taller ha sido dinámico y satisfactorio, así como efectivo para la estimulación de la memoria y otros procesos cognitivos, los usuarios/as han aprendido diferentes técnicas y han obtenido mucha información para mejorar y conservar su memoria.

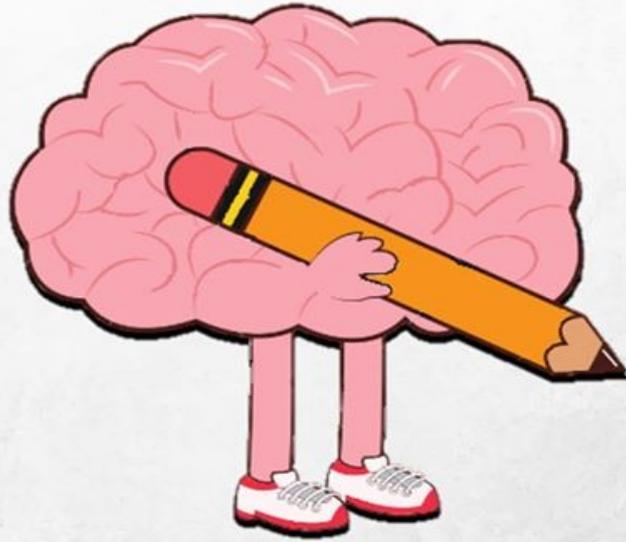


Taller de envejecimiento activo

Este taller es subvencionado por Diputación Provincial de Jaén, con la cantidad de 442 €.

El objetivo principal del taller ha sido recreativo-lúdico y de ocio para las personas mayores de 55 años residentes en Cazorla que tengan ganas de hacer algo por las tardes.

- Taller de prevención en aparición de demencias y envejecimiento activo
- Dirigido a personas que no padecen ningún tipo de demencia
- Se imparte 2 días a la semana, en horario de tarde los lunes y miércoles
- Fecha de inicio del taller: 14 de octubre hasta 25 de noviembre



PROGRAMA PARA LA PREVENCIÓN DEL DETERIORO COGNITIVO

"ESTIMULEMOS LA MENTE"

TALLER DE MEMORIA

LUGAR DE REALIZACIÓN: Asociación Alzheimer, C/ Ximenez Rada, 2

FECHA INICIO: 14 de Octubre

HORARIO: Lunes y Miércoles de 17:30 h a 19h.

CONTACTO: alzheimercazorla@gmail.com 650525608

ORGANIZA



SUBVENCIONA



EJECUTA



2.6. VOLUNTARIADO

En la Asociación desde hace años, trabajamos fomentando el voluntariado. Tenemos un Plan de Voluntariado, en el que se recoge los objetivos que se persiguen en la materia:



- Contribuir a la mejora de la calidad de vida de los enfermos y a sus familiares.
- Contribuir a la difusión de las acciones desarrolladas por la asociación.
- Fomentar el espíritu solidario a través del ejemplo de su labor como voluntario.

Por consiguiente, entre las áreas de apoyo de los voluntarios encontramos:

- Apoyo a técnicos en talleres de estimulación cognitiva.
- Acompañamiento al enfermo en su domicilio.
- Apoyo en actividades lúdicas y de ocio organizadas por la asociación.
- Apoyo en tareas administrativas.
- Apoyo en actividades de sensibilización y difusión en relación a la enfermedad.

Es importante remarcar que el papel que desempeñará la persona voluntaria en la asociación, ésta debe prestar especial atención al colectivo de enfermos de Alzheimer. La labor que realiza el voluntariado va más allá de la colaboración gratuita, porque es necesario dedicar tiempo y esfuerzo para garantizar que sea positiva y fructífera para ambas partes, y coherente con la consecución de la misión de la entidad. En este caso, nos encontramos con una misión doble: Por un lado, satisfacer las expectativas de las personas voluntarias de forma que puedan desarrollar su actividad y lograr sus objetivos y, por otro, conseguir cumplir también los fines y la misión de la organización.



Este año 2019, hemos llevado a cabo actividades de voluntaria, con la colaboración de voluntarios y asociaciones del municipio bilateralmente.

Terapia con animales

El proyecto se lleva a cabo con colaboración de la Asociación Protectora de Animales ASAMA, en la que participan dos perros, Loto y Kira, y con los Usuarios de la Asociación, realizando actividades grupales e individuales en las que se pretende favorecer la interacción entre ellos, expresando sus emociones y estimulando a través del entretenimiento y el ocio todos los componentes tanto sensorio-motrices, cognitivos y psicoafectivos.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca Sierra de Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/05/2019 hasta 31/07/2019

Objetivos:

- Fomentar la empatía, tanto con los compañeros como con el animal, a través de la interacción individual y grupal.
- Posibilitar las relaciones interpersonales e intrapersonales.
- Favorecer la aceptación personal.
- Entretener y lograr el disfrute en el espacio de interacción que se crea con el animal.
- Facilitar la socialización de los Usuari@s.
- Estimular cognitivamente.
- Recuperar el sentido de la responsabilidad, al sentirse al cuidado de un animal que depende de uno mismo.
- Estimular la iniciativa.





Dependiendo de los resultados de las valoraciones tanto físicas como cognitivas que presenta cada uno de los usuarios que han realizado este programa, se les ha aplicado un tipo de tratamiento grupal o individual.

Los usuarios que presentan más autonomía funcional y se encuentren en una fase leve han realizado sesiones grupales dirigidas por el Cuidador de Loto y Kira, siempre con el apoyo de un técnico de la asociación y un auxiliar.

Los usuarios que presentan mayor nivel de dependencia y se encuentren en una fase moderada de la enfermedad han recibido un tratamiento más individualizado con Loto y Kira, y su cuidador de ambos, y técnico de la asociación. Las actividades en este caso serían paseos, peinar, lanzamientos de juguetes de Loto y Kira, acariciar, poner correa..

Se han realizado una sesión semanalmente de una hora aproximada, tras la valoración de los casos a tratar entre el equipo técnico y el cuidador responsable del proyecto, teniendo en cuenta las necesidades y limitaciones de los Usuarios.

Se han formado dos grupos, Grupo I de usuarios en fase leve y Grupo II de usuarios en fases más avanzadas. De modo que en cada grupo se han realizado actividades individuales y grupales atendiendo a las necesidades de cada grupo:



	Trabajo individual	Trabajo grupal
Grupo I	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de paseo con el perro - Trabajo de interacción directa con el animal trabajando recompensas y castigos 	<ul style="list-style-type: none"> - Reeducción y adaptación de las Actividades Básicas de la Vida Diaria. - Actividades de cohesión e interacción grupal
Grupo II	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo de paseo con el perro - Trabajo de estimulación sensorial 	<ul style="list-style-type: none"> - Reeducción y adaptación de las Actividades Básicas de la Vida Diaria. - Actividades de cohesión e interacción grupal

En la última sesión de este programa, una socia y cuidadora de la Asociación Protectora de Animales ASAMA, también aportó la compañía de sus dos mascotas Urones, como se puede visualizar en la fotografía:





Exposición de manualidades en colaboración con la Asociación de Mujeres DAMA

Este pasado 1 y 2 de junio, hemos colaborado con la Asociación de Mujeres DAMA y junto la Cruz Roja, en una exposición conjunta de las diferentes Asociaciones, en la que se colocaron varios stand con las manualidades de cada una, en el patio del Excmo. Ayuntamiento de Cazorla. Fueron unas jornadas de puertas abiertas, con una gran afluencia de personas, y se clausuró compartiendo un aperitivo, en que se posibilitó conversación e intercambio de opiniones e impresiones.



Programa de El Voluntariado en las Asociaciones de Alzheimer

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN	DE
Comarca Sierra de Cazorla	Enfermos de Alzheimer y otras Demencias.	01/05/2019 hasta 25/06/2019	



Objetivos:

- Captar a personas voluntarias que puedan dar apoyo a la labor desempeñada desde la Asociación.
- Generar redes de apoyo, coordinar actuaciones en el entorno de la Asociación.
- Animar a que la ciudadanía participe en el funcionamiento de la Asociación.

Actividades:

- Campañas de sensibilización sobre Alzheimer, en colaboración mutua con las Asociaciones de la Comarca.
- Campaña de captación de voluntariado y sensibilización:
Se ha realizado una charla en el salón de plenos del ayuntamiento de Cazorla, municipio dónde se encuentra la Sede de la Asociación.
Se divulgó la información para convocar a personas con el objetivo de que el índice de asistencia fuese alto, y a su vez ampliar y captar voluntarios.
Se dio a conocer la enfermedad de Alzheimer a nivel de salud y a nivel familiar y social, lo que conlleva en el día a día de las familias que padecen este mal. También mostramos los programas que llevamos a cabo desde la entidad y lo que aportamos desde su ejecución a la población, organizaciones, administraciones y la sociedad en general, y por último la importancia de sensibilización e implicación en la ayuda a familiares y personas que padecen Alzheimer, en que cuál el papel del voluntariado cobra una gran importancia.
Se obtuvo una asistencia considerable y un grado de satisfacción positivo.
- Campaña de informativa:
Se colocó un stand informativo en el Centro de Salud de Cazorla, en el que se ofrecía información de los objetivos que persigue la Asociación, y de servicios y actividades que se llevan a cabo para su consecución, con especial hincapié en la importancia del voluntariado.
- En este año, nos hemos acercado a las asociaciones del municipio con el objetivo de iniciar un programa de colaboración entre asociaciones



de la Comarca, para impulsar el voluntariado. En principio consistía en tomar contacto las diferentes asociaciones y conocer los fines y objetivos de cada una, sus actividades, enriqueciéndonos entre unas y otras. Tras ponernos en contacto con las más cercanas, se han llevado a cabo varias reuniones en las que hemos conocido de modo más preciso las asociaciones cercanas y programado actividades para fomentar el voluntariado.

Se celebraría una gala en la que se presentaría cada asociación, dándose a conocer, y rendir un homenaje cada una de ellas a un voluntario, con el objetivo de implantar esta actividad anualmente, pero por diversas circunstancias se ha pospuesto, quedando aún pendiente.

Mientras tanto, estamos colaborando diferentes asociaciones en actividades, y hemos conseguido implicar activamente a una Asociación de Protectora de Animales de Cazorla, que ha colaborado con terapia con animales con nuestros usuarios de modo puntual, quedando pendiente implantar esta actividad de un modo más regular.

Programa de promoción, sensibilización y formación sobre voluntariado.



La sensibilización promueve que la sociedad conozca los fines y actividades que persigue nuestra Asociación, contribuyendo a la captación e implicación de personas voluntarias en el asociacionismo.

AMBITO GEOGRAFICO	COLECTIVO DESTINATARIO	PERIODO DE EJECUCIÓN
Comarca Sierra de Cazorla	Alumnos de 6º de primaria.	01/11/2019 hasta 31/12/2019

Con este programa se han realizado en algunos colegios de los municipios de la comarca (Quesada, Peal de Becerro y Cazorla), charlas de sensibilización de voluntariado en Asociaciones de Alzheimer, durante 2 meses a: Con el uso de metodología participativa en su aplicación a los procesos formativos en que podemos destacar: Centrada en el grupo de aprendizaje, que parte de la experiencia, fomenta la interacción, el diálogo y la construcción colectiva con valor a lo aprendido. El resto de municipios en que los colegios no han participado, ha sido algunos porque en programación no había hueco en el periodo de ejecución para las charlas, es por ello queda pendiente para el siguiente ejercicio 2020, continuar con esta labor.

Objetivos:

<ul style="list-style-type: none"> - Promover y concienciar a los alumnos de primaria la importancia del voluntariado en el asociacionismo de entidades dirigidas a familiares y afectados por Alzheimer, para impulsar la participación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Formar a las nuevas generaciones en los principios del respeto y la tolerancia intergeneracional, cuestionando los tabúes que asocian vejez con decrepitud e inutilidad.
--	--

Los resultados esperados se han conseguido: la concienciación de menores en la implicación de la realidad social en el colectivo de familiares y afectados de Alzheimer, impulsado su creatividad y promoviendo la iniciativa y responsabilidades. Con la observación directa



y participante, durante las charlas hemos percibido que, la sensibilidad, interiorización de contenidos, atención y participación estaban presentes.





2.7. OTRAS ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO EN 2019

- Gestión de recursos para que el funcionamiento de la entidad
- Programas en radio
- Asistencia a reuniones a nivel local, comarcal y provincial, con ayuntamientos, servicios sociales, asociaciones...
- Trabajo en red con otras asociaciones
- Reuniones de coordinación con la Federación Provincial de Jaén
- Cena solidaria, de la Escuela de Hostelería de del IES Castillo de la Yedra, en favor de la Asociación, 9 de Febrero de 2019.
- Desfile benéfico de comercios de Cazorla, con fines recaudatorios a favor de la Asociación, 16 de Marzo de 2019.
- Festival de baile, EN FORMA GIM, fines recaudatorios cedidos a la Asociación, 7 de Junio de 2019.
- Festival de Música y Danza de Marieta, cuya recaudación de la entrada cede a la Asociación, como años anteriores, 25 de Junio de 2019.



- I Feria del Adelantado de Cazorla, en la que participan asociaciones y la población en general, con stand de productos artesanales, desde 3 hasta el 6 de Octubre de 2019.





- Comida benéfica a favor de la Asociación, 27 de Octubre de 2019.

COMIDA BENÉFICA
a favor de la Asociación de Alzheimer de Cazorla

27 de Octubre a las 14:30h



25€

FRANCISCA
Francisca & Daniel
SÍ SÓLA CARIÑO NO
EXTENSIONES - RASTAS - TERNAS
DEPILACIÓN FACIAL - SEQUILLAS
MANICURA - BAYOS UVA

RA 107.0
EMISORA MUNICIPAL
RADIO ATALAYA
LA IRUELA (Jaén - España)

radio 88.3fm
cazorla
Los 40 multimedia

PACO'S
CAFETERIA

Reservas: Asoc. Alzheimer o Pensión Taxi
650525608 o 666271620

- Fiesta de convivencia de navidad con los familiares y usuarios del Aula.





- Acto de agradecimiento en honor a la escritora cazorleña Ángeles Salas de La Torre, que ha cedido los beneficios de la venta de libros de poemas a la Asociación.





- Paseo en tren turístico de Cazorla, con visita guiada por el municipio y alrededores, colaboración de la Escuela Taller Cazorla de Guía Turístico, el 19 de Diciembre de 2019.





Siempre ten presente que:
La piel se arruga
El pelo se vuelve blanco
Los días se convierten en años...
Pero lo importante no cambia;
Tu fuerza y tu convicción, no tienen edad.
Tu espíritu es el plumero de cualquier tela de araña.
Detrás de cada línea de llegada, hay una de partida.
Detrás de cada logro, hay otro desafío.
Mientras estés vivo/a, siéntete vivo/a.
Si extrañas lo que hacías, vuelve a hacerlo.
No vivas de fotos amarillas ...
Sigue aunque todos esperen que abandones.
No dejes que se oxide el hierro que hay en ti.
Haz que en vez de lástima, te tengan respeto.
Cuando por los años no puedas correr, trota.
Cuando no puedas trotar, camina.
Cuando no puedas caminar, usa el bastón.
¡¡¡Pero nunca te detengas!!!

Madre Teresa de Calcuta

Fdo. M^a Pilar Jareño Díaz

**Presidenta de Asociación Familiares y Personas afectadas por Alzheimer
Comarca Sierra de Cazorla**