



XIV MARCHA SOLIDARIA





C/ Carmen, 23
30820 Alcantarilla - Tlf 968 89 59 18
afade_alcantarilla@hotmail.com
www.afade.es
facebook.com/afade.alcantarilla

Junta Directiva:

Presidenta: *Julia Fernández Sánchez*
Vicepresidenta: *Antonia Vicente Guzmán*
Secretaria: *Maribel Suárez Cubillana*
Tesorera: *Juani Riquelme Martínez*
Vocal: *Francisco Huertas Hernández*

Declarada de utilidad pública con fecha 25/ 05 / 2005
Certificada en calidad: Enero 2009

La asociación de Enfermos de Alzheimer de Alcantarilla (AFADe), no se hace responsable del contenido de colaboraciones o artículos publicados. Tampoco de los anuncios publicitarios insertados en esta revista, ni avalamos su veracidad.

Dirección y Coordinación: Julia Fernández Sánchez

Redacción e Información: AFADe

Colaboradores: Rubén Carrión Martín
Félix Moreno Jara
M^a Carmen Sandoval

Depósito Legal: MU - 1010 - 2005

Sumario

Editorial	3
Nuestras autoridades y el Alzheimer	5
Información de utilidad	10
AFADe en Imágenes.	
Memoria de actividades	16
Colaboración con el IMAS	23
Agradecimientos	35

COLABORADORES CON LA XIV MARCHA SOLIDARIA AFADe 2018

- | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| – NESTLÉ | – CARNICERÍA EL COMINO | – CARNICERÍA HERMANOS LÓPEZ |
| – HERO | – CARNICERÍA CASA RAFA | – EMBUTIDOS DE BANDERA |
| – SUPERMERCADO CONSUM | – PANADERÍA LA RAGUA | – CARNICERÍA PILAR |
| – COCA-COLA | – PANADERÍA DEL BARRIO | – CARNICERÍA PEDRITO |
| – PANADERÍA MALENA | – PANADERÍA GAZQUEZ | – CARNICERÍA ORENES |
| – PANADERÍA GUIRAO | – CHARCUTERÍA HERMANOS LISÓN | – PANADERÍA PAQUI |
| – PANADERÍA MAGUEZ | – PANADERÍA SALVADOR MENGUAL | – EL EXTREMEÑO |
| – CERVECERÍA ANTONIO | – CARNICERÍA HERMANOS HERNÁNDEZ | – JAMONERÍA LA DEHESA |
| – CARNICERÍA SABINO | – CARNICERÍA ALEGRÍA | – EL PERETÓN |



NUESTRO CERTIFICADO DE CALIDAD / RENOVADO EN 2017

En Enero de 2009, AFADe se convirtió en una de las pocas asociaciones de Familiares de Alzheimer de toda España, en poseer un certificado de calidad, según la Norma ISO 9001:2008, y la única en poseer dicha acreditación en toda la Región de Murcia.

Este certificado supone el compromiso de una entidad, de un grupo de profesionales y de una Junta Directiva, por asegurar la correcta prestación de una serie de servicios, asegurando la calidad de estos, y la profesionalidad de los trabajadores, y su intención constante de mejorar.

El logro de esta distinción, se basa en la implantación de un sistema de calidad; un sistema que ha supuesto el esfuerzo de un grupo de profesionales en su único afán por situar a AFADe, como una de las asociaciones referentes en toda la Región de Murcia en el tratamiento de la Problemática del Alzheimer.

Desde aquí, felicitamos a todos y cada una de las personas que han hecho y hacen posible obtener y mantener este certificado, porque ellos, con su esfuerzo y dedicación, han demostrado su gran compromiso para con el colectivo con el que trabajan.

Queridos familiares:

Sois los verdaderos héroes de esta cruel o bendita enfermedad, los que realmente sufrís sus consecuencias al conocerla: desgarró, ira, frustración, impotencia y la no aceptación de la misma.

El paso del tiempo, aceptas lo que te ha tocado vivir y realmente asumes que si tú estás bien tú eres el soporte fuerte de la familia, y por tanto, el apoyo del paciente como del resto de familia e hijos, hermanos, marido, padre o madre, uf ¿Asusta verdad? Pues con todas esas tareas podemos si estáis en disposición de cuidaros como necesitáis, teniendo un espacio para desconectar del cuidado diario que, como sabéis, es de 24 horas al día. No dejando de lado vuestras actividades que hacíais antes y si no hacíais ninguna pues ahora es el momento de comenzar a tener alguna como yoga, natación, ir al cine, sentarte en una terraza a tomar algo con amigos (sin prisas), daros un masaje al mes, meditar, venir a los talleres de formación, todo está pensado para vosotros y por vosotros, para que el camino se haga más corto y llevadero y así casi sin darnos cuenta llega el final.



¿Y qué sensación nos queda? pues... de paz, de tranquilidad, sosiego y gratitud, y pensareis.. ¿Gratitud? Sí, una enorme gratitud porque gracias a esta bendita enfermedad hemos crecido en amor, comprensión, en dar importancia a lo que realmente es importante cada día, sentir en nuestros poros de la piel que hemos hecho el mejor trabajo de nuestras vidas y no nos ha costado tanto porque desde el amor todo es más fácil.

Cuidadores tened energía, nos desfallezcáis en los momentos duros (que los hay), tened mucha paciencia y mucho amor, las dos únicas recetas de esta tarta que nos ha tocado cocinar. Ánimo y no olvidad que AFADE está para atenderos en todo aquello que necesitéis.

Aprovecho para dar las gracias también a todas aquellas personas y entidades que cada día colaboran con AFADE, al Ayuntamiento de Alcantarilla y a la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia, y por supuesto, a todos los profesionales y voluntarios.

¡Gracias de corazón por confiar en nosotros!

JULIA FERNÁNDEZ SÁNCHEZ
Presidenta de AFADE

NOTICIAS DE AFADE

NUEVO BLOG SOBRE EL CENTRO TERAPÉUTICO DE ESTANCIAS DIURNAS

Desde AFADE-Alcantarilla estamos llevando a cabo esta nueva iniciativa con el objetivo de dar a conocer las distintas actividades que desarrollamos en nuestro Centro Terapéutico de Estancias Diurnas, así como de ofrecer orientaciones y pautas para facilitar la convivencia y cuidado con la persona enferma. Este blog, se encuentra dirigido fundamentalmente a profesionales y cuidadores, por lo que nos encantaría que cualquier persona que esté interesada, pueda visitarlo.

centrodediaafade.simplesite.com

**AFADE-Alcantarilla, sus Socios,
Junta Directiva y Profesionales
desean al Pueblo de Alcantarilla y a
todos sus vecinos, unas felices y
entrañables Fiestas de Mayo!**



**FERRETERIA
Zapata S.L.**

Carretera de Mula, nº 1 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfonos 968 89 18 88 - 968 89 45 74 - Fax: 968 89 18 88
ferreteriazapata@gmail.com

SELLOS Y RÓTULOS

CassMan

- ▶ SELLOS DE CAUCHO
- ▶ RÓTULOS - ESCAPARATES
- ▶ ROTULACIÓN DE VEHÍCULOS
- ▶ ROTULACIÓN DE CAMISETAS
- ▶ TARJETAS DE VISITA
- ▶ PLACAS GRABADAS
- ▶ IMPRESIÓN DIGITAL
- ▶ METACRILATOS

Avda. Alcantarilla, 16 - bajo Telf. 968 89 34 53
30831 JAVALI VIEJO (Murcia) Móvil 667 044 348

cassman@cassman.es - www.cassman.es



TRANSPACO Y PELIGROS, S.L.
Transportes Nacionales e Internacionales
Tel. de contacto: 968 891 817
e-mail: info@trasnpp.com

D'a Vinci

ROPA DE HOMBRE

José Sandoval Fernández

Plaza de Santa Gertrudis
Teléfono: 968 22 28 66
30001 MURCIA

Tu óptica

AVELINO

C/. Mayor, 100 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia) - Teléfono 968 80 05 83



SALUDA

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla (AFADE-Alcantarilla) cumplirá pronto dos décadas contribuyendo de manera ejemplar a la atención y el apoyo a quienes padecen unas dolencias de gran importancia desde el punto de vista social y sanitario.

Esa tarea que lleváis a cabo también repercute muy positivamente en las familias y seres queridos de los afectados por estas patologías neurodegenerativas, además de en la lucha contra la enfermedad, un reto que debemos afrontar todos unidos y disponiendo de la mejor información posible sobre sus efectos.

De ahí la importancia de la labor de concienciación social que cada día ejercéis desde AFADE-Alcantarilla a través de vuestro personal y de los socios y voluntarios que colaboran con vosotros. Mi enhorabuena, en nombre de todos los murcianos, por ser un referente en el ámbito regional en cuanto a la eficacia de vuestras acciones y los objetivos que habéis ido cumpliendo en la lucha contra el Alzheimer en estos últimos casi 20 años.

Gracias por vuestro compromiso y valentía a la hora de hacer frente a una tarea nada fácil, para la que contáis con el apoyo y la colaboración del Gobierno que me honro en presidir, a través del Instituto Murciano de Acción Social y de los profesionales de la red sanitaria regional. Y gracias, también, por no cejar en vuestro empeño de que los afectados por estas dolencias, y las personas de su entorno, puedan percibir el valor real de la solidaridad y se sientan respaldados al máximo por el conjunto de la sociedad murciana.

Porque la vuestra es una tarea que nos incumbe -y que nos afecta- a todos. Y que tiene en AFADE-Alcantarilla uno de sus principales y más eficaces instrumentos a nivel regional a través de las diferentes iniciativas que lleváis a cabo, que abarcan desde las atenciones a las familias o la asistencia domiciliaria a la formación del personal que presta la atención a los pacientes.

Os reitero la gratitud de todos los murcianos por vuestra dedicación y esfuerzo, y por los logros conseguidos en AFADE-Alcantarilla que han permitido mejorar la vida de tantas personas. Y también mi compromiso de seguir trabajando juntos para alcanzar con éxito nuevos y más ambiciosos objetivos en una causa que todos compartimos, como es la lucha contra el Alzheimer.



FERNANDO LÓPEZ MIRAS
Presidente de la Región de Murcia

Tu salud, nuestra vocación de persona a persona

Nuestra vocación.

Tu salud con el equipo
médico más cualificado.

Nuestro compromiso.

Las mejores instalaciones
con las últimas tecnologías.

Nuestra prioridad.

La cercanía y el trato
orientados a tu comodidad.

Nuestra razón de ser.

Tu bienestar.

Nuestra recompensa.

Tu confianza.



Urgencias
24 horas



Bloque
Quirúrgico



Hospitalización



Principales
aseguradoras

Llámanos.

968 800 600

C/Maestra Lola Meseguer, s/n
30820 Alcantarilla, Murcia
www.viamedsanjose.com



SALUDA

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa que causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse y cuyo riesgo de padecerla se incrementa con la edad. Es fundamental que el conjunto de la sociedad sea partícipe, se involucre y colabore en la investigación de esta enfermedad y en los cuidados asistenciales de quienes la padecen mientras se encuentra una cura.

Mientras llega, es imprescindible acompañar la labor sanitaria con la colaboración de otros ámbitos, como el social, para contribuir a minimizar, en la medida de lo posible, las consecuencias de esta dolencia. Así es como lo hacemos en nuestros centros de día, reforzando la colaboración con el entorno más cercano de los enfermos, ya que, cerca del 70 por ciento de quienes padecen Alzheimer viven en sus hogares, por lo que el impacto de esta enfermedad se extiende a sus familiares, amigos y cuidadores..

Desde el Gobierno Regional colaboramos con asociaciones como AFADE y otras de ámbito regional y local, con el objetivo de apoyar a las familias y garantizar la mejor calidad asistencial y terapéutica a las personas que sufren esta enfermedad. Lo hacemos mediante el concierto de plazas para la atención y asistencia integral en centros de día y residencias de personas mayores con alzhéimer y otras demencias pero también en su labor de ayudar, informar, asesorar y apoyar a las familias de estos afectados.

El intenso trabajo realizado en los últimos tres años en materia de protección asistencial y social de las personas más vulnerables ha hecho posible un incremento del 38 por ciento en las plazas específicas para atender a enfermos de Alzheimer en centros de día, por tanto hoy se dedican más recursos para acompañar la labor sanitaria con la colaboración en el ámbito social y amortiguar las consecuencias de esta afección. Si en 2015 había un total de 119 plazas específicas para la atención de estos enfermos, hoy son un total 164 plazas para este colectivo las que financia la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia con 1.710.000 euros.

Además, cada año hay más plazas ocupadas por personas con Alzheimer en las residencias y centros de día de personas mayores que no son específicos y a los que acceden mediante el grado de Dependencia, por eso, durante los próximos años, continuaremos trabajando en el impulso de aquellas terapias que permitan a los afectados mantener las habilidades en la lucha contra esta enfermedad en todos centros concertados, además de los específicos de esta dolencia.

El trabajo que realizamos desde la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades en colaboración con las familias y el tejido asociativo y asistencial nos permite conocer de primera mano las necesidades de las personas que sufren esta enfermedad y su entorno. Creemos en esta forma de trabajar ya que nos permite optimizar los recursos y ofrecer una asistencia de calidad y más cercana.

Mientras esperamos ese deseado tratamiento, me gustaría deciros que contamos con todos vosotros, afectados, profesionales y familiares, porque vuestra experiencia es muy valiosa para nosotros, ya que algunos de vosotros y vuestras asociaciones lleváis luchando activamente más de 20 años contra el Alzheimer, con el objetivo de frenar, asesorar, reducir los síntomas y complicaciones socio-sanitarias que ocasionan ésta y otras enfermedades neurodegenerativas, tanto en pacientes como en sus familiares y cuidadores, pero, sobre todo, agradeceremos a todos y cada uno de vosotros vuestra implicación y el amor que habéis puesto en el cuidado de enfermos y familiares.

VIOLANTE TOMÁS OLIVARES

Consejera de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Región de Murcia.





Pol. Industrial Oeste
C/. Perú, Parcela 1-12 B
30835 ALCANTARILLA

ALCANTARILLA | MURCIA CENTRO | ZIGZAG

DESAYUNOS... Y MERIENDAS




LA BOCA TE LÍA
— C A F É —

www.labocatelia.com f t y i o



RECREATIVOS
HNOS. MARIN, S.A.

C/ Ruiz Carrillo, 4 - 30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Como un ladrón de guante blanco, cruel y sigiloso, que, sin mirar el precio, siempre nos roba lo más valioso. Como un ladrón envidioso que se alimenta de los recuerdos que le arrebató a otro. Como un ladrón avaricioso que roba sin límite todo el conocimiento y el ser hasta el fondo. Pero el Alzheimer será preso de las personas que cuidan y quieren al enfermo, porque ellas guardan copias de sus recuerdos y del amor que llevó y lleva dentro.

Conservar y dejar constancia para el recuerdo de todo un trabajo bien hecho es lo que AFADE, año tras año, consigue con esta publicación. Una recopilación de vivencias, de artículos, de trabajos, de investigaciones, de actividades de difusión y sensibilización que nos acercan a todos a la difícil realidad del avance de la enfermedad.

Son ya 13 ejemplares los que la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias ha publicado desde que iniciara su actividad poco antes de que concluyera el siglo XX. Ese enorme trabajo de lucha contra la enfermedad, de reclutar brazos y corazones para la batalla, y de ayudar a curar las heridas que el Alzheimer deja en los enfermos y sus cuidadores, merece un reconocimiento especial por parte de todos.

Por eso, quiero resaltar la extraordinaria labor de todos los que cada día hacen más grande AFADE, socios, voluntarios, colaboradores, trabajadores y Junta Directiva, con su Presidenta al frente, porque su entrega y dedicación no tiene límite. Enhorabuena a todos.

Que el apoyo y cariño de todos los alcantarilleros, el mío personal, y la ayuda del Gobierno Regional, os anime a seguir en ese camino de búsqueda permanente de la mayor calidad de vida de los afectados por el Alzheimer. Los actos benéficos, jornadas, cursos de formación, charlas, el catálogo de servicios, todo contribuye al crecimiento de AFADE y de su extraordinario Centro de Día.

Y finalizo enviando mi sincera felicitación a los profesionales, voluntarios y al conjunto de la Asociación por todo lo conseguido, y mi deseo de que los éxitos que quedan por conseguir sean muchos más. Siempre para los demás.

JOAQUÍN BUENDÍA GÓMEZ
Alcalde-Presidente



LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

A nivel general, cada vez se incide más en la importancia de mantener una dieta equilibrada, como forma de prevenir y evitar enfermedades, o de afrontar éstas en mejores condiciones.

Esta premisa cobra si cabe, más relevancia en la enfermedad de Alzheimer, ya que se estima que el 50% de las personas que sufren esta patología, presentan o tienen riesgo de desnutrición. Son diversos los factores que pueden provocar la malnutrición en las personas afectadas por esta enfermedad, pero las más frecuentes son deambulación, hiperactividad, confusión de horarios, olvidos, distracción, dificultad para masticar y tragar, alteraciones sensoriales (gusto y olfato), etc.

Incluso existen estudios que evidencian un menor riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer en sujetos que mantienen una dieta equilibrada con abundante pescado.

Las personas de edad avanzada presentan una disminución de las necesidades energéticas, pero no de las necesidades proteicas y, concretamente los enfermos de Alzheimer, presentan un aumento de las necesidades tanto energéticas como proteicas.

A continuación, enumeramos una serie de reglas y consejos muy útiles para una correcta alimentación de las personas con Alzheimer.

1. Realizar comidas frecuentes, muy nutritivas y poco abundantes.
2. Procurar que el enfermo coma sentado a la mesa, en un ambiente tranquilo.
3. Preparar los platos con una buena presentación, coloristas, con buen olor.
4. En fases avanzadas de la enfermedad puede ser necesario preparar los platos de manera especial, con otro tipo de consistencia, con texturas suaves, sin mezclar sabores ni aromas.
5. Preparar alimentos que se puedan comer con las manos.
6. Variar todo lo posible los alimentos para evitar déficits nutricionales.
7. Mantener una buena higiene bucal y dental.
8. Si hay riesgo de que el enfermo se lesione, utilizar utensilios de plástico y/o ayudas técnicas.
9. Siempre que sea posible, procurar que el enfermo coma él solo.
10. Evitar la presencia de grumos, espigas y huesos.
11. Beber abundante agua, y, si existe dificultad para deglutir líquidos, utilizar espesantes. La buena hidratación del enfermo es tan importante como una buena higiene general.

9 CONSEJOS PARA MANTENER EN FORMA TÚ CERE BRO

Actualmente, no existe nada que nos exima completamente del padecimiento del deterioro cognitivo provocado por el envejecimiento humano, y por ende, de las enfermedades neurodegenerativas asociadas a éste, como el Alzheimer. A pesar de ello, podemos desarrollar actividades y adoptar hábitos de vida que nos ayuden a mantener activo nuestro cerebro y prevenir, o reducir, este declive cognitivo debido al envejecimiento. Así mismo, en el caso de que padezcamos una demencia, nuestro cerebro se encontrará más fuerte y sano, en mejores condiciones para enfrentarse a la enfermedad.

1. Controlar el estrés

Reducir el estrés es de vital importancia para mantener una adecuada salud física y cognitiva. Para ello, podemos practicar actividades como yoga, meditación, pasar tiempo con amigos o desarrollar cualquier otra actividad que nos sirva para aliviar el estrés.

2. Ejercicio regular

El ejercicio frecuente aumenta la circulación, mejora la coordinación y ayuda a prevenir afecciones que aumentan el riesgo de demencia como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares y diabetes.

3. Mantener la vida social

Pasar tiempo con los amigos, mantener relaciones sociales y viajar mantienen la mente abierta.

4. Dieta saludable para el cerebro

Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 -que se encuentra en el pescado-, proteínas, antioxidantes, frutas, verduras y vitamina B que sea baja en grasas 'trans' y tenga un nivel apropiado de carbohidratos ayudará a mantener el cerebro saludable.

5. Mantenerse mentalmente activo

Las actividades como aprender un idioma, resolver crucigramas, sudokus, aprender a bailar o apuntarse a algún curso, aumentan los retos, nos obligan a esforzarnos y mantienen la mente funcionando.

6. Dormir bastante

No dormir lo suficiente puede tener efectos negativos sobre la salud cerebral y física.

7. Evitar los traumatismos en la cabeza

Ponerse casco y usar el cinturón de seguridad puede ayudar a evitar las lesiones en la cabeza, relacionadas con un mayor riesgo de demencia, así como evitar practicar deportes en los que se produzcan golpes frecuentes en la cabeza.

8. Controlar otros problemas de salud

Mantener un peso saludable, hacer ejercicio, llevar una dieta equilibrada y nutritiva, y controlar el estrés puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades que afecten el cerebro, como la diabetes, la enfermedad cardíaca y la hipertensión.

9. Evitar hábitos poco saludables y nocivos.

El consumo de sustancias como tabaco, alcohol y otras drogas pueden aumentar el riesgo de demencia y declive cognitivo.



Josefa Lorente García

C/ Mayor, 99 • Telf.: 968 800 594
ALCANTARILLA (Murcia)



- Mantenimiento de instalaciones eléctricas.
- Elaboración de proyectos y licencias de apertura.
- Instalaciones eléctricas en Alta y Baja tensión, Centros de Transformación y Alumbrados Públicos.
- Instalaciones eléctricas en edificios, naves industriales, oficinas, centros públicos...

Lumen Eléctricas, S.L.
C/. Mayor, 145 – Sangonera la Verde – Murcia
Email: lumen@lumenelectricas.es Tlf.: 968 866 188

Juan Carlos López Pacheco

Abogado



C/. Mayor, 44 - 2º C
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

Accidentes de Tráfico

Teléf: 968 89 46 08 - 968 89 47 67
Fax: 968 89 46 59
E-mail: jclpacheco@icamur.org

JAVIER LUCAS AZORIN

ODONTÓLOGO

AVDA. JAIME I EL CONQUISTADOR, 7 - 1º IZQ.
TELÉFONO 968 241 214 - 30008 MURCIA



868 952 326

C/ Nuestra Señora de la Salud, 41
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

www.sanferuniformes.es

ELECTRICIDAD
DEL
AUTOMÓVIL

Alfonso
García

Telf. 968 894 887



Panadería PAQUI



" tó güeno "

C/. Mayor, 28 • Telf.: 968 89 18 68 • 30831 Javalí Viejo (Murcia)



JUVAMUR

GRUPO JUVASA

ENVASES
Y EMBALAJES

Avda. Fernando III El Santo, Ctra de Mula, Km. 0,100
30820 Alcantarilla - Murcia

Telf.: +34 968 89 26 11 - Fax: +34 968 89 16 11
www.juvasa.com • antoniodelcerro@grupojuvasa.com

Durante el proceso de la enfermedad de Alzheimer es esencial favorecer la calidad de vida tanto de la persona enferma como de su cuidador/a. Fomentando la autonomía de la persona enferma y ofreciéndole un cuidado adecuado, contribuiremos a su bienestar personal, pero también al del cuidador/a principal, previniendo o reduciendo la sobrecarga.

LA SOBRECARGA EN EL CUIDADOR: Cómo prevenirla.

El diagnóstico de enfermedad de Alzheimer provoca un enorme impacto en la familia, cambiando fundamentalmente la vida del cuidador/a principal. De la incredulidad se pasa, en unos casos, a la resignación, y en otros, a la desesperación. Y es que nadie nace preparado para afrontar el deterioro progresivo de un familiar tan cercano como puede ser un padre o una madre, un esposo o una esposa, conviviendo 24 horas al día con una persona que va precisando cada vez, de una mayor atención.

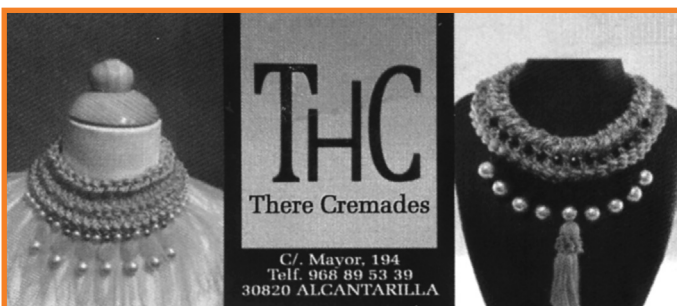
Esta situación provocará, con casi toda seguridad, profundas reacciones afectivas, emocionales y físicas: tensión, ira, tristeza, culpabilidad o lesiones físicas, que irán apareciendo conforme avanza la enfermedad. Son estos síntomas los que configuran el denominado “Síndrome del Cuidador”, y que afecta a todas las esferas de la persona que, dentro de la familia, asume de forma protagonista el cuidado.

SEÑALES DE SOBRECARGA:

- **Físicas:** falta o decaimiento de fuerzas, fatiga física o ausencia de iniciativa (astenia); alteración del sueño, dolor de estómago o cabeza frecuentes, dolores osteomusculares, etc.
- **Psíquicas:** irritabilidad, ansiedad, estrés, reacción anticipada al duelo, etc.
- **Alteraciones del funcionamiento familiar:** incremento de la tensión entre los miembros de la familia, conflictos conyugales, conflictos entre los hermanos, dejadez de unos frente a sobreimplicación de otros, modificación de roles, etc.
- **Alteraciones socio-familiares:** aislamiento, rechazo, abandono, soledad, disminución o pérdida del tiempo libre, etc.
- **Problemas laborales:** absentismo laboral, bajo rendimiento, irritabilidad, tensión, dificultades para la conciliación, etc.
- **Problemas legales:** dificultades en la toma de decisiones, dudas sobre si solicitar o no la incapacitación, etc.

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR O REDUCIR LA SOBRECARGA?

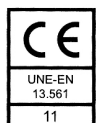
- **Tenga una adecuada información sobre la enfermedad de su familiar.**
- **Comparta los cuidados:** organicen los cuidados entre los miembros de la familia que puedan o estén en disposición de hacerlo.
- **No abandone su actividad laboral si la tiene;** si es necesario redúzcala pero no la abandone totalmente.
- **No abandone su actividad social;** es probable que tenga que reducirla, pero piense que esos momentos de distracción y ocio, son necesarios para su bienestar físico y psíquico e imprescindibles para poder llevar a cabo su labor como cuidador/a.
- **No descuide su relación con otros miembros de la familia** e intente que todos estén informados sobre la enfermedad de su familiar, así podrán entender y cooperar mejor en el proceso.
- **Acuda a grupos de apoyo o a asociaciones de familiares.**
- **Apóyese en los recursos existentes:** Centros de día, unidades de respiro, ayuda a domicilio, etc.



C/. Mayor, 194
Telf. 968 89 53 39
30820 ALCANTARILLA



Juan Gea
TOLDOS Y LONAS



FABRICACIÓN E INSTALACIÓN DE TOLDOS ELECTRICOS, AUTOMATICOS Y CORREDEROS, CAPOTAS EN GENERAL, LONAS DE TODO TIPO Y CUBRE-PISCINAS

C/. Mayor, 173 - Telf. y Fax: 968 80 08 73
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

www.juangea.es • juangea@juangea.es

Centro de Ocio
Chamai
 Café-Bar 968 80 72 90
 Parque Infantil 620 444 300
 Bocatería www.chamai.es
 Pizzería info@chamai.es





Nico
Floristería
 633 975 701 - 662 053 606
 C/ La estación nº4
 Alcantarilla - Murcia
 Floristeríanico@hotmail.com



J.C. J.CANO
 PREMIUM PAPRIKA & SPICES SINCE 1869

JESÚS CANO NCR, S.L.

Pol. Ind. El Arreaque - C/ Ramón de la Sagra, 3
 Apdo. Correos 199
 30170 MULA - MURCIA - ESPAÑA

Tel. +34 968 897 040 - +34 968 897 107
jesuscanoncr.com
info@jesuscanoncr.com

Europea de Estanterías s.l.



Avda. Ciudad de Almería, 151
 30010 - MURCIA
 Tlf. 868 04 39 33 Fax 868 04 39 32
europadeestanterias@gmail.com
 Cif. B73783631

Avda. Ciudad de Almería, 151
 30010 MURCIA
 Telf. 868 04 39 33
 Fax 868 04 39 32
europadeestanterias@gmail.com
 CIF. B73783631

Restaurante
Extremeño

Avda. de Lorca, 124 - SANGONERA LA SECA (Murcia)
 Teléf. 968 80 16 70 - www.restauranteextremeño.es

PANADERÍA CONFITERÍA



Garzquez

C/. Mayor, 165

Telf.: 968 80 02 29

30820 ALCANTARILLA (Murcia)

TOMAS ALBURQUERQUE SÁNCHEZ

Mayorista de Vinos



C/. Mayor, 259

Teléfonos: 968 80 08 72 - 968 80 05 70
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

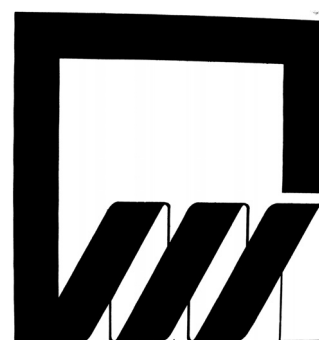


Orgánicos Sangonera S.L.

Avenida Lorca, 110

30835 Sangonera la Seca
Murcia

SUPERMERCADO

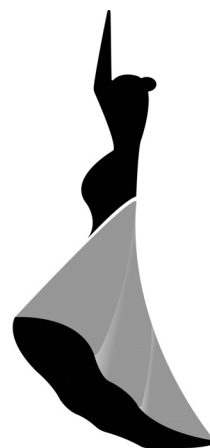
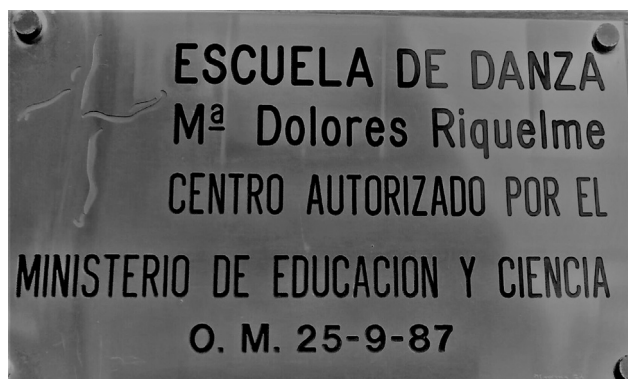


madrugas

C/. De la Cruz, 1 - Telf. 868 91 60 88

ALCANTARILLA (Murcia)

www.madrugas.es



CARMEN ROMERO

ACADEMIA DE BAILE

MEMORIA ACTIVIDADES AFADE 2017

- **Programa de Información, Orientación y Asesoramiento:** Desarrollado por el Trabajador Social de la Asociación, y dirigido a todas aquellas personas que acuden a realizar cualquier tipo de consulta en relación a nuestro ámbito de atención e intervención.
- **Programa de Atención Psicológica:** Dirigido a enfermos y familiares, tanto para orientar como para intervenir a nivel psicológico y conductual cuando así sea solicitado por los familiares, o lo consideren oportuno los profesionales de la entidad.
- **Jornadas de Formación para Voluntarios, Familiares y Estudiantes:** Desarrollado con la intención de acercar los conocimientos sobre la enfermedad de Alzheimer, sus tratamientos y los recursos existentes para abordarla, tanto a familiares, como voluntarios, así como estudiantes y cualquier otra persona interesada.
- **Actividades Benéficas y de Sensibilización y Concienciación:** Estas actividades son desarrolladas con el objetivo de concienciar y sensibilizar a la opinión pública sobre la problemática social de la enfermedad de Alzheimer. Además, se realizan distintas actividades con el fin de obtener fondos para continuar financiando los servicios que AFADE ofrece. Cuentan con el apoyo de la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades.
- **Participación en diferentes estudios e investigaciones:** A lo largo del año 2017, AFADE-Alcantarilla ha colaborado con diferentes entidades e investigadores, en el desarrollo de estudios que nos ayudan a conocer más sobre la enfermedad de Alzheimer, con el fin de mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por esta patología.
- **Servicio de Fisioterapia a Domicilio:** Este servicio es llevado a cabo con la intención de poder atender a nivel físico y fisioterapéutico, a aquellas personas que bien, por el propio momento de evolución de la enfermedad, bien por sus condiciones socio-familiares, no pueden acudir al Centro a recibirlo. Cuenta con el apoyo del Servicio Murciano de Salud.
- **Servicio de Estancias Diurnas especializado en el tratamiento de personas con enfermedad de Alzheimer y otras Demencias:** El objetivo de este centro es ofrecer una atención terapéutica, especializada e integral, para ralentizar los efectos negativos de la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias, trabajando por lograr las mayores cotas de bienestar y calidad de vida posibles tanto en las personas que padecen directamente la enfermedad, como sus familiares y cuidadores principales. Dentro de Este Servicio, se desarrollan las siguientes actividades y terapias:

- Programa de Estimulación Cognitiva.
- Programa de Atención Física-Fisioterapéutica.
- Programa de Terapias Naturales.
- Talleres Terapéuticos y Ocupacionales:
 - ◆ Musicoterapia
 - ◆ Cocina
 - ◆ Debate
 - ◆ Video/Cuento-Forum
 - ◆ Arteterapia
 - ◆ Estimulación Sensorial
 - ◆ Ludoterapia
 - ◆ Mantenimiento AVD's
 - ◆ Reciclaje

- Programa de Atención Sanitaria.
- Programa de Atención Social.
- Actividades socio-culturales.
- Comedor.
- Transporte.
- Podología.
- Peluquería.
- Baños Geriátricos.
- Etc.

- **Programa de Voluntariado:** Este programa se encuentra abierto a toda aquella persona que desee colaborar, de forma desinteresada, con AFADE-Alcantarilla.

Los voluntarios, en función del perfil y formación que presenten, participan en las actividades de la asociación, apoyando a los distintos profesionales en la atención a la personas, tanto en el centro de estancias diurnas, como en los domicilios. Además, apoyan en la realización de actividades de sensibilización y concienciación, así como en aquellas desarrolladas para la captación de fondos. Los voluntarios de AFADE-Alcantarilla, antes de comenzar su labor, reciben una pequeña, pero precisa, formación, que les ayuda a desarrollar su papel de forma efectiva.

- **Aula de Encuentro de Familiares y Cuidadores:** Este servicio se dirige fundamentalmente, a familiares y cuidadores de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias. Se trata de un espacio dinámico y participativo, en el que familiares y cuidadores adquieren protagonismo absoluto, teniendo este espacio distintas finalidades, para adaptarse así, a las necesidades y demandas que éstos manifiestan. Así, funciona como espacio de formación, autoayuda, ocio y tiempo libre, etc.

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Taller de AVD's CED de AFADE (Marzo 2017)



Celebración Bando de la Huerta (Abril 2017)



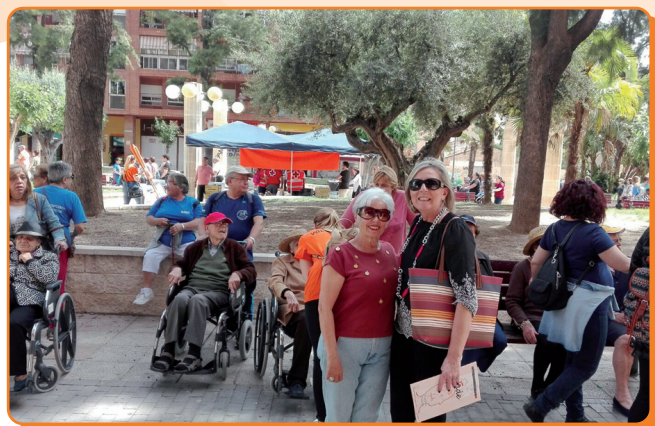
Jornadas de Formación (Abril 2017)



Jornadas de Formación (Abril 2017)



XIII Marcha Solidaria (Mayo 2017)



XIII Marcha Solidaria (Mayo 2017)



XIII Marcha Solidaria (Mayo 2017)



Celebración de Cumpleaños CED de AFADE (Mayo 2017)

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Comida Campera (Junio 2017)



Taller de Cocina CED de AFADE (Julio 2017)



Mesas petitorias. Día Mundial (Septiembre 2017)



Jornada de Puertas Abiertas CED de AFADE (Septiembre 2017)



Jornada de Puertas Abiertas CED de AFADE (Septiembre 2017)



Gala Academia de Danza M^º Dolores Riquelme (Septiembre 2017)



Taller de Psicomotricidad CED de AFADE (Septiembre 2017)



XVII Cena Benéfica AFADE (Octubre 2017)

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



XVII Cena Benéfica AFADE (Octubre 2017)



Taller de Ludoterapia CED de AFADE (Octubre 2017)



Fiesta de Halloween CED de AFADE (Noviembre 2017)



Gala Benéfica Academia D'Danzas Carmen (Noviembre 2017)



Danzaterapia CED de AFADE (Noviembre 2017)



Participación Fair Saturday, Escuela Infantil Alcantarilla (Noviembre 2017)



Entrega de Donación Recaudación Fair Saturday (Noviembre 2017)



Charlas de Sensibilización y Concienciación. Universidad de Murcia (Noviembre 2017)

AFADE en imágenes. Memoria de Actividades



Fiesta de Navidad CED de AFADE (Diciembre 2017)



Visita Rondalla al CED de AFADE (Enero 2017)



Convivencia con FUNDOWN en el CED de AFADE (Enero 2018)



Visita CES Samaniego. FP Auxiliar de Enfermería (Febrero 2018)



Arteterapia CED de AFADE (Febrero 2018)



Gala Benéfica Academia de Danza Carmen Romero (Febrero 2018)



Fiesta de Carnaval CED AFADE (Febrero 2018)



Visita Academia D'Danzas Carmen al CED AFADE (Febrero 2018)

ACTIVIDADES Y EVENTOS AFADE 2018

- **Gala Benéfica de Baile**, Academia *Carmen Romero*. 9 Febrero de 2018. Centro Cultural Infanta Elena (Alcantarilla).
- **Gala “Mira quién baila!!!”**, a cargo de los Profesionales y Amigos de AFADE. 9 Marzo de 2018. Centro Cultural Infanta Elena (Alcantarilla).
- **XIV Marcha Solidaria**. 4 Mayo de 2018.
- **Mesas Petitorias e Informativas**, con motivo del Día Mundial del Alzheimer (21 de Septiembre). 19 Septiembre de 2018, Calle Mayor (Alcantarilla).
- **Día Puertas Abiertas**: 21 Septiembre de 2018. Día Mundial del Alzheimer.
- **Misa Huertana en Memoria de los Difuntos por la Enfermedad**. 23 de Septiembre de 2018. Parroquia Nstra. Sra. de la Asunción. (Alcantarilla)
- **Gala Benéfica de Baile**, a cargo de la *Academia de M^a Dolores Riquelme*. 21 Septiembre de 2018. Centro Cultural Infante Elena (Alcantarilla).
- **XVIII Cena Benéfica de AFADE-Alcantarilla**. 5 Octubre de 2018. Mesón la Torre (Puente Tocinos).
- **Gala de Música Benéfica**, a cargo de la *Academia de Música Asun Asensio*. Diciembre de 2018. Lugar por determinar.
- **Charlas y actividades de concienciación y sensibilización**. Desarrolladas a lo largo del año, en diferentes lugares de interés (centros de formación, universidades, centros sociales, ayuntamientos, centros de salud, etc.)

*Para recibir más información sobre estos eventos, estaremos encantados de atenderle en el **968895918** o en nuestras oficinas.*

AGRADECIMIENTO A LOS VOLUNTARI@S DE AFADE-ALCANTARILLA

Una año más, usuarios, familiares, junta directiva y profesionales de AFADE-Alcantarilla queremos dedicar unas líneas para agradecer la labor de cada un@ de nostr@s voluntari@s. Mil gracias por vuestra labor desinteresada, vosotros sois verdadero ejemplo para nuestra sociedad!!!



Grupo Logístico Barquero

TRANSPORTE NACIONAL

trafico@transportesbarquero.com

Barquero Logística S.L.

C/ Perito agrícola Juan López, s/n. 30820, Alcantarilla (Murcia)

Tlf.: 696 427 136 - 696 427 138

Bosch Car Service



Bayona y Marín

C/ Alcalde José Pérez García, 6 y 8
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Tel.: 968 894 244 Fax 968 893 927
E- mail : bayomar@bosch-bcs.com
bayomar-admin@bosch-bcs.com

- Inyección de Gasolina
- Inyección Diesel
- Electricidad / Electrónica
- Encendido
- Chapa y Pintura
- Frenos, ABS ,ESP
- Mecánica de Mantenimiento
- Mecánica de Motor
- Sistemas de Refrigeración
- Aire Acondicionado

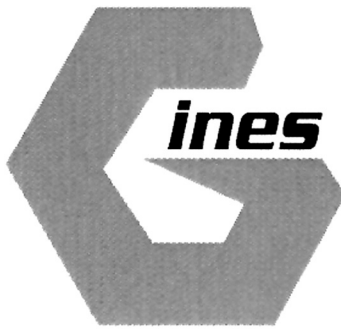


Karina
*Aceitunas y Fecurtidos
tradicionales*

Telf.: +34 968 801 820
Telf.: +34 968 895 384
Fax: +34 968 898 483

Camino de la Silla 3ª fase
Apartado de correos 158
30820 Alcantarilla (Murcia)

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN Y HERRAMIENTAS



ines Mayor Gil

Avda. de Lorca, 69 - 30835 Sangonera la Seca (Murcia)
Telf.: 968 809 221 - Móvil: 610 526 105

AFADE-ALCANTARILLA PROLONGA SU COLABORACIÓN CON EL INSTITUTO MURCIANO DE ACCIÓN SOCIAL (IMAS)

IMas instituto murciano
de acción social



Desde hace varios años, AFADe-Alcantarilla mantiene un concierto de plazas de su centro terapéutico de estancias diurnas con la Dirección Gerencial del IMAS, mediante el cual, se dispone de 33 plazas públicas a las que cualquier ciudadano en situación de dependencia de la Región de Murcia, puede disfrutar, siendo estas plazas financiadas por la Comunidad Autónoma.

El mantenimiento de este contrato a lo largo del tiempo es muestra de la correcta gestión que AFADe-Alcantarilla realiza sobre todos sus servicios, y como no, de la confianza que el Instituto Murciano de Acción Social deposita en AFADe para el tratamiento y atención de las personas afectadas por Alzheimer y otras Demencias.

Desde aquí, AFADe-Alcantarilla y todas las personas que componen la asociación, deseamos dar las gracias al IMAS y a la Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia por la confianza mostrada, poniéndose a disposición de cualquier ciudadano de nuestra Región que desee conocer más sobre estas plazas públicas disponibles en el Centro Terapéutico de Estancias Diurnas especializado en la atención de personas con Alzheimer y otros tipos de Demencias.



Para recibir más información al respecto, dirígete sin ningún compromiso a las oficinas de AFADe-Alcantarilla (C/Carmen, nº 23, 30820, Alcantarilla), o llama al 968895918.

FRUTERÍA PEDRO Y NOELIA



Plaza Abastos Campoamor
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



WWW.DELFIPELUQUEROS.COM
PELUQUEROS Y ESTILISTAS

C/ DOCTOR MARIANO
BAJO 1, ALCANTARILLA
968 807 400

C/ REYES CATÓLICOS, 84
ALCANTARILLA, MURCIA
968 808 150

C/ SAN ANTONIO, 8 BAJO
MURCIA
968 210 473



Asunción Asensio
Academia de música



BOY CHICO
BOUTIQUE INFANTIL - JUVENIL
ALCANTARILLA • 968 808 823



C/. Mayor, 22
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfono 968 891 145 - Fax 968 893 745

PROQUICEL
ProquicelHigiene S.L.

*Higiene Industrial, Hostelería,
Industria, colectividades, etc.*

- Productos químicos • Celulosas
- Complementos (para baño)
- Vasos y envases de Plástico
- Productos de Limpieza en general

info@proquicelhigiene.com
C/ Enrique IV, nave 4
30030 Sangonera la Seca

Tel. y Fax:
968 89 25 79 Móvil: 629 514 819



C/ Alcalde Clemente García - Parcela 24/14 - Pol. Ind. Oeste
30169 SAN GINÉS (MURCIA)
Telf. y Fax: 968 889 850
Mail: info@friomunoz.com • www.friomunoz.es

¡Hola a todos! Soy María , terapeuta ocupacional de AFADE y un año más estoy encantada de transmitir mi experiencia en este maravilloso centro de día. Espero servir de gran ayuda, ese es mi deseo.



En primer lugar quiero que sepáis que es la terapia ocupacional. La terapia ocupacional es una profesión sociosanitaria cuya base es la rehabilitación del paciente mediante la ocupación, y en el tratamiento del Alzheimer busca enlentecer el avance de la discapacidad y mejorar la calidad de vida del enfermo y de su familia. Cuando hablo de ocupación me refiero a intervenir a través de actividades para conseguir una serie de objetivos. Esto supone que el usuario consiga desarrollar destrezas sin que nadie le diga “esto lo estás haciendo bien o mal”, sino que es la propia actividad la que motiva al paciente para conseguir terminarla; de forma inconsciente, él mismo va buscando soluciones y activando mecanismos para resolver el problema que le supone enfrentarse a la actividad.

En segundo lugar quiero recordaros que es de vital importancia que el familiar o cuidador sepa como facilitarle la vida a la persona con demencia, y os preguntareis ¿pero cómo puedo ayudarle? Pues os voy a dar 6 consejos para aquellos que tengáis un familiar, amigo/a, vecino/a con demencia.

Supervisarle en las primeras fases, por ejemplo observarle mientras se viste y si se observa algún fallo le avisamos para que lo corrija. Para darle más privacidad podemos hacerlo fuera de la habitación.

Otra forma de ayudarle es darle instrucciones verbales tantas veces como sea necesario por ejemplo “vamos a comer “ o “coge la cuchara y a la boca” . Y si no percibe la comida llamar su atención con frases como ¿sabes qué hay de comida? ¿huele bien la comida?

Podemos hacer que nos imite, en la ducha le echamos el gel a la esponja y nos ponemos enfrente de él/ella y con nuestra mano hacemos que nos estamos frotando para observar si nos imita.

Iniciar el movimiento o ayudarle a realizar el movimiento, por ejemplo llevarle la mano con la cuchara hacia la boca para que siga sólo/a.

Comunicarle lo que vamos a hacer puede ser de gran ayuda en fases avanzadas para que colabore lo máximo posible con movimientos corporales; por ejemplo: “Papá, vamos a lavarnos las manos, abro el grifo, cogo el jabón, frotamos, etc “. Aunque llegará el momento que no nos entienda es importantísimo hablarle con dulzura y gestos cariñosos porque sí los entenderá y estará más estimulado que si no le decimos nada.

Y mi último consejo pero no por ello menos importante es ligar actividades que no desea hacer con otras más placenteras; por ejemplo, debemos decirle que es la hora de vestirse sin entrar en discusiones y ligarlo a otra actividad como “vamos a vestirnos” o “vamos a vestirnos para ir a ver a tu hermano” (cuando comience a tener menos actividad y no se quiera vestir). Al relacionarlo con salir a la calle la actividad se convierte en una tarea con sentido para él o ella, lo cual es primordial.

Y recordar siempre, que no hay que subestimar las posibilidades ni sobrestimar las dificultades...

MARÍA RABASCO ROBLES
Terapeuta Ocupacional de AFADE

El trabajo en equipo es fundamental en nuestra sociedad, somos seres individuales pero difícilmente podríamos sobrevivir y crear grandes cosas solos. Necesitamos de los demás para crear una sociedad en la que vivir y sacar lo mejor de nosotros mismos.

El trabajo en equipo es una inversión de futuro, un pilar fundamental del progreso social y del desarrollo humano, tanto personal, como académico o profesional.

Los profesionales de AFADE trabajamos juntos y unidos por un mismo objetivo: conseguir una mejor calidad de vida para nuestros usuarios y sus familiares.

MARI CARMEN SANDOVAL
Administrativo de AFADE





Maestro Josefina Lozano Pinar, 1
30820 ALCANTARILLA, Murcia
M: 649 148 687
T: 968 80 00 00 - F: 968 80 00 00
E: info@gloriacerveceros.com



gloriacerveceros.com

ARTESANOS



CARNICEROS

CARNICERIA - CHARCUTERIA

SABINO

AUTORIZACIÓN SANITARIA 0052307

ESPECIALIDAD EN TERNERA, CABRITO Y CORDERO LECHAL
"EMBUTIDOS CASEROS"

Encargos: 968 800 438

C/ Mayor, 131
ALCANTARILLA (Murcia)

Asistencia 24h

902 197 616

Servicios a compañías
y particulares



La Merced
servicios funerarios

40 años dedicados a la
prestación de servicios
funerarios

Traslados
Incineraciones
Seguros

Avenida Martínez Campos, 15. Alcantarilla (Murcia) 968 802 073
Calle Juan Garrigos, P3, P.I. Vistabella. Librilla (Murcia)

www.funerialamerced.es

CERVECERÍA

el esquina 20



**Plaza Adolfo Suárez
Telf. 868 959 003
ALCANTARILLA**

helvetia

Tu aseguradora suiza.

Antonio Jiménez Marín

Agente de Seguros Exclusivo
Nº de Registro Mediadores CO1577431818Y

Helvetia Seguros

Avda. Real Academia de Medicina 3 - entresuelo, 30009 Murcia
Tel.: +34 968 935 205, Móvil: +34 610 701 005
anjima_28@hotmail.com, www.helvetia.es



FISIOTERAPIA EN EL ALZHEIMER

Mucha gente nos suele hacer preguntas sobre nuestro trabajo de fisioterapia en esta enfermedad, de hecho, suelen preguntar con un: “¿y que les haces masajes?”. La respuesta es no.

Hay que tener en cuenta que no trabajamos la patología como tal, sino los síntomas y afecciones motoras que van apareciendo con el avance de esta y que en cada persona se manifiestan de forma diferente. Por ello lo más importante para nosotros desde la fisioterapia es la individualización de cada paciente en su recorrido por la afección, y a partir de

aquí trabajar tanto en sesiones grupales como individuales las capacidades motoras como la movilidad; el equilibrio; la coordinación; y la marcha autónoma entre otras. Todo ello con el objetivo de mejorar y retrasar el avance de la enfermedad para obtener una mejor calidad de vida y evitar la espasticidad.

Gran parte del trabajo que hacemos con cada persona que tiene esta enfermedad tiene algo que ver con el ejercicio, para ello, día tras día hacemos sesiones de gerontogimnasia. Estas sesiones ayudan a las personas, que sufren deterioro cognitivo, a mejorar poco a poco a lo largo de los días, ya que el ejercicio beneficia las funciones del cerebro.

Sin embargo las personas que no conocen esta situación pueden pensar que estas sesiones son las típicas actividades dirigidas que guías a los usuarios para realizar los ejercicios, los hacen y se terminó la sesión, pero no es así, se necesita mucho más. Para las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer, a lo largo del día, necesitan que tengamos mucha empatía con ellos, ya que un día están con un buen estado de ánimo pero al día siguiente pueden tener un mal día, por ello es importante que ante todo, los profesionales que tratamos con ellos tengamos siempre una sonrisa en la cara, intentando siempre hacérselo todo mucho más fácil, sacarles una sonrisa, estar en todo momento pendientes de ellos para que no se aislen y puedan interactuar en todo el momento con el grupo.

En definitiva, todo el mundo sabe que el ejercicio es muy beneficioso para prevenir enfermedades, mantenerse físicamente y mentalmente en forma, pero para ellos es mucho más que eso, toda actividad física les ayuda a dejar todos los problemas atrás, a subir el estado de ánimo, a relacionarse, a poder razonar y/o pensar, pero lo más importante, es poder intentar hacerles recordar aquellos momentos que les hacían disfrutar.

DANIEL RUÍZ Y NACHO BERMEJO
Fisioterapeutas de AFADE

TACÓGRAFOS
JAEGER

**MAGNETI
MARELLI**

ELECTRICIDAD DEL AUTOMÓVIL

Teófilo Molina

AIRE ACONDICIONADO

Pol. Ind. Oeste, Parc. 6/1 - Nave 8
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 606 43 92 91



Francis car
Automoción

Francisco José González

**Taller multimarca de Mecánica, electricidad,
diagnosis electrónica, frenos, embragues,
correas de distribución, climatizadores**

C/. Perú, Parc. 6/1 - Pol. Ind. Oeste
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 609 57 15 37
franciscarutomocion@hotmail.com

Donde hay amor, hay vida

Mahatma Gandhi

Vivo mis días a vuestro lado, compartiendo miradas, compartiendo caricias, compartiendo sonrisas, compartiendo la vida...

Solamente hace falta miraros a los ojos para poder percibir el inmenso amor que hay dentro de cada uno de vosotros.

Es maravilloso darse cuenta, de que a pesar de las dificultades, sois personas únicas e irrepetibles, con vuestra historia de vida, con vuestra esencia que perdurará para siempre.

Estoy profundamente agradecida a la vida, por haberme brindado la oportunidad de poder miraros a los ojos y descubrir que sois maravillosos; muy agradecida por las sonrisas que me arrancáis, por el amor que aflora en mí cuando estoy con vosotros, por los besos y abrazos que me brindáis a diario.

Os merecéis todo mi respeto y admiración Para los usuarios de AFADE

M^a FUENSANTA RUIZ ALMAGRO
Psicóloga de AFADE



MedicalCañada

suministros médicos



C/. Júbilo, s/n. Nave C6 • 30169 Pol. Ind. Oeste. San Ginés. Murcia
Telf.: +34 968 80 18 35 • Fax: +34 968 82 64 15
www.medicalcanada.es

INSEL S. C. L.

Instalaciones Eléctricas

C/. Teruel, 13 bajo • Telf.: 968 801 476 • Fax: 968 801 476

E-mail: insel.scl@terra.es

AUTORECAMBIOS **GIMO-SUR**
ALCANTARILLA

C/. Ángel Palazón Cerón, 9 - Bajo - Edif. de las Tejeras
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf.: 968 892 912 - Fax: 968 898 249
E-mail: alcantarilla@gimosur.com

Driver[®]
Neumáticos y Servicios

NEUMÁTICOS MARÍA HERNÁNDEZ, S.L.

Vda. de Matías Guzmán

Avenida Príncipe, 43 · 30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléfono: 968 80 17 31 - neumaher@grupo-driver.com

**TALLER DE VENTA Y REPARACION DE FURGONES
FRIGORIFICOS Y LONAS**



INSTALACIONES EN
SANGONERA LA SECA (MURCIA)

SERVICIO OFICIAL



**SCHMITZ
CARGOBULL**



INSTALACIONES EN
ANTAS (ALMERIA)

El Tercer Sector, un pilar fundamental de nuestra sociedad

Para aquellos que no conozcan este término, se denomina Tercer Sector al conjunto de entidades (asociaciones, fundaciones, etc), que se encuentra a medio camino entre el sector público y el sector privado, puesto que se trata de organizaciones no lucrativas, que persiguen, fundamentalmente, involucrarse en acciones o proyectos dirigidos a favorecer determinados sectores o ámbitos sociales.

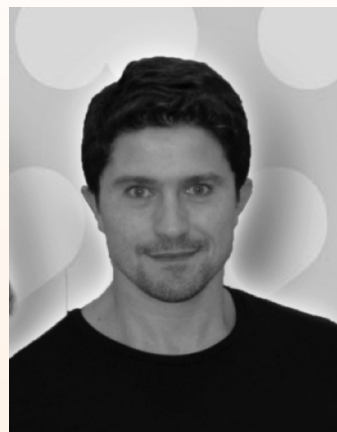
Nuestra entidad, AFADE-Alcantarilla, forma parte de esta enorme red llamada Tercer Sector, ya que se configura como una asociación sin ánimo de lucro, que tiene por finalidad fundamental, la de mejorar la calidad de vida, el bienestar y la dignidad de las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencias neurodegenerativas.

Entidades como AFADE, y por suerte otras muchas, trabajan cada día con aquellos sectores más vulnerables de nuestra sociedad, acogiendo, acompañando y apoyando a personas que por diversas razones, se encuentran en una situación de desventaja frente al resto, cubriendo necesidades incluso allí donde no puede llegar la propia administración pública.

En nuestro caso, es el Alzheimer (y otras demencias), la situación que provoca esta vulnerabilidad. Esta enfermedad provoca tal impacto, que hace tambalear cualquier estructura familiar, planteando un enorme desafío diario a las personas que conviven con la patología (afectados, cuidadores, familiares). Son sobre estas realidades, con frecuencia, crudas realidades, con las que cada día trabajamos en AFADE, intentando que nuestra asociación se convierta en ese lugar en el que encontrar comprensión, al que acudir cuando no se sabe qué hacer o cómo actuar y en el que apoyarse para seguir caminando...

Sírvanse estas líneas, como muestra de profundo respeto y admiración hacia todas esas entidades que, como AFADE, luchan cada día por hacer de esta una sociedad mejor y más justa.

RUBÉN CARRIÓN MARTÍN
Trabajador Social de AFADE



HISPÁNICA[®] de GLOBOS

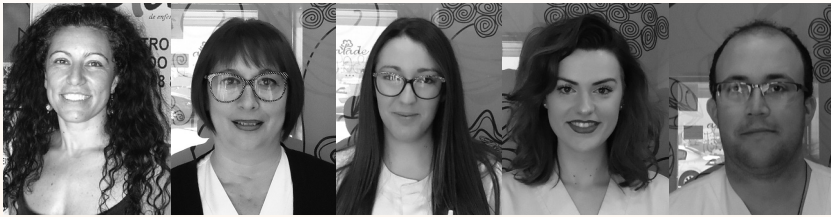
Balloons, we produce



Autovía del Mediterráneo - Salida 647
SANGONERA LA SECA (Murcia)
Teléfs. 968 80 13 37 - 968 89 15 29



Hotel *** Restaurante
La Paz



LO QUE TÚ DESCUBRES, ELLOS LO VUELVEN A RECORDAR

Un año más los auxiliares nos comunicamos con vosotros los familiares.

Somos el equipo de auxiliares Sanitarios de Afade, los encargados de los

cuidados básicos del día a día y de las necesidades de nuestros usuarios.

Y os queremos garantizar el bienestar y la calidad de vida de vuestros familiares.

Echamos la vista hacia atrás para mencionar a los usuarios que ya no están entre nosotros. Que tanto ellos como vosotros los familiares seguís formando parte de Afade y para el equipo de auxiliares ha sido una suerte conocerlos y siempre tendremos algo que recordar de ellos.

Para nosotros cada día es una prueba más junto a ellos. Sabemos que la enfermedad avanza, para vosotros es más complicado asumirlo.

Los auxiliares queremos deciros que estamos aquí para ayudaros y para sobre llevar el día a día.

Hay situaciones difíciles que nos plantea la vida, donde nos cuestionamos si seremos o no capaces de llegar a ello para seguir hacia adelante. Por ello intentamos conseguir todo aquello que se nos plantea.

Para cualquier duda sabéis que nos tenéis aquí.

Un saludo de todo el Equipo Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería.

LOLES, M^a LUISA, MARTA, SORAYA Y JACINTO
Auxiliares Sanitarios de AFADE

NOTICIAS BREVES

MÁS DE 80 MILLONES DE PERSONAS SUFRIRÁN DEMENCIA EN 2030, UNA PRIORIDAD DE SALUD PÚBLICA PARA LA OMS

Alrededor de 82 millones de personas en todo el mundo padecerá demencia en el año 2030, tasa que aumentará hasta los 152 millones de cara a 2050, por lo que la Organización Mundial de la Salud lo ha calificado como una prioridad de salud pública, avisando que, además, cada año se registran cerca de 10 millones de nuevos casos y que entre el 5 y el 8 por ciento de la población mayor de 60 años la sufrirá en algún momento de su vida.

Fuente: OMS

UNA CAMINATA DIARIA MEJORA LA SALUD DEL CEREBRO DE PERSONAS MAYORES

Un equipo de investigadores estadounidenses ha encontrado que los adultos mayores de 60 años con problemas de memoria mejoran su funcionamiento cognitivo si caminan más de 4.000 pasos al día, el equivalente a unos 3 km.

Fuente: IOS Press



OIKOS - PRAXIS

CONSULTORES PROFESIONALES, S.A.L.

CAMPAÑA RENTA 2017
CONFIE SU DECLARACION EN
NUESTRA PROFESIONALIDAD

C/ Mayor, 262 - Teléf. 968 80 50 01
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
www.oikospraxis.com

FABRICA DE ESCAYOLA LOS MELLIZOS

Techos desmontables y decorativos

Tabiquería de pladú

Techos de pladú y escayola

Aislamientos acústicos y térmicos

Perfiles, herramientas y accesorios para escayola, yeso y pladú

968 80 16 76 C/Perito Agrícolas Juan Lopez Garcia 35

689 91 99 71 (espaldas clinica S. José) 30.820 Alcantarilla (Murcia)



GABRIEL MARÍN

Gabriel Marín Saura
CORREDOR DE SEGUROS

C/ Mayor, 156 (Apartado 132)

Tel. y Fax: 968 80 53 54

30820 ALCANTARILLA (Murcia)



Nuestras Legumbres

Ctra. de Mazarrón, Km. 2 - 30120 El Palmar (Murcia)

Teléfonos: 968 88 10 98 / 968 88 12 66 - Fax: 968 88 63 74

e-mail: administracion@legumbresfuensantica.com

EXTINTORES

SAYZÁN



INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS

Luis Cambres

Delegación Murcia

661 458 483

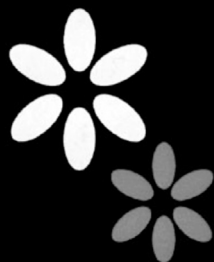
Sayzán Levante, s.l.

C/. Pablo Picasso, 40

Telf. 965 068 167

03204 Elche (Alicante)

delegacionmurcia@sayzan.com



Floristería
VANESSA

Desde 1.980

Avda. Reyes Católicos, 91
30820 ALCANTARILLA (Murcia)

www.floristeriavanessa.com T. 968 803 901



C/Matemático Pérez, 5

Móvil: 650 020 848

30820 ALCANTARILLA Murcia.

CENTRO DE DÍA TERAPÉUTICO



y especializado en Alzheimer y Demencias
AFADe es:

- Un recurso socio sanitario asistencial, donde se realizan actividades adaptadas para ralentizar el deterioro que provoca la enfermedad, y que permite a sus familiares desarrollar una vida social y laboral, dentro de unos límites más normales, proporcionando si es posible una mayor dignidad al enfermo y una mejor calidad de vida a sus familiares.

HORARIO CENTRO DE DÍA:

- **De Lunes a Viernes:** de 9,00 a 18,00 h.
(Horario continuado con comida y/o si lo prefiere hasta la 13,00 sin comida).

Con servicios adicionales de peluquería, podología y aseo personal.

... Además: gerontogimnasia, estimulación cognitiva, taller de manualidades, reminiscencia, musicoterapia, paseos etc...

C/. Carmen, 23
(Frente Colegio Asunción)
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléf. y Fax: 968 89 59 18
afade_alcantarilla@hotmail.com
www.afade.es

DESEO SER SOCIO

Apellidos.....

Nombre.....

Calle.....

N.º.....Piso.....

Teléf.....

Localidad.....C.P.....

Provincia.....

N.I.F.....

Familiar de Enfermo de Demencia:

☐ Si ☐ No

Cuota de Socio.....

☐ Al semestre ☐ Al año

Autorizo al Banco/Caja, para que cargue hasta orden en contrario los recibos de AFADe, en mi cuenta.

Entidad Oficina DC N.º Cta.

Fecha..... Firma

DESEO REALIZAR UN DONATIVO
DE..... Euros.

Puedes hacerlo a través de la siguiente
cuenta bancaria:

ES22 2038 3014 8760 0025 8877

Las donaciones desgravan en la declaración
del IRPF un 25%.

PANADERÍA



PUCHE ABELLÁN

Camino de la Silla, 70
Teléf. 968 80 18 49
ALCANTARILLA

Caresse

CENTRO DE ESTETICA Y SALUD
UNISEX

Lola Pérez Hernández

Esteticista

C/Poeta García Lorca,30
Alcantarilla

Telf.Salón: 968 89 36 83
Móvil 600 49 48 09

lolacaresse92@gmail.com
www.centroesteticacaresse.com

UN ANÁLISIS DE SANGRE ALLANA LA VÍA AL DIAGNÓSTICO PRECOZ DEL ALZHEIMER

Un conjunto de biomarcadores detectables en la sangre predice la cantidad de proteína beta amiloide acumulada en el cerebro en pacientes con alzheimer, así como en personas sanas y en pacientes con deterioro cognitivo previo a la enfermedad, según una investigación en la que han participado centros japoneses y australianos y que ha publicado Nature en su último número. Aunque su eficacia todavía deberá ser verificada en futuros ensayos, podría convertirse en una herramienta de diagnóstico y monitorización menos invasiva y más económica que las actuales.

Fuente: Nature

ASOCIAN LA ANSIEDAD Y LOS PROBLEMAS VASCULARES AL ALZHEIMER

Investigadores del Instituto de Neurociencias de la Universitat Autònoma de Barcelona han demostrado que la ansiedad y los problemas vasculares tienen una relación con la enfermedad del Alzheimer.

Fuente: Journal of Alzheimer's Disease

LA FALTA DE SUEÑO AUMENTA EL RIESGO DE ALZHEIMER

Dormir es una parte fundamental de nuestro ciclo vital. Y es que los seres humanos, tal y como ocurre con todos los seres vivos, necesitamos descansar y reponer fuerzas. Y para ello, necesitamos un sueño de calidad, ni demasiado corto ni demasiado excesivo. De hecho, es posible que las personas que duermen poco o 'mal' tengan problemas de salud mucho más allá de la somnolencia, la fatiga y la irritabilidad de las que hacen gala por las mañanas, cuando no a lo largo de todo el día. Sería el caso, según han mostrado algunos estudios, de un riesgo mucho mayor de desarrollar la enfermedad de Alzheimer. Pero, ¿esto es realmente así? Pues según un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Clínica Mayo en Rochester (EE.UU.), sí. Y es que de acuerdo con los resultados, las personas mayores con una somnolencia diurna 'fuera de lo normal' tienen una mayor acumulación de placas de beta-amiloide en sus cerebros.

Fuente: JAMA Neurology

LA TERAPIA DE REMINISCENCIA GRUPAL MEJORA LA COGNICIÓN EN PERSONAS MAYORES CON DEMENCIA

La reminiscencia es una de las intervenciones psicosociales más eficaces para personas mayores con deterioro cognitivo, consistente en rememorar eventos de la historia personal del sujeto mediante la estimulación de los recuerdos con significado personal y que susciten sentimientos positivos. El objetivo de un nuevo estudio ha sido analizar la eficacia de la terapia de reminiscencia grupal en personas con demencia y comprobar su participación en el diseño y evaluación.

Fuente: Neurología



Floristería
Antonia 2

C/. La Cruz, 2
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléf. 968 89 09 54

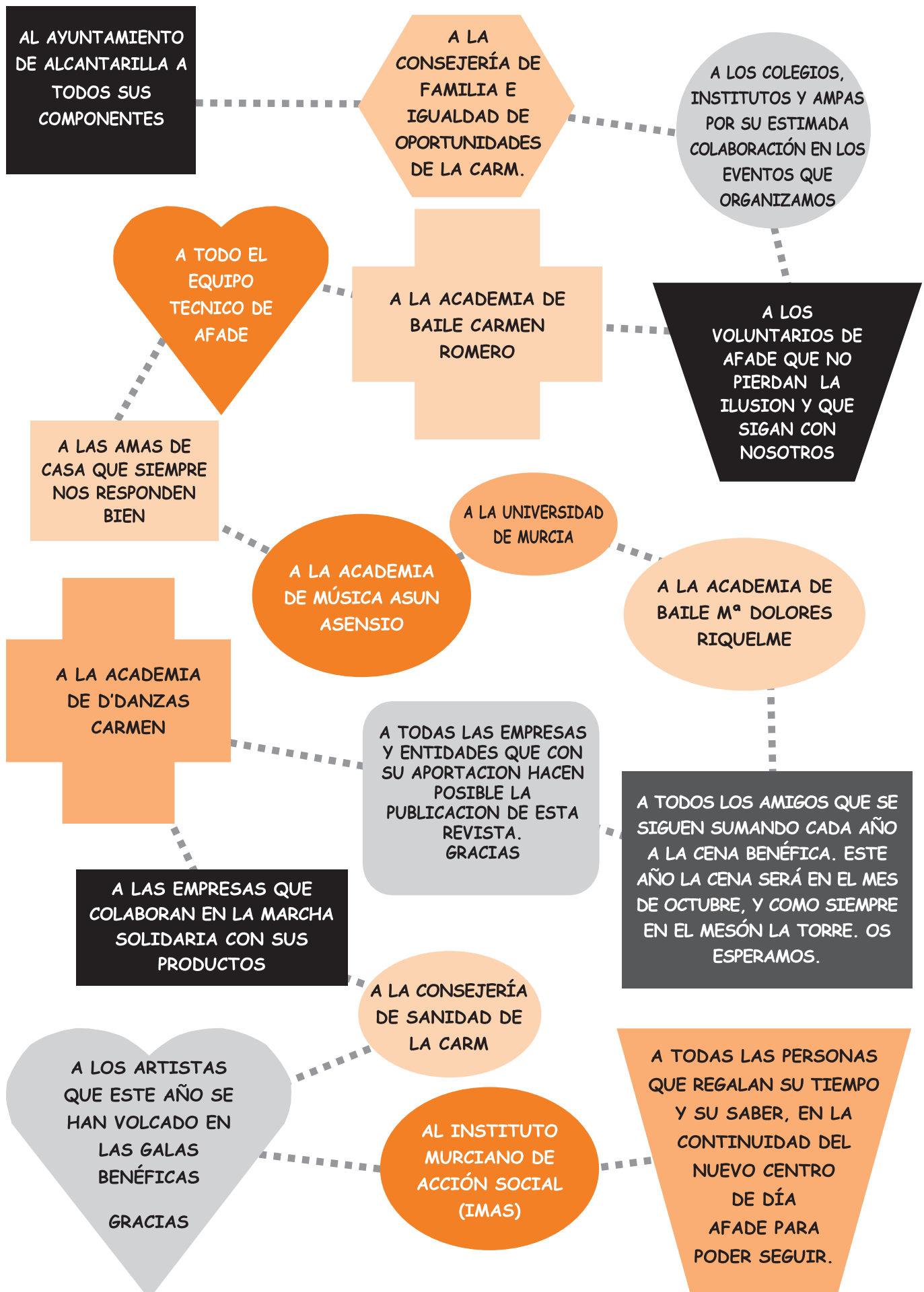


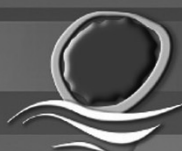
**CENTRO PSICOLÓGICO Y
LOGOPÉDICO**

Infantil y Adultos

**AURORA AULLÓ CARRILLO Y
ANA LÓPEZ SANDOVAL**
PSICÓLOGAS Y LOGOPEDAS

C/ Cartagena, 23
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Telf. 968 89 09 78





cajamar

CAJA RURAL

comprometidos contigo
comprometidos con lo nuestro



"la Caixa"

ALCANTARILLA - CAMPOAMOR

Mayor, 151 - 30820 Alcantarilla • Tel. 968 20 72 30 - 650 963 965 • Fax 968 89 82 44

En AFADE también se realizan colaboraciones con distintas entidades, subvencionando éstas parte de algunos de los proyectos que desarrolla AFADE. Así actualmente mantenemos acuerdos de colaboración con las siguientes:



Región de Murcia
Consejería de Familia
e Igualdad de Oportunidades



AYUNTAMIENTO DE
ALCANTARILLA

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



Región de Murcia
Consejería de Sanidad



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



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓN

cajamar