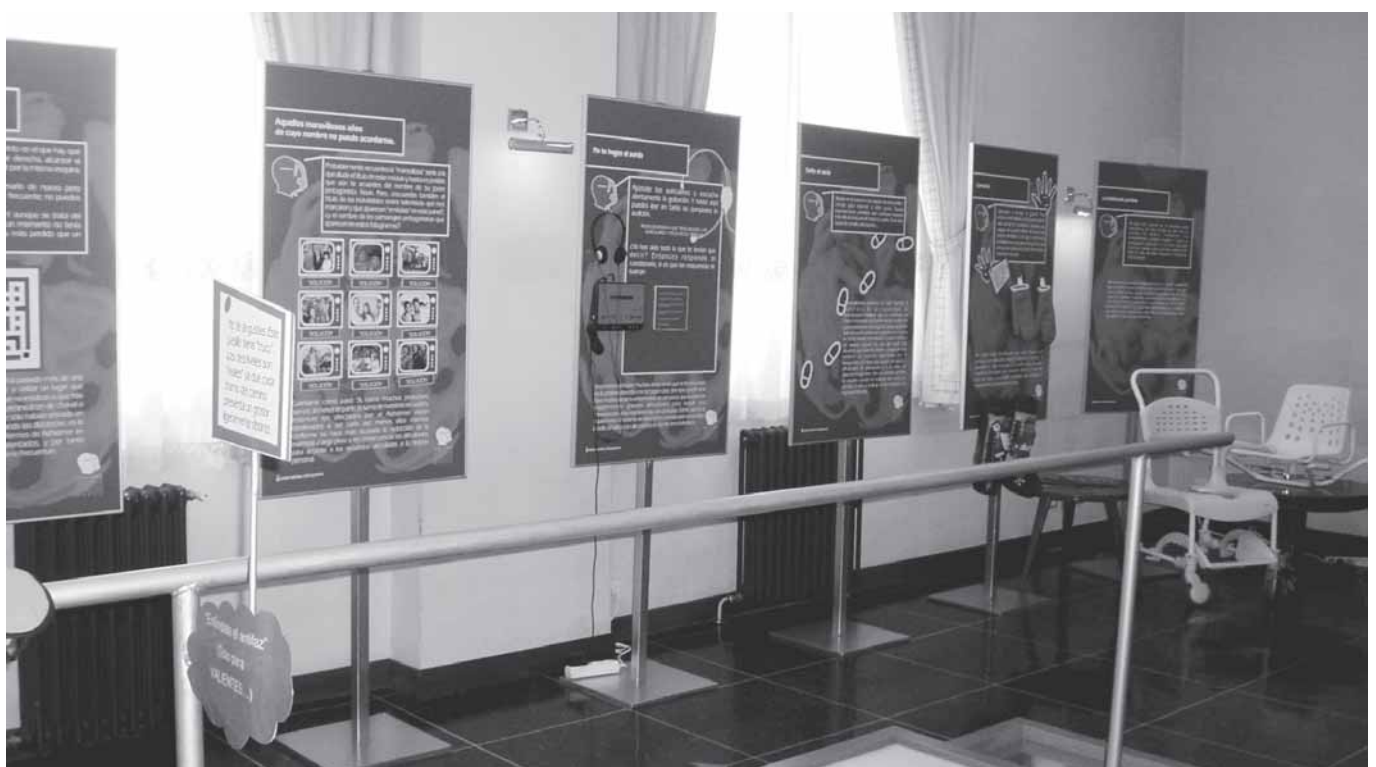
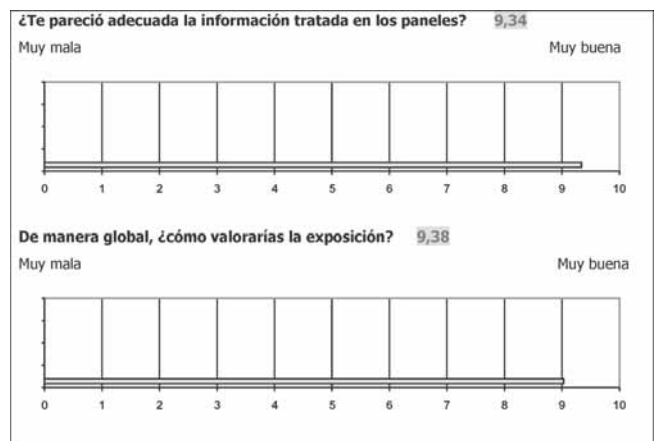




Gente «de mente» ha recibido un gran número de visitantes, en sus dos primeros meses expuesta

Después de su puesta de largo en Coruña, y de su paso por Betanzos, Santiago y por la "VIII Edición de la Escuela Internacional de Gerontología", celebrada hace unos días en Coruña, podemos decir que ha recibido una excepcional acogida. Ello queda patente en las valoraciones que cubren las personas que participan en los recorridos guiados. Resulta sorprendente que estas son similares, a pesar del muy diferente perfil de los visitantes, que han sido desde personas mayores que acuden talleres de memoria de los centros sociales, a niños o profesionales del sector.



Imparable actividad en los talleres de estimulación

Con motivo de la celebración, el primer domingo de mayo, del Día de la Madre, decidimos realizar una actividad especial, consistente en una breve reflexión, unas curiosas dedicatorias que los usuarios que acuden a los Talleres, verbalizaron y/o escribieron pensando en muchos de vosotros, sus hijos e hijas. Debido a la imposibilidad de recoger todas las aportaciones, ahí van algunas de las más llamativas...

¿QUÉ SON PARA MÍ MIS HIJOS? PONERLO EN VIÑETAS O EN NUBES (Son reflexiones)

"Mis descendientes..., mis herederos..., mis ayudas..., mi familia".

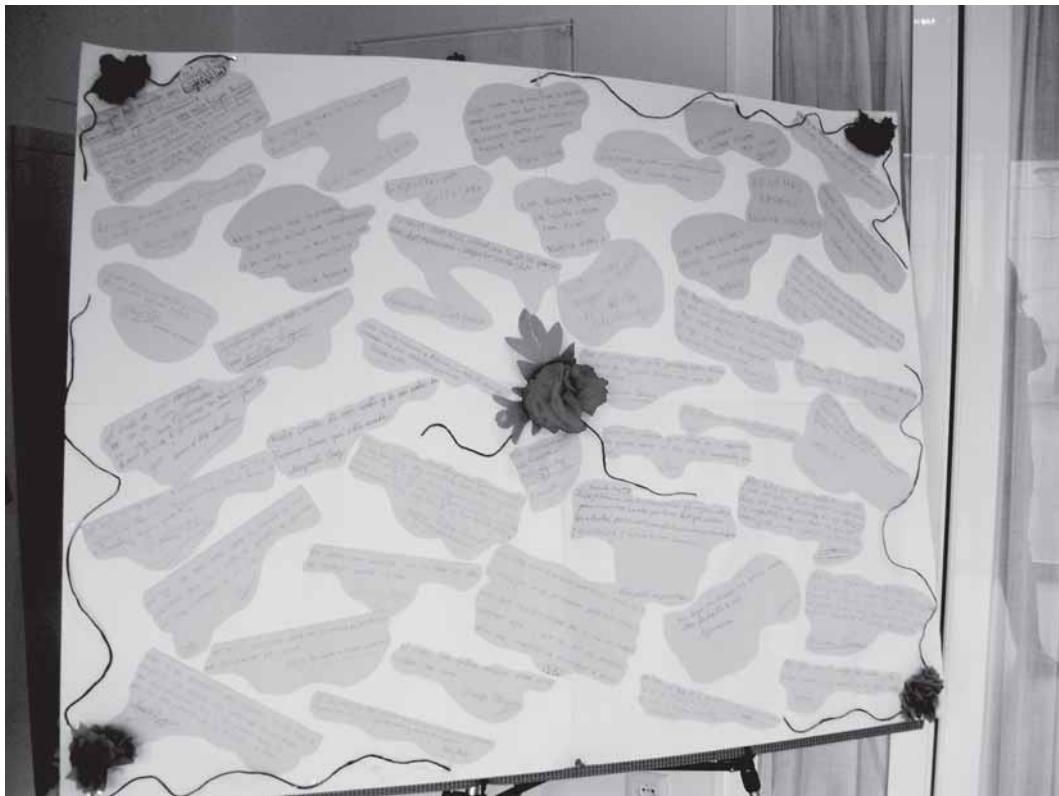
"Están a mi disposición, están pendientes de mí todo el tiempo. Es una alegría los nietos que me han dado. Son muy importantes para mí. Me gustaría darles más... pero, en este momento, por mi situación, no puedo".

"Para mí, mis hermanos y sobrinos, son todo el cariño del mundo, me dan estabilidad y armonía".

"Mis hijos son la razón de vivir, son mis alegrías y sufrimientos. Para mí significan todo! Cariño, amor, es el bienestar y alegría protectora".

Curiosas dedicatorias, ¿verdad?

Dentro del programa de salidas culturales que realizamos mensualmente, con los usuarios que se encuentran en estadios iniciales de la enfermedad, hemos tenido el placer de visitar, el pasado mes, las instalaciones de La Voz de Galicia y el Museo que se encuentra adyacente; disfrutamos observando el proceso de fabricación de los periódicos y la sala de redacción, así como máquinas de principios del siglo pasado. De igual forma, visitamos por primera vez el Museo Militar de A Coruña, siendo recibidos y guiados durante la visita, por el director del mismo, de una forma excepcionalmente amena, enganchándonos y metiéndonos en la piel, de los coruñeses que vivieron la Guerra de la Independencia, hace dos siglos.



Panel en el que se recogen las reflexiones de los usuarios, respecto a la pregunta "¿Qué significan para mí, mis hijos?".

¡Preparádonos para el día 21 de Septiembre!

Como muchos de vosotros sabéis, el 21 de Septiembre, se conmemora el Día Mundial del Mal de Alzheimer. Con tal motivo, se organizan una serie de actividades, para difundir y sensibilizar a la población, sobre lo que está problemática supone, para las personas y familias que la padecen. Os adelantamos la programación inicial, que tenemos prevista realizar en torno en dicho día...

- **Mesas informativas-cuestación:** El viernes, día 19 de Septiembre (por ser el día 21, domingo), se colocarán mesas informativas en distintos puntos de la ciudad. Año tras año, nuestro objetivo es llegar al mayor número posible de localizaciones, para lo cual, es fundamental vuestra ayuda, acompañándonos en las distintas mesas. Os rogamos, a todos aquellos que queráis colaborar, que nos lo digáis a la mayor brevedad, para poder planificarnos sin demasiados apuros.
- El día 21 de Septiembre, a las 12.30 h., se celebrará una **misa en la Iglesia de San Pablo**, en recuerdo de las personas y familias que han padecido, o padecen este mal.
- EL 23 de Septiembre, a las 11.00 h., niños de entre 6 y 10 años, de distintos colegios de la ciudad, acudirán al Teatrón Colón, a ver la obra «**Un avó especial**», en la que se aborda el tema de la enfermedad de Alzheimer, desde un enfoque humorístico. Posteriormente, nuestros técnicos se desplazarán a los colegios, con el objetivo de trabajar sobre los contenidos de la obra de teatro, a través de unas unidades didácticas diseñadas para tal fin. A pesar de que, prácticamente, está todo cubierto, hemos considerado necesario e interesante, reservar unas plazas para que vosotros, socios de AFACO, acudáis solos o con vuestros nietos/as. Para



ello, debéis llamarnos por teléfono cuanto antes, ya que las plazas se cubrirán por orden de inscripción.

- La CEAFA (Confederación Española de Familiares de enfermos de Alzheimer), en colaboración con la Fundación «La Caixa» va a poner en marcha un plan de formación dirigido a familiares-cuidadores, denominado «**Un cuidador. Dos vidas**». El curso tendrá una duración de 12 horas; se impartirá en cuatro días. La fecha todavía está por determinar, pero aquellos que estéis interesados en participar en el mismo, podréis hacer una preinscripción, ya que las plazas son limitadas.
- Fagal (Federación de Asociaciones Gallegas de Familiares de Enfermos de Alzheimer), a la cual pertenece AFACO, presentará un sencillo y atractivo **manual**, que con el nombre de «**Convivir co Alzheimer**», trata diversos temas relacionados con la enfermedad, ofreciendo prácticos consejos. También iniciará una **campaña de difusión por concellos y parroquias**, del ámbito rural de nuestra comunidad.



Exitoso comienzo del programa de relajación y actividad física

El pasado miércoles, día 18 de Junio, se inició el Programa de Relajación y Actividad Física, que como ya os indicamos en el anterior boletín, está dirigido a familiares-cuidadores. El objetivo del mismo es facilitar la adquisición de un bienestar, a nivel físico y emocional, que seguro repercutirá en una mejor atención a los enfermos. Cada semana se realiza una actividad diferente: taichí, relajación, ejercicios en la piscina, batuka...

El grupo actual está formado por 13 socios y socias, de muy variados perfiles, que tras las primeras sesiones se mostraron muy satisfechos por la actividad realizada y el ambiente que se respiraba entre los compañeros y compañeras. Por todo esto, animamos a todas aquellas personas que os apetezca participar, que os apuntéis en el momento que queráis, ya que los beneficios son muchos.



Os recordamos que la actividad se desarrolla los miércoles de 11 a 12 en las instalaciones del Polideportivo de San Diego (frente a nuestra asociación), y el coste de la misma son 7 euros al mes.

Disponemos de una cama articulada (con manivela) y una silla de ruedas no plegable, gracias a la donación de dos familias. Para más información, sólo tenéis que llamar al teléfono de la asociación.

AFACO

Parque San Diego, s/n
Centro Cívico San Diego, bajo
15006 A Coruña

Tel. 981 205 858 · Fax 981 173 093
Correo: afacoruna1@teleline.es
www.afaco.es



ALZHEIMER
ASOCIACIÓN
FAMILIARES
ENFERMOS
ALZHEIMER
A CORUÑA
A F A C O

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

