

La próxima reunión de la Junta Directiva tendrá lugar el martes, 29 de Diciembre, a las 19.30 h, en primera convocatoria y a las 20 h, en segunda convocatoria. Para una mejor organización, os rogamos a todos aquellos que estéis interesados en acudir como oyentes, nos lo notifiquéis.

Próxima reunión de la junta directiva

Nuevas incorporaciones en nuestro Centro Terapéutico

Desde el mes de noviembre y gracias a la concesión de una subvención de la Consellería de Trabajo, el Centro Terapéutico AFACO cuenta con cuatro nuevas profesio-

sionales que desarrollarán su actividad, a lo largo de nueve meses. La interdisciplinaridad es básica en una patología, en la que se ven afectadas todas las funciones del enfermo y que, con ello, causa una alteración afectivo-emocional en sus familiares. Estas profesionales son una terapeuta ocupacional, una logopeda, una fisioterapeuta y una animadora sociocultural. Esperamos que con este refuerzo técnico podamos desarrollar nuevas actividades, que redunden en el bienestar de los asistentes a los Talleres y, por supuesto, ofrecer a todas aquellas familias que lo deseéis, la posibilidad de realizar alguna consulta con cualquiera de estos técnicos. Bienvenidas a las cuatro.

Psicólogos

Directora

2 Terapeutas ocupacionales

7 Auxiliares Gerontólogas

Trabajadora social

2 Conductoras Transporte Adaptado

Administrativa

Logopeda

Animadora sociocultural

Fisioterapeuta

Musicoterapeuta

En 2010, celebramos nuestro 15º aniversario

Por este motivo, la Asociación tiene prevista la realización de una serie de actos conmemorativos a lo largo de todo el año, en la que se prevé la participación de todas aquellas personas, que de un modo u otro han colaborado o tenido contacto con AFACO.

Aunque os iremos informando de todas las actividades que se vayan realizando, queremos crear un foro de participación abierto, en el que todos vosotros podáis expresar vuestras ideas y opiniones sobre posibles actividades a realizar o el modo en que os gustaría participar. Asimismo, queremos invitar a todas aquellas personas que lo deseen a enviarnos sus reflexiones sobre estos 15 años, vuestra relación con AFACO, lo que supuso el



Alzheimer en vuestras vidas o simplemente ideas para mejorar la Asociación y sus servicios. Si queréis manteneros permanentemente informados sobre las actividades que se desarrollarán, podéis consultar nuestra página web. Si deseáis enviar vuestras experiencias, opiniones o deseos de participar activamente en la organización de los actos conmemorativos, podéis poneros en contacto con nosotros, bien telefónicamente (981 20 58 58) o bien, a través del correo electrónico (contacto@afaco.es). Próximamente, colgaremos en web un enlace para que podáis participar directamente a través del mismo.

Gente «De Mente» continuará su recorrido a nivel nacional

La exposición elaborada por AFACO, ***Gente «De Mente»: Una sensacional aproximación al Alzheimer***, continuará su itinerancia a nivel nacional, después de haber recorrido, desde 2008, las principales ciudades gallegas y numerosos lugares, de fuera de nuestra comunidad. En la actualidad,

se encuentra en Córdoba y, a lo largo del primer semestre de 2010, viajará al Concello de Oleiros, a Santiago de Compostela, Negreira y Alicante. La inmejorable acogida de la muestra y una parte muy importante de su éxito, se debe a la sencillez, con la que se explican los principales aspectos de la enfermedad de Alzheimer, de un modo interactivo y sensorial, lo que la hace fácilmente comprensible para personas de cualquier edad y formación. Os invitamos a todos aquellos que todavía no la conozcáis, a que contactéis con nosotros, para participar en alguna de las visitas guiadas, que se realizarán en Oleiros, en el edificio «La Fábrica».

Programa «Activa-T»: talleres de estimulación en centros cívicos

«Activa-T» es un proyecto piloto dirigido a personas con deterioro cognitivo leve o afectadas por la enfermedad de Alzheimer, en un estadio inicial. Nace con el objetivo de cubrir el vacío asistencial, que existe en torno a la intervención con esta tipología de usuarios, que se encuentran en una fase demasiado inicial, como para incorporarse satisfactoriamente a un Centro de Día y, muy avanzada, para seguir el ritmo de los Talleres de Memoria, dirigidos a personas con un envejecimiento normal.

El programa, desarrollado en colaboración con el Ayuntamiento de A Coruña, comenzará implementándose, en un primer período, de enero a junio de 2010, en el Centro Cívico de Monelos.

Entre todos mejor

Debido al éxito de esta iniciativa, desarrollada por primera vez, hace un año, hemos decidido repetirla. Está previsto que se desarrolle entre los meses de enero y marzo. Se trata de un programa de información acerca de la enfermedad de Alzheimer, dirigido a familiares cuidadores hombres.

El objetivo planteado es mostrar el manejo de las claves para proporcionar el bienestar emocional y la atención adecuada a nuestro familiar, sin olvidar de atender nuestras necesidades. Os animamos a que os inscribáis; tened en cuenta que el aforo es limitado.

«Descubriendo emociones», intervención familiar en el Concello de Oleiros

Entre los meses de Noviembre y Diciembre, hemos llevado a cabo, en colaboración con el Concello de Oleiros, el curso «Descubriendo emociones», dirigido a familiares de personas dependientes, con el objetivo de mejorar e incrementar sus estrategias de afrontamiento emocional.

Las alteraciones en el correcto funcionamiento de nuestro cerebro provocan en la persona que las padece, la aparición de déficits que les generan una comparativa constante entre la situación actual y la situación que podrían vivir sin la aparición de la problemática que generó dicho déficit. Es por ello que su estado de ánimo suele estar alterado, provocando en las personas cercanas un impulso de cuidado. De tal manera que uno de los familiares más cercanos y allegados se va a convertir en la persona encargada de suplir las carencias que la enfermedad conlleva. La energía necesaria en la atención a un enfermo de Alzheimer, en cualquiera de sus fases, proviene de distintos aspectos de nuestra personalidad, por ejemplo se ven implicados el carácter, nuestra motivación, percepción del deber familiar, etc. Uno de los aspectos que van a incidir en el agotamiento psíquico y físico del cuidador, va a ser el deterioro gradual al que la enfermedad somete a la persona. Otro de los aspectos importantes es el agotamiento, la atención continuada a un enfermo crónico, genera una fatiga psicológica que irremediablemente incide en aspectos físicos, psicológicos y sociales, de nuestra vida cotidiana. Al realizar una intervención terapéutica de tipo grupal, el cuidador reflexiona en voz alta acerca de creencias erróneas, situándolas en un contexto diferente del interno, pudiendo ser capaces de poner en duda su validez. De igual manera el apoyo grupal, en este caso posibilita la crítica, activa sentimientos de pertenencia al grupo no deseando ser diferente, distinto, fortaleciendo la actuación positiva provocada en el grupo.

Programa de salidas culturales, en el Centro Terapéutico AFACO

A lo largo del 2009, hemos visitado múltiples lugares, dentro del Programa de Salidas Culturales, que llevamos a cabo con los usuarios, que se encuentran en un estadio inicial. Es nuestro objetivo, continuar en esta línea, debido a los importantes beneficios, que se derivan de las mismas.

Enero: Participamos en una visita guiada y en un obradoiro, en torno a la exposición «A Coruña, cidade da arte», en el Museo de Bellas Artes de A Coruña.

Febrero: Visitamos la Fábrica de Cerveza «Estrella Galicia».

Marzo: Descubrimos los jardines del Pazo de Mariñán.

Abril: Realizamos una visita guiada a la muestra «El trabajo visible de las coruñesas», instalada en el Ayuntamiento de A Coruña.

Mayo: Visitamos la exposición «A Escola da Haia», en el Palexco.

Junio: Participamos en una visita guiada a la muestra «El bodegón español en El Prado», situada en la Fundación Caixa Galicia.

Julio: Visitamos el Castillo de Santa Cruz.

Agosto: Realizamos una Romería en Bastiagueiro.

Septiembre: Paseamos por el Parque de Santa Cristina.

Octubre: Participamos en una visita guiada a la exposición «De Picasso a Barceló», instalada en el Museo de Bellas Artes de A Coruña.

Noviembre: Descubrimos el funcionamiento de la Fábrica de Patatillas de Bonilla.

Diciembre: Visitamos los Belenes de la Grande Obra de Atocha, de San Jorge y del Ayuntamiento, y tomamos chocolate con churros en Bonilla.

¡Felices Fiestas y Próspero 2010!



Como todos los años, con motivo de la celebración de la Navidad, hemos organizado una Fiesta para las familias que asisten a las Terapias de Grupo y otra para los enfermos que acuden a nuestro Centro Terapéutico. La primera de ellas, tendrá lugar, el martes 15 de Diciembre, de 18 a 20 h., y la segunda, el miércoles, día 16, en el horario habitual de nuestro Centro. En esta última, contaremos con actuaciones, baile, regalos y pinchos. La Junta Directiva y el Equipo Técnico de AFACO os deseamos una Feliz Navidad y un próspero 2010.



Parque San Diego, s/n
Centro Cívico San Diego, bajo
15006 A Coruña
Tel. 981 205 858 - Fax 981 173 093
contacto@afaco.es
www.afaco.es

HORARIO DE ATENCIÓN
De Lunes a viernes
10.00 - 14.00 h.
16.00 - 20.00 h.

Un esfuerzo conjunto, para un objetivo común

En AFACO hacemos contigo...

ESTIMULACIÓN FÍSICO-COGNITIVA: diariamente activamos las capacidades remanentes, físicas y cognitivas de nuestros enfermos.

INFORMACIÓN EN RECURSOS SOCIALES: te ayudamos a buscar el mejor recurso que se pueda adaptar a tu situación personal.

ORIENTACIÓN JURÍDICO-LEGAL: asesoramos en caso de incapacitaciones legales y otras cuestiones relacionadas.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON FAMILIARES: te apoyamos para sobrellevar la carga emocional causada por esta enfermedad.

TERAPIAS FAMILIARES DE GRUPO: conllevamos entre todos la enfermedad que afecta a cada uno.

ASESORAMIENTO EN ADAPTACIONES FUNCIONALES: asesoramos en las más idóneas adaptaciones del entorno para cada enfermo.

FORMACIÓN ESPECIALIZADA: aprendemos a velar por nuestra salud y la de nuestro enfermo.

Tu enfermo cuenta contigo, tú cuentas con nosotros