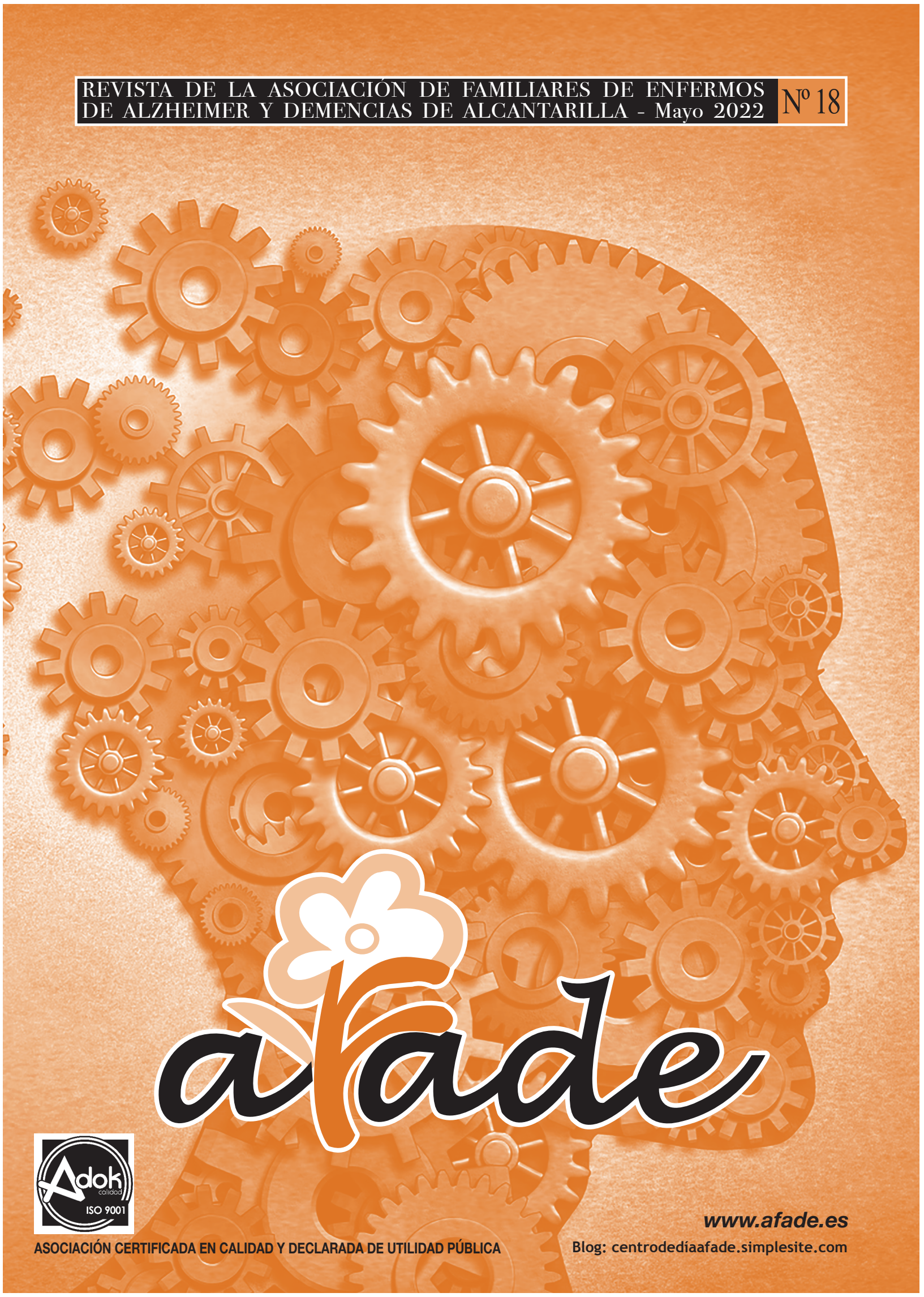




afade





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: *Mª Dolores Martínez Marín*

Dirección y Coordinación: Julia Fernández Sánchez

Redacción e Información: AFADE

Colaboradores: Mª Carmen Sandoval Pérez

Depósito Legal: MU - 1010 - 2005

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.

Sumario

Editorial	3
Nuestras autoridades y el Alzheimer	5
Información de utilidad	11
Colaboración con el IMAS	19
Agradecimientos	31

¿QUÉ ES EL ALZHEIMER?

El Alzheimer es una enfermedad neurodegenerativa e irreversible, caracterizada por una pérdida progresiva de la memoria y otras capacidades cognitivas (lenguaje, orientación, ejecución de tareas/-movimientos, etc), que interfieren en la vida cotidiana y que provocan un deterioro gradual de la autonomía personal. Se trata de la primera causa de demencia en el mundo, habiéndose diagnosticado ya a más de 1.200.000 personas en nuestro país.



CERTIFICADO DE CALIDAD

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, 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.

CONFIANZA

¿Qué haríamos si perdiéramos la confianza?

Creo que nos sumiríamos en un pozo muy profundo y nos llenaríamos de tristeza y frustración.

La confianza en el ser humano, en los que dirigen un país, una nación, una residencia o centro de día y lo principal, creer y tener confianza en nosotros mismos.

Los que nos dedicamos a mejorar en la medida que podemos la calidad de vida de los que son más vulnerables, a atender las necesidades que tienen sus familiares cuando sufren el impacto que les supone recibir el diagnóstico de esta terrible enfermedad, la enfermedad de Alzheimer, sabemos lo dura que es esta situación.

Se nos tambalea todo al recibir el diagnóstico, es fácil o muy fácil juzgar el comportamiento de los demás sin pararnos a pensar que cuando algo que no controlamos pasa sin un motivo aparente o circunstancia, esta enfermedad atañe en primer lugar al paciente, que por un largo periodo siente que algo raro le está sucediendo sin saber qué es. Cuando se descubre y se recibe el diagnóstico es un caos, hasta que se integra y se hace consciente el alcance y gestión que hay que llevar a cabo durante el periodo de tiempo que dure.

Seguimos aún en tiempos de incertidumbre por el Covid-19, siguiendo todas las medidas de seguridad al máximo y deseando volver a la normalidad pronto, teniendo “confianza” en que este parón a nivel general nos de conciencia de lo que perdimos de un día para otro.

Desde Afade confiamos en que nos sirva para darnos cuenta, para valorar y confiar en que siempre se puede mejorar y resurgir con nuevos proyectos e ilusiones, que confiando se puede atender de la misma manera aunque desde otro lugar, con el mismo respeto, cariño e ilusión. Que podamos ser capaces de ver los cambios y situaciones negativas como retos personales para crecer y mejorar, siempre en positivo.

Deseando poder hablaros de un cambio y estabilidad el próximo año, mi más sincero cariño para todos los profesionales, familiares y usuarios.

Gracias por dar lo mejor de vosotros mismos en tiempos difíciles.



JULIA FERNÁNDEZ
Presidenta de AFADE



Calle Sagunto, 3 Bajo
Telf.: 676129947



ESCUELA DE DANZA
M^a Dolores Riquelme
CENTRO AUTORIZADO POR EL
MINISTERIO DE EDUCACION Y CIENCIA
O. M. 25-9-87

Tu óptica
AVELINO

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



SALUDA DEL PRESIDENTE DE LA REGIÓN DE MURCIA PARA LA REVISTA DE AFADE-ALCANTARILLA 2022

La sucesión de acontecimientos vividos por nuestra sociedad a causa de la crisis sanitaria desatada por la pandemia ha puesto de relieve, aún más si cabe, la admirable y esencial labor que llevan a cabo instituciones como vuestra Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla (AFADE-Alcantarilla), que debe servir de ejemplo para toda la sociedad.

De la manera más dolorosa, hemos vuelto a recordar lo fundamental que resulta una atención sanitaria acorde con las necesidades de los pacientes, lo necesario de las campañas de concienciación social y de prevención, y el imprescindible papel que lleva a cabo la solidaridad con los familiares y pacientes, para los que toda ayuda siempre es poca.

Si eso es así con cualquier dolencia, lo es aún más con una de las de mayor impacto social en todos los ámbitos, el Alzheimer, como bien conocéis los miembros, colaboradores y voluntarios de AFADE.

Desde hace más de dos décadas sois un referente a nivel regional en todo lo relacionado con el tratamiento de esta dolencia, y también en cómo ofrecer apoyo a un colectivo que representa una parte muy importante de nuestra población. Pero, además de un formidable ejemplo a seguir, sois asimismo un motivo de orgullo para toda una Región que os agradece la labor que a diario lleváis a cabo, y que supone también un modelo de inspiración para tantas asociaciones dedicadas al cuidado de los demás.

AFADE-Alcantarilla es, por méritos propios, sinónimo de solidaridad, de dedicación, de trabajo bien hecho, de entrega a quienes más lo necesitan; y un firme puntal en esa causa que debe unir a toda la sociedad, también a las administraciones públicas, como es la lucha contra el Alzheimer y sus altos costes sociales de todo tipo.

Un desafío que exige lo mejor de nosotros mismos, y para el que la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y Demencias de Alcantarilla (AFADE-Alcantarilla) cuenta con el decidido compromiso del Gobierno de la Región de Murcia para seguir trabajando juntos, sumando esfuerzos por quienes tanto lo merecen.

Un apoyo que se extiende también al campo de la investigación y los tratamientos médicos de esta dolencia de tan alto impacto social como es el Alzheimer, ante la que nadie puede quedar indiferente.

Con mis mejores deseos para cada una de las iniciativas que lleváis a cabo, os reitero la admiración y el agradecimiento de toda la sociedad murciana por la magnífica labor que desarrolláis en AFADE-Alcantarilla.

FERNANDO LÓPEZ MIRAS
Presidente de la Región de Murcia

TALLER DE VENTA Y REPARACIÓN DE FURGONES FRIGORÍFICOS Y LONAS



INSTALACIONES EN
SANGONERA LA SECA (MURCIA)



INSTALACIONES EN
ANTAS (ALMERÍA)

SERVICIO OFICIAL



RECREATIVOS HNOS. MARIN, S.A.

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

Ya son 23 años los que lleva AFADE mejorando las condiciones de vida de las personas que padecen Alzheimer y facilitando las tareas de sus familiares y cuidadores, cuyas vidas dan un vuelco cuando reciben este diagnóstico.

Una labor que se refleja en las páginas de esta revista, que llega este año a su número 18, y en la que podemos ver su actividad diaria, testimonios y artículos de profesionales del sector y el extraordinario trabajo de los socios, empleados y la junta directiva, encabezada por su presidenta, D^a Julia Fernández.

Este año la Organización Mundial de la Salud ha querido poner el foco en la importancia del diagnóstico precoz, no solo para detectar los casos a tiempo, también para poder poner en marcha los procesos de intervención terapéutica lo antes posible y retrasar así los efectos destructivos, bajo el lema 'Cero Omisiones, Cero Alzheimer'.

En este aspecto el trabajo de AFADE es intachable: la calidad de la atención en su centro de día, los programas de asistencia sanitaria y estimulación cognitiva que desarrollan, los servicios complementarios de comedor, podología, peluquería y baños que ofrecen, además del transporte especializado, lo demuestran.

Tampoco olvidan a los familiares y cuidadores. Para ellos desarrollan programas de información, orientación y asesoramiento, atención psicológica individual y un aula de encuentro para compartir experiencias y estrategias.

Mi más sincera enhorabuena a los profesionales que integran esta asociación por todo lo que han conseguido va unida a mi deseo de seguir contando con vuestra ayuda para, entre todos, hacer una sociedad mejor.

Vuestra labor y vuestra presencia en Alcantarilla es necesaria, apreciada y muy valiosa. Gracias por todo lo que aportáis a nuestra ciudad.



JOAQUÍN BUENDÍA
Alcalde de Alcantarilla

MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN Y HERRAMIENTAS



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



la boca te lía
MÁS QUE BOCADILLOS

**FAST
GOOD**

www.labocatelia.es



HAZ TUS
PEDIDOS A
TRAVÉS DE
NUESTRA
WEB



ALCANTARILLA
Plaza Constitución, 2 · Alcantarilla
MYRTEA
Avda. Severo Ochoa, s/n · Espinardo
MURCIA CENTRO
Calle Entre Jardines, 1 bajo · Murcia
ZIGZAG
Avda. Juan Carlos I, 19 · Murcia
MONTEVIDA
Camino de la Paloma, 25 · La Alberca
CARTAGENA
Calle Carmen, 16 · Cartagena
VEGA PLAZA
Avda. de Granada, s/n · Molina de Segura

Juan Carlos López Pacheco
Abogado



Accidentes de Tráfico

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

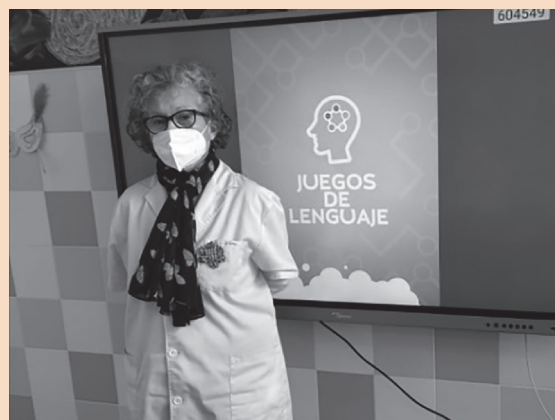
Avda. Fernando III El Santo, Ctra de Mula, Km. 0,100
30820 Alcantarilla - Murcia

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

En AFADE Alcantarilla hemos impulsado el uso de las pantallas interactivas que incluyen juegos de atención, memoria, lenguaje y habilidades visuoespaciales y hemos observado un incremento de la motivación e interés de los usuarios.

Esto es debido a la posibilidad de disfrutar de sesiones más llamativas, llenas de color, que favorece el trabajo colaborativo y los debates entre compañeros.

Además, los usuarios con dificultades visuales se benefician de la posibilidad de aumentar el tamaño de los textos e imágenes, y de manipular objetos y símbolos.



OPTICA T-VEO

Rafael Herrero Lopez

C/ Mayor 126
30820 Alcantarilla
52806693G

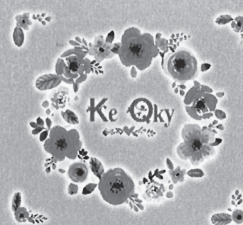
CARLIN®
Líderes en Papelería

C/ Numancia, nº 20
30820 Alcantarilla (Murcia)
Tlf. 968 898 233
email: carlinalcantarilla@gmail.com



Josefa Lorente García

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



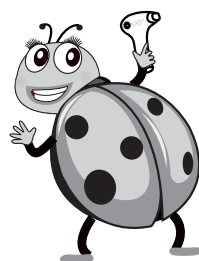
**ÁNGELES
ALEMÁN MONDEJAR**

TEL. 868 95 20 94
keqky@hotmail.com
C/. MAYOR, 184
30820 ALCANTARILLA - MURCIA

DA[⚡]GER PUBLI

IMPRESIÓN DIGITAL EN GRAN FORMATO- LONAS- VINILOS
CHAPAS-TAZAS-SERIGRAFÍA- SUBLIMACIÓN
AV/REYES CATOLICOS, Nº24 BAJO (alcantarilla)

TLF:968 065 290



María Picazo

Estética Avanzada

Tlf: 690 91 62 64

Av/ de los Dolores s/n, esquina con
C/ Mayor LOS DOLORES (Murcia)



AJ CONSULTORES

**TODO EN PROTECCIÓN DE DATOS
RGPD (UE) 2016/679 Y LOPDGDD 03/2018**

AS Consultores de Murcia 2008, SLNE

C/ Dostor Ramón Arcas, 25. 30579 Torreagüera-Murcia

Telf: 615 278353 • e-mail: asanchezdata@gmail.com



El Palmar - Murcia • 968 88 10 98 - 968 88 12 66 • www.legumbreslafuensantica.com

ALZHEIMER: URGE DIAGNOSTICAR A LOS MÁS JÓVENES

El nuevo perfil de las personas jóvenes con alzhéimer supone todo un reto para la sociedad y por ello la **Confederación Española de Alzheimer (CEAFA)** reclama **planes de capacitación y concienciación** para evitar que la enfermedad les excluya y estigmatice. En entrevista a EFE salud, su nueva presidenta **Mariló Almagro** no duda en afirmar que es uno de los principales retos a los que se enfrenta la confederación, que actualmente agrupa a 300 asociaciones.

"Hay que lograr un diagnóstico a tiempo y certero para este grupo de personas jóvenes con alzhéimer, menores de 65 años, para que se puedan preparar a lo que se enfrentan de forma emocional, mental física y económicamente". Defiende Mariló Almagro que hay que cambiar la visión que tenemos sobre la demencia: "Antes veíamos esta dolencia sólo en mayores, pero cada vez hay personas más jóvenes, de 55 a 65 años, que pueden padecerlo, incluso con menos edad". La OMS refiera el 9 %, pero un pequeño estudio de la confederación que preside arroja un porcentaje mayor, en torno a un 13 por ciento.

"Y con la pandemia y tras padecer la Covid, están llegando personas también relativamente jóvenes con deterioro cognitivo", señala Almagro. Las proyecciones internacionales señalan que en 2050 se van a triplicar los casos en el mundo, y no solamente porque la población estará más envejecida, sino también por este nuevo perfil de jóvenes con alzhéimer, una dolencia que la OMS no duda en calificar como la pandemia del siglo XXI. Desde la CEAFA se hace hincapié en la importancia del diagnóstico certero para este grupo de edad más joven, desde el convencimiento de que esto ayudará a quienes lo padecen a dejar de ser **dependientes y puedan convertirse en "auténticos agentes de generación de conocimiento"**. Apuesta además esta confederación por la promoción de **campañas de convencimiento para evitar que el diagnóstico excluya y estigmatice** de modo que no sólo sigan integradas en su entorno social, sino que su voz se escuche y sea tenida en cuenta en cualquier proceso de toma de decisiones.

Para el entorno proponen la creación de programas de educación y convencimiento dirigidos a aquellas familias en las que un ser querido debuta con alzhéimer en edades tempranas y fases muy iniciales de la enfermedad. Abogan asimismo por **diseñar y poner en marcha programas de acompañamiento y apoyo específicos** para familiares con pacientes en fases más avanzadas de la enfermedad, de modo que, además de prestar el apoyo y el cuidado más adecuado posible, puedan convivir con la enfermedad de la manera más digna.

Fuente: *EFE Salud*



Caser Residencial Santo Ángel

📍 CASER RESIDENCIAL SANTO ÁNGEL
C/ Madre María Seiquer, 48, 30151, Murcia
☎ 968 842 262
✉ rsantoangel@caserresidencial.es

caserresidencial.es



CUANDO
LOS RECUERDOS
SE DILUYEN,
EL PRESENTE
ES AÚN MÁS
IMPORTANTE

ESPECIALISTAS EN LA ATENCIÓN DE PERSONAS CON ALZHEIMER



NEUMÁTICOS MARÍA HERNÁNDEZ, S.L.

Vda. de Matías Guzmán

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

AUTORECAMBIOS **GIMO-SUR**
ALCANTARILLA

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



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



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



C/. Cabezo Verde, s/n.
308210 ALCANTARILLA (Murcia)



Pol. Ind. La Estrella, C/ Neptuno, 122 - 30500 Molina de Segura (Murcia)
Telf.: 968 603 322 - Móvil: 699 934 166 - 626 108 770
Email: info@adapta-auto.com



**Luis Cremades
Belmonte e Hijos, S.L.**
Almendras - Almonds

100
1922 - 2022





**Centro de Ocio
Chamai**

SUPERMERCADO



madrugas

C/. De la Cruz, 1 - Telf. 868 91 60 88
ALCANTARILLA (Murcia)
www.madrugas.es



**Francis car
Automoción**

Francisco José González

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

C/. Paraguay, parcela 7/3, nave17
Pol. Industrial Oeste
30820 ALCANTARILLA



CARMEN ROMERO
ACADEMIA DE BAILE

Tu salud, nuestra vocación de persona a persona



Servicio de
Urgencias
24 horas



Principales
compañías
aseguradoras



Bloque
quirúrgico con
7 quirófanos



Unidad Atención
a lesionados
de tráfico

Llámanos.

968 80 06 00

C/ Maestra Lola Meseguer, s/n
30820 Alcantarilla (Murcia)

viamedsanjose.com

CARTA DE DERECHOS DEL RESPONSABLE DEL PACIENTE

TENGO DERECHO DE

1. Cuidarme a mí mismo. Esto no es acto de egoísmo, sino que me dará la capacidad de cuidar mejor de mi ser querido.
2. Buscar ayuda en otros, aún cuando mi ser querido pueda oponerse. Reconozco los límites de mi propia fuerza y resistencia.
3. Mantener actividades de mi propia vida que no incluyen a la persona que cuido, justo como lo haría si ella estuviese sana. Sé que hago todo lo que puedo hacer por mi ser querido y tengo derecho de hacer algunas cosas para mí.
4. Enojarme, estar deprimido y en ocasiones sentir pena.
5. Rechazar cualquier intento de mi ser querido (ya sea de manera consciente o inconsciente) de manipularme por medio de culpa, enojo o depresión.
6. Recibir consideración, afecto, perdón y aceptación por lo que haga por mi ser querido, siempre y cuando yo pueda ofrecer también lo mismo a los que comparten conmigo la responsabilidad.
7. Enorgullecerme de lo que estoy haciendo y del valor que algunas veces se necesita para cubrir las necesidades de mi ser querido.

La persona cuidadora a menudo puede verse tan desbordada por las circunstancias que relegue a un segundo plano su cuidado emocional y físico. Nadie está preparado para afrontar una situación así y muchos cuidadores presentan síntomas de ansiedad y depresión.

La presencia de algunos de estos síntomas en un cuidador puede ser indicio de sobrecarga:

- Cansancio persistente.
- Problemas de sueño.
- Disminución o abandono de las aficiones.
- Desinterés por vivir nuevas experiencias.
- Elevada irritabilidad.
- Dolores o molestia sin tener ningún problema de salud aparente.
- Aislamiento social.
- Consumo de ansiolíticos.
- Niveles de estrés y/o ansiedad elevados.



Asunción Asensio
Academia de música

Relojería y Joyería



Berna

Rosa M^a Cárdenas Cruz
DIRECTORA COMERCIAL

C/. Mayor, 130 - Telf. 968 80 02 48
ALCANTARILLA (Murcia)



LIBRERIA
PASO A NIVEL

ESPECIALISTAS EN:
- ARTÍCULOS DE REGALO
- ARTÍCULOS NAVIDEÑOS
- ARTÍCULOS PARA COMUNIÓN
- LIBROS DE TEXTO PARA INFANTIL-PRIMARIA-E.S.O.-CICLOS FORMATIVOS

PLAZA "ENTRE VÍAS", S/N. ALCANTARILLA - MURCIA



CORRIHUELA
Azulejos

Avda. Ejército del Aire, 36 • 30820 ALCANTARILLA - Murcia
Teléfonos: 968 89 01 55 - 620 26 18 80
azulejos@elcorrihuela.com • www.elcorrihuela.com

Azulejos • Pavimentos Cerámicos
Material Sanitario • Accesorios Baño

MUEBLES FRAVI
Luvimur mobiliario s.l.

Luis Pablo Vicente Cremades

c/ mayor nº 193 bajo

30820 Alcantarilla (Murcia)

telf 968800258 - Fax 968800657

fravi@mueblesfravi.com

AGRADECIMIENTO A LOS VOLUNTARI@S DE AFADE-ALCANTARILLA

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



ANTONIO
CERVECERÍA

**¡ABRIMOS TODOS
LOS DÍAS DEL AÑO!**

¡FELICES FIESTAS!

PLAZA SAN FRANCISCO, 10 · ALCANTARILLA
RESERVAS O PARA LLEVAR 628 11 60 50 

ELPERETÓN

VENTA Y ASADOR MURCIANO DESDE 1950

Av. de Lorca, 134
30835 SANGONERA LA SECA (Murcia)



Telf.: +34 968 801 820 Camino de la Silla 3ª fase
Telf.: +34 968 895 384 Apartado de correos 158
Fax: +34 968 898 483 30820 Alcantarilla (Murcia)



Compartiendo ilusiones
desde 1990



 Calle Mayor ALCANTARILLA
968 808 823

 Puente de los Peligros MURCIA
968 027 361

Nuestras marcas: Chari Sierra, Manuela Montero, Cora, Barcarola,
Varones, Timoneles, Francis Montesinos, El Caballo, Dvota & Lomba, Marla,
Menninas, La Amapola, Abuela Tata...


MARÍNOCIO
MÁQUINAS RECREATIVAS

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

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

IMas instituto murciano
de acción social



AFADE-Alcantarilla mantiene el concierto de plazas de su Centro Terapéutico de Estancias Diurnas con la Dirección Gerencial del IMAS. Además, en 2019 se produjo la ampliación del número de plazas concertadas, pasando de 33 a 48; y a principios de este año, se ha ampliado también el número total de plazas del centro, que ha pasado de 63 a 97, tras la valoración de los servicios pertinentes de inspección de centros, contando ahora con 49 plazas privadas en contraposición a las 15 con las que se contaba el año pasado.

La Asociación espera que con el tiempo se siga ampliando el número de plazas concertadas con el IMAS, ya que se reduciría el número de personas en lista de espera para recibir este servicio público, mejorando la atención a este colectivo.

Todas las personas que componen AFADE-Alcantarilla muestran su enorme agradecimiento a la Consejería de Mujer, Igualdad, LGTBI, Familias y Política Social, así como al Instituto Murciano de Acción Social, por su colaboración con la entidad.



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)

YOLO

C/ Perú, s/n. Parcela 5/1A. 1º Pta. 5
Complejo FORUM - Pol. Ind. Oeste
30820 Alcantarilla (Murcia)

Teléf. 868 94 90 82
info@yolo750.com
www.yolo750.com



JESUS CANO NCR, S.L.

Pol.Ind. El Arreaque – C/Ramón de la Sagra, 3
Buzón Nº 1

30170 MULA – MURCIA – ESPAÑA

Tel.:+34 968 897 040 – Fax:+34 968 897 107

jesuscanoncr.com – info@jesuscanoncr.com





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



PROQUICEL
ProquicelHigiene S.L.

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

info@proquicelhigiene.com
C/ Enrique IV, nave 4
30835 Sangonera la Seca

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

lomba

Productora audiovisual

Vídeos de empresa
Vídeos sociales
Fotografía profesional

638 711 651 / 968 107 642

www.lomba.pro / juan@lomba.pro

C/ Profesor Pedro Cascales, 1 entlo 2 (Alcantarilla)

Este año nos dirigimos en especial a los cuidadores de las personas con Alzheimer para recordarles la importancia de cuidarse ellos también.

No siempre es fácil mantener la actitud y predisposición que requiere lograr el éxito en el cuidado. La dureza de la cotidianidad de cuidar puede llevar a la aparición de pensamientos y sentimientos erróneos. Algunos pensamientos erróneos sobre el Auto cuidado son:



- Es egoísta cuidar de mí mismo y atender mis necesidades.
- No me hace falta pedir ayuda para cuidar. Yo puedo con todo.
- Yo soy el único responsable del bienestar de mi familiar con dependencia.
- Si yo no hago las tareas que hay que hacer, nadie las hará.
- Nadie cuida tan bien de mi familiar como yo mismo.

Estos pensamientos son erróneos e inadecuados por los siguientes motivos:

- No es egoísta cuidar de uno mismo. Cuidarse significa también cuidar mejor a nuestro familiar y no comprometer nuestro futuro a las consecuencias problemáticas que implican las tareas propias de los cuidadores.
- El cuidador principal no tiene por qué enfrentar solo a todos los problemas que aparecerán como consecuencia de los cuidados al familiar. Nadie es un superhombre o una supermujer y toda la ayuda que podamos aprovechar sólo conllevará beneficios para todos los implicados en un contexto de cuidados.
- Una carga excesiva de responsabilidades no es saludable ni asumible a largo plazo. Distribuir las responsabilidades sobre todos los aspectos que implica cuidar a un familiar es necesario y positivo.
- A buen seguro el bienestar de su familiar en situación de dependencia le importan a mucha gente. Seguramente, estas personas estén felices de ayudarle en los cuidados y sentirse también protagonistas del bienestar de su familiar.

En todo contexto, debemos aplicar los siguientes consejos ante la aparición de estos pensamientos:

- Estar alerta ante cómo nos sentimos. Si sabemos que pueden aparecer estos pensamientos, los identificaremos en cuando se muestren.
- Expresar cómo nos sentimos ayuda a aliviar la intensidad de estos problemas. Podremos hacerlo con amigos, familiares o profesionales.
- En ocasiones, ante un sentimiento provocado por una situación concreta, alejarnos de la situación nos permitirá relativizarla y evaluar la importancia real de ésta.
- Contrastar los pensamientos y sentimientos con la realidad de la situación.
- Ser excesivamente exigentes con nosotros mismos juega en nuestra contra. Exijámonos en la medida que podamos responder. Abandonemos las demandas excesivas.
- ¿Por qué nos sentimos culpables? ¿No estamos cuidando bien a nuestro familiar? Entonces sintámonos contentos y satisfechos por la gran labor que estamos realizando.
- Cuanto más apoyo recibamos en nuestras tareas, menores serán los

Sentimientos y pensamientos negativos y mejor nuestro estado de ánimo. Todo apoyo que podamos recibir es imprescindible.

- El ejercicio físico y la actividad es muy importante para afrontar estados de esta naturaleza.
- Descansar adecuadamente.

Ante la aparición de estos pensamientos, debemos siempre:

- Ser conscientes de que la mayoría de las veces no se corresponden con la realidad objetiva de nuestra situación. Buena muestra de ello es que la mayoría de cuidadores los experimenta independientemente de sus circunstancias.
- Tener presente que las consecuencias de no atajar estos pensamientos pueden tener importantes impactos en nuestra cotidianidad y en nuestra salud.

Y para terminar recordad siempre que si cuidáis a vuestro familiar porque le queréis, cuidaos a vosotros mismos, ya que también os queréis.

MARÍA RABASCO, VICENTA MARTÍNEZ Y AINOA PÉREZ
Terapeutas ocupacionales y Pedagoga de AFADE

BE **BELCHÍ**
ESPADAS
DISTRIBUCIONES



RM-680, 30840 Alhama de Murcia (Murcia)

ARTESANOS



CARNICEROS

CARNICERIA - CHARCUTERIA

SABINO

AUTORIZACIÓN SANITARIA 0052207
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 esquinazo



Plaza Adolfo Suárez
Telf. 868 959 003
ALCANTARILLA

helvetia

Tu aseguradora suiza.

Juan Bautista Martínez Cánovas

Agente de Seguros Exclusivo

Nº de Registro Mediadores CO15734793303F

Helvetia Seguros

Avda. Real Academia de Medicina 3 - entresuelo, 30009 Murcia
Tel.: +34 968 935 205, Móvil: +34 675 502 169
jbmartinezcánovas@gmail.com, www.helvetia.es



Hola, somos Esther Teruel y Marcos Martínez, los fisioterapeutas de AFADE.

En estas líneas queremos contaros parte de nuestro día a día y de la gran suerte que tenemos de ejercer la fisioterapia con personas con demencia. Trabajamos y a la vez aprendemos infinidad de valores que nos transmite cada usuario, y eso nos hace crecer como personas y profesionales.

Nuestra función se centra en un objetivo principal: Mejorar la calidad de vida de ellos y, por consiguiente, de sus familiares. Realizamos sesiones de fisioterapia grupal, donde fomentamos la participación social trabajando las capacidades físicas (equilibrio, fuerza, movilidad, y un largo etcétera. Además, realizamos sesiones de fisioterapia individual para poder adaptarnos a las necesidades de cada uno de los usuarios de AFADE.

En definitiva, nuestra mayor ilusión es cambiar en positivo el día de cada persona, porque cada gesto, sonrisa o mirada que intercambiamos nos reafirman que estamos en el lugar adecuado.

ESTHER TERUEL Y MARCOS MARTÍNEZ
Fisioterapeutas de AFADE



C/. Alas de Plata, 16 Bajo
30835 Sangonera la Seca (Murcia)
Telf. 968 895 266 - 620 261 883

Tr&ss

Confitería - Pastelería

Tr&ss

**especialidad en pasteles
de carne y empanadas**

Tr&ss

☎ 868 06 75 50

**C/ NAVEGANTE MACYAS DEL POLLO
EDIF. ATALAYAS II
Murcia**

Profesionales de AFADE

Hola, somos Pedro y María, encargados del transporte de AFADE. Un año más estamos encantados de transmitir nuestra experiencia, la cuál es súper satisfactoria y motivadora.

Nuestra misión consiste en hacer que los trayectos sean seguros y entretenidos, facilitándoles todo tipo de atenciones pues ellos son la razón de ser de este centro de día.

Por último decir que, cada día aquí es crecer un poco más como persona por compartir con ellos sus historias, su cariño, sus gestos que nos hacen ver la vida de otra manera.



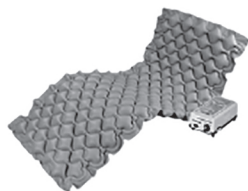
PEDRO MORENO Y MARÍA PEÑALVER
Transportista de AFADE

MedicalCañada

Especialistas en Ayudas Técnicas



Venta al público
Servicio de Alquiler
Servicio Técnico



www.medicalcanada.es

📍 Av. Primero de Mayo S/N - El Palmar
(Galería Comercial Hospital Virgen de la Arrixaca)
📍 C/ Júbilo, Parcela 24, Nave C6
Polígono Industrial Oeste (San Ginés)



968 80 18 35 / 620 11 70 68
hola@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



C/ Médico Capel, 2
ALCANTARILLA

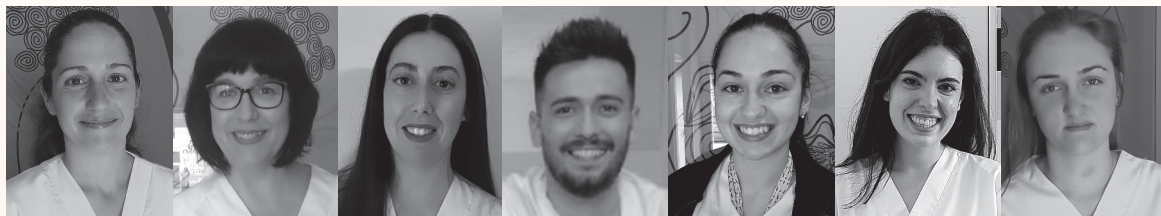


Floristería
VANESSA
Desde 1.980

Avda. Reyes Católicos, 91
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
www.floristeriavanessa.com T. 968 803 901 

AGRADECIMIENTO A NUESTROS SOCIOS, EL MOTOR DE NUESTRO TRABAJO

Un año más queremos agradecer a nuestros socios su colaboración, sois la parte más importante y necesaria para seguir cumpliendo los objetivos que persigue AFADE desde su creación. Mejorar la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer y sus familias es nuestra razón de ser, es por eso que pedimos que vuestra colaboración tan importante para nosotros siga activa como hasta ahora.



“NO TE CONOZCO PERO SÉ QUE TE QUIERO”

Somos cuidadores porque así lo hemos elegido. Trabajamos en equipo para poder dar calidad de cuidador. Los familiares sois esa parte “invisible” que no se ve, pero que se adapta a diario a los cambios que van surgiendo y queremos caminar con vosotros, porque juntos seremos más fuertes.

Paciencia, empatía, comprensión, alegrías y penas...sentimientos que están muy presentes en nuestro trabajo y en nuestra vida. Todos los días aprendemos cosas nuevas, porque nuestros usuarios nos enseñan y nos dan lecciones de vida.

Somos conscientes que el cuidado que hoy podamos ofrecer, mañana tendrá que ser diferente; pero tenemos experiencia y capacidad para volver a planificar nuestras actuaciones y adaptarnos a cada situación.

Pero para todo esto os necesitamos a vosotros, los familiares. Necesitamos vuestra confianza, información, consejos y apoyo, porque nuestro trabajo será más fácil cuanto más información recibamos.

Desde AFADE, los auxiliares queremos mejorar la calidad de vida y alcanzar el mayor bienestar posible para ti y tu familia, y recuerda... juntos somos más fuertes.

PAQUI MARTÍNEZ, M^a JOSÉ MARTÍNEZ, GEMA MARTÍNEZ, CRISTIAN ARROYO,
ELENA LÓPEZ, EVA GARCÍA Y M^a ELENA CARRASCO.
Auxiliares de enfermería de AFADE



EXPOSICIÓN Y VENTA EN ALUMINIO

TALLER: 676 68 65 31 • TIENDA: 686 14 46 36
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



Pilar Molina

MODA Y COMPLEMENTOS

C/. Estación, 8-Bajo
Telf. 868 919 595
30500 MOLINA DE SEGURA (Murcia)

Nuestra sociedad se ha visto envuelta en una pandemia a nivel mundial que nos ha afectado en todos los aspectos de nuestra vida diaria. Desde su comienzo, a finales de diciembre del año 2019, año tras año, mes por mes, hemos sido testigos de su avance, sus etapas, algunas de ellas más virulentas, otras más agresivas.

A día de hoy, podemos vislumbrar cómo hemos logrado convivir con el virus, en gran medida gracias al avance de la vacunación y a la responsabilidad personal de cada uno. Debemos sentirnos orgullosos, aunque esto no suponga nunca bajar la guardia. Desde las asociaciones del tercer sector, podemos garantizar que Afade-Alcantarilla, ha mantenido en todo momento la profesionalidad que siempre la ha caracterizado, sin dejar en el olvido el trato cálido, positivo y cercano, tanto con los usuarios como con los familiares, quienes depositaron toda la confianza en nuestro equipo para el cuidado de sus seres más queridos.

Si bien es cierto que no podemos confirmar que sea el fin de todo, sí podemos asegurar, y con firmeza, que hemos salido mucho más fuertes, tanto a nivel personal, como a nivel grupal, como sociedad, como trabajadores y, sobre todo, como personas. Hemos interpuesto nuestros propios intereses por el bien de los demás, de las personas a las que más queremos, tanto en nuestros hogares como fuera de ellos. Ahora nos encontramos en una nueva fase, una nueva etapa donde espero y deseo que todo lo bueno que hemos aprendido en estos años tan duros, no quede en el olvido, sino que sigan presentes en nuestro día a día.

PABLO MORENO FALCÓN
Trabajador social de AFADE

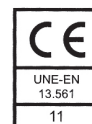


PANADERÍA - CONFITERÍA



PRODUCTOS GAZQUEZ, S.L.

C/ Mayor, 165 - Telf. 968 80 02 29
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



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



OIKOS - PRAXIS

CONSULTORES PROFESIONALES, S.A.L.

CAMPAÑA RENTA 2021
CONFIE SU DECLARACION EN
NUESTRA PROFESIONALIDAD

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



GABRIEL MARÍN

Gabriel Marín Saura
CORREDOR DE SEGUROS

C/ Mayor, 156 (Apartado 132)
Tel. y Fax: 968 80 53 54
30820 ALCANTARILLA (Murcia)



EXTINTORES

SAYZÁN



INSTALACIÓN Y MANTENIMIENTO DE SISTEMAS CONTRA INCENDIOS

Sayzán Levante, s.l.
C/. Pablo Picasso, 40
Telf. 965 068 167
03204 Elche (Alicante)
delegacionmurcia@sayzan.com

Luis Cambres
Delegación Murcia
661 458 483



HIDROGEA

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

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

☐ 5€ / mes

☐ 60€ / 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:

ES44 2100 5919 6413 0056 7020

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

Teléfono: 968 89 36 83
Móvil 600 49 48 09

lolacaresse92@gmail.com
www.centroestetica-caresse.com

NOTICIAS BREVES

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE RETRASA LA POSIBLE APARICIÓN DEL ALZHEIMER

Un nuevo estudio sugiere que un estilo de vida saludable se asocia a una mayor esperanza de vida tanto en hombres como en mujeres, y que éstas viven una mayor proporción de sus años restantes sin padecer la enfermedad de Alzheimer, según publican los investigadores en 'The BMJ'.

Los resultados muestran que un estilo de vida saludable se asocia a una mayor esperanza de vida, pero lo más importante es que los años extra no significan años extra vividos con Alzheimer. Se espera que el número de personas con Alzheimer y otras demencias se triplique en todo el mundo para 2050, pasando de unos 57 millones en 2019 a 152 millones en 2050. (Fuente: ?)

ESTE TIPO DE FRESAS PODRÍA RETRASAR LOS SÍNTOMAS DEL ALZHEIMER, SEGÚN UN NUEVO ESTUDIO

Un estudio publicado en el medio científico Food Chemistry y elaborado por un equipo internacional de científicos (incluyendo varios de españoles, adscritos a la Universidad de Granada) ha encontrado que una variedad de fresas (Fragaria x ananassa), la Romina, logra ralentizar la aparición de las proteínas Beta-Amiloide asociadas al desarrollo de esta enfermedad en el modelo experimental Caenorhabditis elegans, un nematodo muy empleado en investigaciones biológicas de procesos asociados a la senescencia como es el caso del Alzheimer. (Fuente: Diario de Sevilla)

APRENDER UN IDIOMA ES LA MEJOR GIMNASIA CEREBRAL PARA PREVENIR EL ALZHEIMER, REVELÓ UN NUEVO ESTUDIO

Hablar otro idioma, aunque sea parcialmente, podría ayudar a evitar la demencia hasta siete años, sugieren los investigadores. Los científicos creen que hablar un idioma extranjero ejercita el cerebro y proporciona la estimulación mental necesaria para evitar el deterioro cognitivo. A diferencia de otros factores que se cree que protegen contra la condición de robo de memoria, como el ejercicio o una dieta específica, el lenguaje “permanece con nosotros todo el tiempo”, explicaron. Un análisis de los estudios existentes encontró que a las personas bilingües se les diagnostica demencia en un promedio de cinco a siete años más tarde que a las personas que hablan un solo idioma. Otro estudio que analizó los experimentos cognitivos mostró que cuanto más tiempo y más fluido es alguien en un segundo idioma, mejor es la protección. (Fuente: ?)

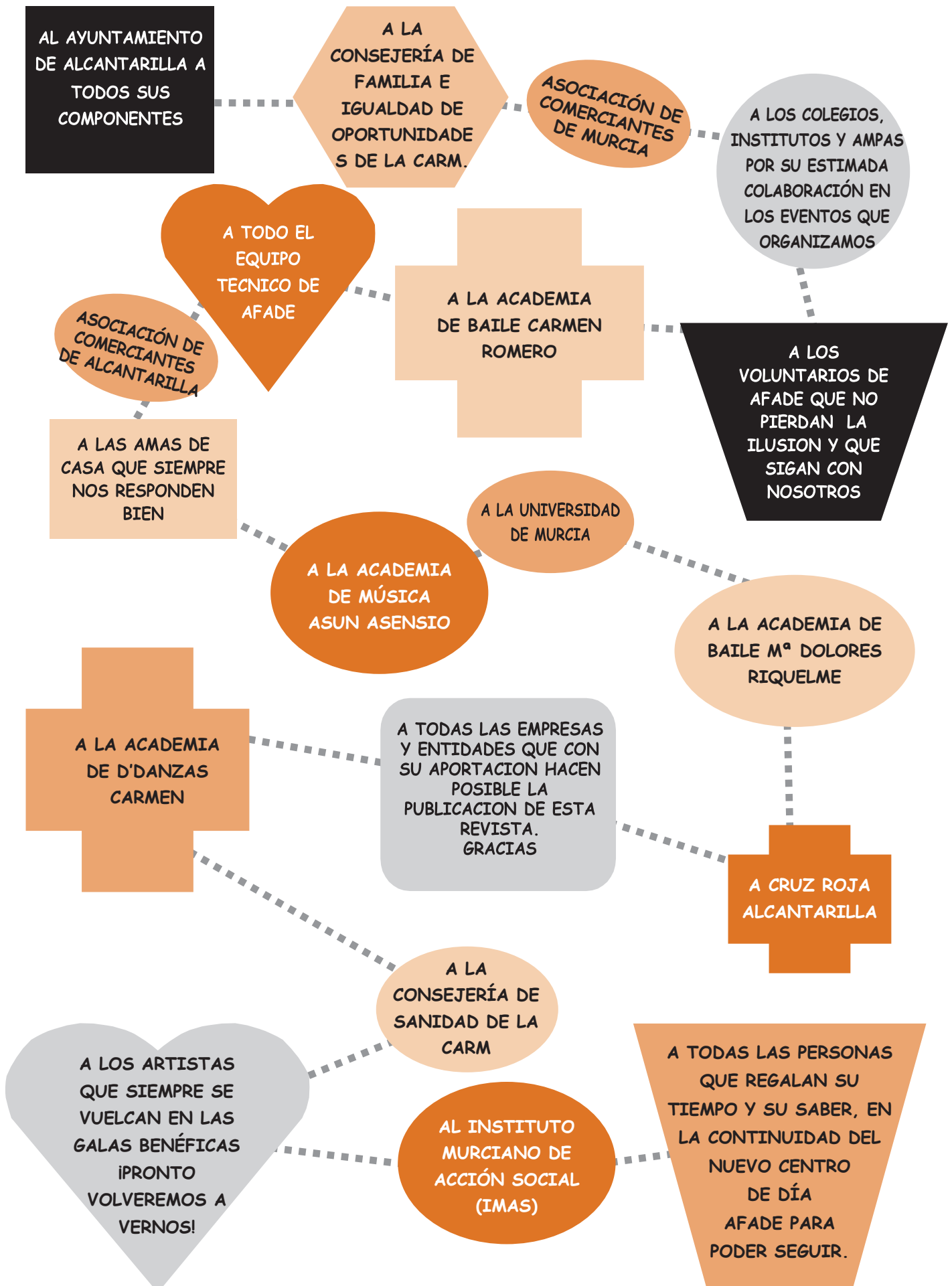


Floristería
Antonia 2

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

Rincón
de
Lola

Plaza Cayitas, 5 bajo
30820 ALCANTARILLA (Murcia)
Teléf. 699 519 411




DISTINTOS
DESDE SIEMPRE



DISTINTOS

UNA NATURALEZA DISTINTA Y POR ELLO, UN MODELO DE BANCA DISTINTO.
UNA FORMA DE SER QUE NOS MARCA. Y NOS IDENTIFICA.
SOMOS Y HACEMOS BANCA COOPERATIVA.

PARA NOSOTROS SE TRATA DE **CRECER. JUNTOS.**



CaixaBank

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 la Mujer, Igualdad,
LGTBI, Familia y Política Social



Región de Murcia
Consejería de Sanidad



AYUNTAMIENTO DE
ALCANTARILLA

UNIVERSIDAD DE
MURCIA

Bankia **en-acción**
la fuerza social de Bankia



FUNDACIÓN CAJAMURCIA



Obra Social "la Caixa"



FUNDACIÓN

cajamar



POR SOLIDARIDAD

OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD