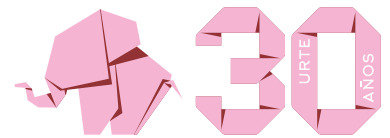




COSAS ENTRE MANOS

2022
PRIMAVERAAvda. de Budapest, 29 bajo-bis
Vitoria-Gasteiz (ARABA-ÁLAVA)
contacto@afaraba.org
Tel.: +34 945 246 004www.afaraba.org

Cumplimos tres décadas. Nacimos en 1992. Año olímpico, como lo son todas y cada una de las personas que en este tiempo de una u otra manera han colaborado para hacer de AFARABA lo que es hoy, una humilde Asociación en la que trabajamos de forma profesional **por la mejora de las personas que sufren Alzheimer u otras demencias, por las familias, amistades de su entorno y de quienes las cuidan.** Una humildad a la que acompaña la sana ambición de prestar más y mejor atención y servicios a quienes los necesitan. Con ese objetivo soplamos las velas del 30 Aniversario. Queda mucho por hacer y entre todas y todos lo haremos.

**AFARABA***Caminando en la memoria
Oreimenean oinez*

AGENDA



23 Diciembre 2021 y 5 de Enero 2022

Siempre es buen momento para compartir y difundir qué es y qué hace AFARABA. Once de nuestras personas voluntarias lo hicieron desde el **stand situado en el Parque de La Florida**, en la entrada de la pista de hielo.



19 de Enero

En el **centro de jubilados de Salvatierra-Agurain** charlamos con sus vecinas y vecinos sobre el proceso de envejecimiento, signos y síntomas de los diferentes tipos de demencia, así como su abordaje desde la psicoestimulación.



16 y 17 de Febrero

Visitamos a los residentes en la **Residencia Albertia Centro** y hablamos sobre los diversos síntomas que pueden padecer las personas con demencia de cara a que la convivencia entre los residentes resulte más fácil. La psicología nos muestra la manera de sentir, de pensar y de comportarse de una persona, y con **las herramientas que desde AFARABA se dan podemos mejorar el día a día de las personas que padecen Alzheimer u otras demencias.**

23 de Marzo

Los equipos de Atención Primaria de los Servicios de Salud de la **Cuadrilla de Laguardia-Rioja Alavesa** conocieron AFARABA, qué es la Asociación, accedieron a datos sobre los perfiles, problemas más frecuentes de salud y características del colectivo al que representamos. También se presentó el **Programa Municipios Activos con el Alzheimer** y se evidenció la importancia del diagnóstico precoz de este tipo de enfermedades. Asimismo, durante esta primera fase del programa se mantendrán reuniones con otros agentes sociales, colectivos y personas afectadas de la zona para, posteriormente, implementar respuestas que se ajusten a sus necesidades reales.

28 de Marzo

AFARABA estuvo presente en la presentación de la **Estrategia Foral** que define las directrices para los cuidados de larga duración en Álava durante los próximos años (2021-2024). La presentación, celebrada en el Museo Artium, corrió a cargo del Diputado General de Álava, Ramiro González, Diputado General de Álava y del Diputado del Dpto. de Políticas Sociales Emilio Sola.

29 de Marzo

Mantuvimos una reunión con las trabajadoras sociales de los **Servicios Sociales de Base** y la técnica en prevención de La Rioja Alavesa para recoger las necesidades sociales de las personas afectadas.

31 de Marzo

Yécora acogió una charla en su Sala Multiusos donde AFARABA pudo abordar temas como la **"Enfermedad de Alzheimer y otros tipos de demencia; signos, síntomas y abordaje desde la psicoestimulación"**, de la mano de Zuriñe Majuelo, psicóloga de AFARABA, especializada en estimulación cognitiva; y el "Impacto de la demencia a nivel familiar", con Paula Casas, trabajadora social de AFARABA.

Más herramientas FORMACIÓN POLICÍA MUNICIPAL

Desde AFARABA hemos realizado 5 sesiones de formación dirigida a la Policía Municipal de Vitoria-Gasteiz a lo largo de los meses de febrero y marzo.



Desde ahora los y las agentes tienen herramientas para identificar a una persona con demencia en base a sus síntomas y ofrecer ciertas pautas de manejo para poder abordar, de la mejor manera posible, las intervenciones que pudieran acontecer.



VOLUNTARIADO

AFARABA ha podido responder de manera positiva a todas las solicitudes de acompañamiento a personas con demencia gracias a la disposición del voluntariado. Durante el primer trimestre del año han sido 22 las peticiones que hemos recibido. Y es un orgullo haber podido dar respuesta afirmativa a todas y cada una de ellas. Esto pone de manifiesto la **sobresaliente importancia de esta figura, así como la necesidad de atraer a más personas voluntarias**. Ahora mismo estamos en proceso de captación para quienes deseen incorporarse al programa de voluntariado Zurekin. De modo que, animad a aquellas personas (conocidas, amigas y familiares) que dispongan de tiempo libre y tengan ganas de colaborar, porque desde AFARABA nos ocuparemos de formarles a través de las sesiones y los espacios de reflexión y diálogo que organizamos para tal fin. Tal y como vemos en la imagen, el pasado día 24 de marzo, un grupo de voluntarias y voluntarios abordaron el tema de La comunicación y la escucha activa con las personas con demencia.

Sesiones Psicoeducativas

Durante el mes de marzo y abril estamos realizando los primeros grupos de las sesiones psicoeducativas, dirigidas a familiares de personas con algún tipo de deterioro cognitivo. 4 sesiones en las que tratamos temas como:

- Dónde se albergan las distintas funciones mentales como la memoria y el lenguaje.
- Qué es el deterioro cognitivo y qué le ocurre a nuestro cerebro cuando recibimos ese diagnóstico. ¿Qué podemos hacer para frenarlo o estabilizarlo?
- Entendimiento y manejo de los cambios cognitivos emocionales, conductuales y sociales de la persona afectada... y muchas preguntas más que serán resueltas por nuestro equipo técnico en las sesiones.



Os esperamos en las CuCuActividades

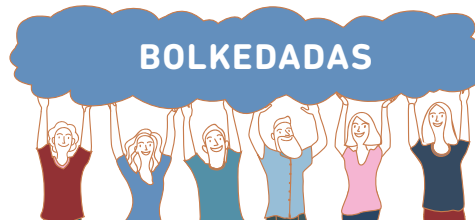
Las "CuCuActividades" son las **actividades que están orientadas a Cuidarnos para Cuidar y además fomentar la relación y la socialización**.

Se realizarán con una periodicidad mensual a lo largo de todo el año con temáticas diversas orientadas y adaptadas a las necesidades de las personas asistentes a las mismas.

Podrán inscribirse todas las personas asociadas a AFARABA, si bien la persona con deterioro cognitivo o demencia tendrá que venir acompañada.

- **4 de abril:** Musicoterapia
- **2 de Mayo:** Biodanza
- **6 de junio:** Marcha Nórdica

"BolKedadas". Así hemos bautizado a aquellos encuentros que organizamos con el personal voluntario de AFARABA. Estas actividades están dirigidas a personas con deterioro cognitivo o demencia acompañadas por un familiar y orientadas a fomentar la relación de las personas afectadas con las personas voluntarias del programa "Zurekin". Comenzarán en abril y se realizarán con una periodicidad mensual a lo largo de todo el año.



Programas de psicoestimulación

DETECCIÓN PRECOZ "HADA"



NUEVOS PROGRAMAS 2022

Su espina dorsal está conformada por dos grupos que van a reunirse durante seis meses. Cada semana celebran dos sesiones de noventa minutos. En ellas están **trabajando para distinguir signos del paso normal del tiempo de otras señales de alarma mediante el entrenamiento cognitivo**, Historia de Vida/Terapia de Reminiscencia, Seguimiento y Evaluación continuada de Habilidades Funcionales, Preferencias de Personales.

"BANO"

Surge con la intención de **fomentar la autonomía de las personas que padecen algún tipo de deterioro cognitivo o demencia** ayudándoles a ralentizar el deterioro cognitivo-funcional y a convivir con su enfermedad. A través de la psicoestimulación ya son 10 las personas que se benefician mediante:

1. PAQUETES DE ESTIMULACIÓN, fichas de estimulación cognitiva en el domicilio revisadas de manera quincenal, conjuntamente por la persona afectada y la responsable del programa.
2. HERRAMIENTA DE ESTIMULACIÓN COGNITIVA, NeuronUP2GO programando 2 sesiones de 45 minutos a la semana.

INTERVENCION MONTESSORI

Un grupo de 5 personas, de la mano de una terapeuta ocupacional especialista en el método, trabajan en 2 sesiones semanales de 1 hora y media de duración, cada una de ellas. La **estimulación cognitiva adecuada para las etapas más avanzadas**, que no se podían beneficiar de la estimulación cognitiva tradicional, consiguiendo mantener el máximo nivel de autonomía e independencia y por tanto la calidad de vida de la persona afectada y sus cuidadores todo el tiempo posible. En abril dará comienzo un segundo grupo.

"AUPA", LLEGA EL ENTRENAMIENTO COGNITIVO AL MEDIO RURAL

Nos planteamos la necesidad de acortar distancias y **acercarnos al medio rural con el objetivo de promover el bienestar de las personas que viven en el Territorio Histórico de Álava**. A través de este programa que trata de mantener el funcionamiento cognitivo dentro de la normalidad o mejorarlo en caso de padecer cualquier tipo de déficit podemos hacerl. Los dos primeros grupos realizados en Salvatierra-Agurain con 22 personas fueron desarrollados en el centro de jubilados de dicha localidad y tuvieron una acogida fabulosa.



AFARABA

ASOCIACIÓN ALZHEIMER Y OTRAS DEMENCIAS
ALZHEIMER ETA BESTE DEMENTZIA BATZUEN ELKARTEA