

afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja
C/Menéndez Pelayo, nº 9, entrada por calle Somosierra. Logroño (La Rioja)

Nº8

Septiembre 2013



Tarjetas solidarias

alzheimer **2013**

afa  rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de la Rioja
Declarada de utilidad pública - Año 2000

C/ Menéndez Pelayo nº 9 - 26002 Logroño
Tlf: 941 231 994 www.afarioja.org

**Gracias por
colaborar**

alzheimer **2014**

afa  rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de la Rioja
Declarada de utilidad pública - Año 2000

C/ Menéndez Pelayo nº 9 - 26002 Logroño
Tlf: 941 231 994 www.afarioja.org

Editorial

AFA-Rioja

Asociación de familiares de enfermos de
Alzheimer y otras demencias

Editada por AFA-Rioja

C/Menéndez Pelayo, nº 9
entrada por calle Somosierra
26002 Logroño (La Rioja)

Teléfonos: 941 231994, 629 555635 y 648 038090

Fax: 941 258273

www.afarioja.org

afarioja@hotmail.com

 www.facebook.com/asociacionalzheimer/

Junta Directiva:

Ana Ayensa, Presidenta
Helena Muñoz, Vicepresidenta
Arancha Añorga, Secretaria
Ana León, Tesorera
Alberto de Pablo, Vocal
M^a Teresa Galarreta, Vocal
Emma Juaneda, Vocal
Ricardo Marraco, Vocal
Samuel Rocandio, Vocal
Dolores Ruíz, Vocal
Lucía Sarabia, Vocal

Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, Directora
Rakel Goñi, Trabajadora Social
Anabella Martínez, Psicóloga
Javier Cortés, Masajista
Aitor Piñeiro, Terapeuta
Ángel Sánchez, Terapeuta
Sara Domene, Terapeuta
María Rosa Cerro, Musicoterapeuta
Aziza Fares, Auxiliar

La Asociación no se responsabiliza de las opiniones vertidas
en este boletín por sus colaboradores.

Queridos amigos:

Con la despedida del verano y el comienzo de un nuevo "curso" repleto de ilusión nos ponemos en contacto con todos vosotros a través de esta revista. En esta ocasión quiero aprovechar esta oportunidad para expresar públicamente mi agradecimiento a las personas que voluntariamente, año tras año, hacen que esta publicación sea posible y os llegue a todos.

Desde la última edición, la vida en la Asociación ha transcurrido con cierta tranquilidad, desarrollando todos y cada uno de los programas establecidos. En octubre asistimos al Congreso Nacional de Alzheimer en San Sebastián, evento que permite que nos pongamos en contacto los sectores científicos, médicos y sociales. Aunque de momento, pese a las noticias confusas que a veces aparecen, seguimos sin "el remedio milagroso" para esta terrible enfermedad y por tanto desde nuestra Asociación continuaremos apostando por los tratamientos conocidos, y sobre todo por las terapias no farmacológicas, como hasta ahora hemos hecho con los talleres de estimulación, que tan beneficiosos son.

Esta primavera contamos con la grata visita de Koldo, el nuevo Presidente de la Confederación. Desde su nombramiento está recorriendo diversas Asociaciones para comprobar "in situ" nuestro funcionamiento, conocer de forma directa los problemas asociativos, promover una mayor colaboración entre todos y fomentar la mejora continua en los servicios que prestamos.

También, quiero comentaros que el BBVA anualmente convoca un concurso a nivel nacional en el que participan distintos proyectos asociativos y que son los propios empleados los que votan. Este año, uno de los proyectos ganadores ha sido el presentado por nuestra Asociación. Así que muchas gracias a los que han hecho que haya sido posible.

Quiero, asimismo agradecer al Hogar de Jubilados de IberCaja, sobre todo a Carmen su directora, que nuevamente haya organizado un rastrillo a favor de nuestra Asociación. Y al Hogar de la Zona Oeste y a su directora Marisa por su colaboración. Todas estas iniciativas, nos permiten, que pese a la crisis podamos seguir adelante con nuestra labor. Y si estas personas ajenas al Alzheimer participan, creo que nosotros también podemos hacerlo y por ello y como cada año os pido que para el Día Mundial del Alzheimer (21 de septiembre) podamos contar con vosotros para la cuestación. Los interesados, poneos en contacto con la Asociación.

Un cordial saludo

Ana Ayensa

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21

SEPTIEMBRE

Con la celebración del Día Mundial del Alzheimer la Asociación pretende:

- Informar y dar a conocer todas las cuestiones relacionadas con la enfermedad.
- Solicitar el apoyo y la solidaridad de la población.
- Unir esfuerzos con las autoridades sanitarias y gubernamentales.
- Colaborar con las familias en su lucha contra esta patología.
- Defender los intereses de las personas que padecen la enfermedad de Alzheimer y sus familiares ante las instituciones.

ALZHEIMER. CUESTIÓN DE ESTADO

Este es el lema que CEAFA propone este año 2013 para la celebración de este día mundial porque el Alzheimer es un problema socio-sanitario de primera magnitud con incidencia en todos los órdenes de la sociedad, cuya evolución está estrechamente ligada a la extensión de la esperanza de vida de la población.

La dependencia que genera afecta no sólo a la persona que sufre directamente la enfermedad sino también a la familia cuidadora, además de a importantes colectivos de la sociedad que se ven "tocados" por los efectos de la enfermedad en los cuidadores familiares. El Alzheimer es, pues, un problema de todos, y entre todos ha de afrontarse, trascendiendo fronteras, ideologías u otro tipo de condicionamiento.

Todos unidos en la lucha contra esta lacra del siglo XXI, y unidos a todos los niveles posibles. Una acción global y coordinada que integre a todos los actores vinculados es la única manera de poder hacer frente a una realidad que hoy afecta en España a más de 3,5 millones de personas, independientemente de su condición y lugar de residencia. El Alzheimer representa más del 60% de todos los casos detectados de demencia. Se calcula que en la actualidad hay 36 millones de personas aquejadas por la enfermedad de Alzheimer en todo el mundo. Los especialistas consideran que, de no encontrarse una cura efectiva para la enfermedad, esta cifra podría alcanzar los 115 millones de personas en el año 2050.



Día Mundial de Alzheimer 2012

El abordaje del Alzheimer es una cuestión que, al igual que en otros países, debe estar pilotada por el Estado con el apoyo y liderazgo de quienes demandan soluciones que satisfagan sus necesidades, los pacientes y sus familiares cuidadores. Sólo de esta manera se podrán articular medidas homogéneas y coherentes con el penoso marco de vida al que se ven abocados millones de personas en este país.

AGENDA:

19 DE SEPTIEMBRE, 19:30 horas

Misa en recuerdo de todos nuestros enfermos fallecidos, en la iglesia de Santa Teresita, situada en la calle Menéndez Pelayo, nº 9.

21 DE SEPTIEMBRE, de 11:00 a 14:30 horas

Como cada año, pondremos mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de la ciudad. Si queréis colaborar ese día podéis poneos en contacto con la Asociación. ¡Os necesitamos!

La ubicación de las mesas se detalla a continuación:

- C/ Gran Vía, 13
- C/ Gran Vía esquina Daniel Trevijano.
- C/ Vara de Rey, esquina Jorge Vigón.
- Paseo del Espolón, frente a Muro de La Mata.
- C/ Portales frente al Ayuntamiento Viejo.
- Plaza 1º de Mayo.
- C/ Bretón de los Herreros, esquina Capitán Cortes.
- C/ Portales - Fuente de Murrieta.
- C/ Avda. de la Paz - Escuela de Artes y Oficios.

Las emociones en los enfermos de Alzheimer y otras demencias

Carmen Díez Sáiz (Psicóloga Clínica)

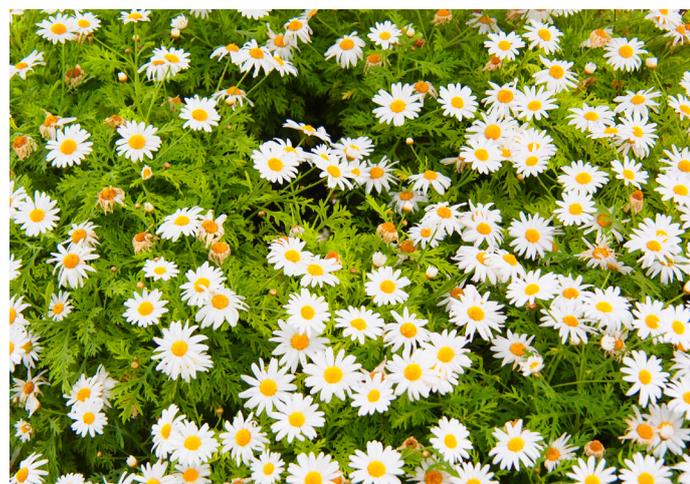


El Alzheimer es un trastorno que a menudo es relacionado con el deterioro cognitivo. Los propios manuales diagnósticos se fijan en la pérdida del lenguaje y su comprensión, las llamadas afasias, en la pérdida de la capacidad de reconocer estímulos ya aprendidos y aprender otros nuevos, conocida como agnosia, en la pérdida de la capacidad de realizar movimientos con un propósito determinado o apraxia y por supuesto en el deterioro y pérdida de memoria.

Pero los familiares, cuidadores y personas que trabajamos con enfermos de Alzheimer sabemos que mucho más incómodos y difíciles que sus pérdidas cognitivas, son sus cambios anímicos, afectivos o emocionales.

Ante los cambios emocionales de nuestros familiares con Alzheimer u otras demencias, muchas veces nos sentimos torpes, impotentes e incluso sorprendidos de lo rápido e inesperadamente que cambian. Y quizá pueda darnos algunas pistas el conocer un poco más profundamente el desarrollo emocional de forma general y cómo se manifiestan en un campo relacional, para poder comprenderlos mejor en el funcionamiento de sus emociones y hacernos más fácil la convivencia con ellos.

Lo primero que tenemos que saber es que **las emociones son temporales** y siguiendo a Antonio Damasio, neurólogo portugués, afincado en Estados Unidos y Premio Príncipe de Asturias de medicina, siguen la siguiente secuencia: **sensación, emoción y sentimiento**. **La sensación es corporal**, sentimos en y con nuestro cuer-



po, y lo que sentimos no tiene nombre para nosotros, simplemente notamos tensiones, presiones, movimientos o expansiones musculares en diferentes zonas del cuerpo que nos producen comodidad o incomodidad, que nos gusta sentir o no. Estas sensaciones físicas son percibidas por los enfermos de Alzheimer, aunque no las pueden dar significado, porque **el significado se da de forma cognitiva**, y es precisamente esto lo que les falla.

Cuando alguien dice estoy triste, alegre, enfadado... Está interpretando estas sensaciones físicas y las está **clasificando dentro de una emoción conocida**, nuestros enfermos, puede que no puedan acceder a esta clasificación y por supuesto, el acceso será más difícil cuanto mayor sea el deterioro. Este "sentir sin poder saber lo que se siente" puede producir mayor incomodidad y aumentar la incertidumbre del anciano y manifestarse en forma de enfado, ira, miedo...



Por otro lado **las emociones tienen también su parte social**, eso que en la secuencia de Damasio se llama **sentimiento**. Los sentimientos no sólo los vivimos nosotros sino que también son un código reconocible para los demás. Un ejemplo, si fruncimos el ceño, bajamos la cabeza, cerramos los ojos y nos salen lágrimas, los otros lo van a interpretar como tristeza. Este código es reconocido por nuestros familiares con demencia y **van a buscar fuera, en sus familiares y cuidadores la información a la que no accede de sí mismo**. Es decir, que si él no puede clasificar o interpretar lo que le pasa va a mirar hacia una persona cercana, sobre todo personas de referencia, para comprender así lo que le está sucediendo.

Esto pone la pelota en nuestro tejado como familiares o cuidadores. Es posible que hayamos reaccionado con miedo o enfado ante sus cambios emocionales porque tampoco tienen sentido para nosotros, y al vernos enfadados o asustados ellos dirijan su emoción en nuestra misma dirección, aumentando su ira o temor, ya que es la información que reciben de su entorno, o lo que es lo mismo de nosotros. Es una forma de entrar en un círculo vicioso del que es difícil salir porque nos vamos retroalimentando los unos con el otro.

Sin embargo, si nos ven tranquilos ante su incomodidad, van a ir adaptándose a nuestra tranquilidad, porque nosotros "somos su explicación y su clasificación emocional". Si tenemos la suficiente paciencia para se-

guir sonrientes, o con expresión firme pero segura, no agresiva, veremos que al final tienen la misma reacción emocional que nosotros.

Es lo que se llama "contagio emocional" y según investigaciones de la Universidad de California a medida que disminuyen las capacidades cognitivas, aumenta la sensibilidad emocional de las personas con demencia.

Por lo tanto, y puede que como posible conclusión, las personas que convivimos con el Alzheimer debemos plantearnos el comprendernos en nuestras emociones para poder así vivirlas con nuestros familiares y usuarios para hacernos y hacerles una vida más plena y feliz, en un nivel diferente de comunicación, el nivel emocional.

Tarjeta solidaria Alzheimer

El pasado 1 de marzo de 2013 Ana M^a Ayensa Díez (Presidenta de AFA-Rioja) y Cuca Gamarra Ruiz Clavijo (Alcaldesa de la ciudad de Logroño), presentaron en la sede de la Asociación la Tarjeta ALZHEIMER 2013.

Es una iniciativa pionera, que tiene como objetivo recaudar fondos para colaborar con el coste de las distintas actividades de AFA-Rioja, y también nos permite dar una mayor visibilidad y concienciar a la población riojana sobre la enfermedad de Alzheimer.

El coste de la tarjeta es de tan solo 10 euros, y con ella se pueden obtener descuentos en un total de 44 comercios y así como en servicios que ofrecen diferentes profesionales independientes. Y, gracias a la misma, se obtienen notables rebajas, de hasta un 25-30%.

Por todo ello, queremos dar las gracias a todas las personas que han colaborado con la compra de esta tarjeta y queremos destacar el carácter solidario del comercio logroñés.

Deseamos que el próximo año 2014 podamos dar continuidad a esta iniciativa y que cada vez sean más las personas y establecimientos que se unan a esta iniciativa.

Las personas interesadas en colaborar con nosotros podrán adquirir la 'tarjeta solidaria' tanto en la sede de AFA-Rioja como en los algunos de los comercios adheridos (ver publicidad en las hojas centrales).

Y todos aquellos comercios que quieran colaborar serán bienvenidos. Porque cuantos más seamos más fácil será su venta.



Noticias

La música y las caricias, terapias alternativas para el Alzheimer

(Noticia publicada en mayo de 2013)

El neurólogo e investigador del Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía-Fundación Cien, Javier Olazarán, que ha participado en el I Simposio Internacional "Avances en la Investigación Sociosanitaria en la Enfermedad de Alzheimer" celebrado en Salamanca, explica que la enfermedad de Alzheimer es incurable, pero que existen avances que logran hacerla más llevadera y como ejemplo comenta que las terapias no farmacológicas como "la estimulación cognitiva, el ejercicio físico o la música pueden ayudar a estos enfermos". También dice que la música "muy seleccionada" resulta una terapia "prometedora" aplicada en grupo, personalizada o incluso interpretada por los propios pacientes.

Según el doctor las caricias o masajes en las manos también son útiles, sobre todo en aquellos donde la enfermedad está muy avanzada y chillan o se revuelven. Olazarán cuenta cómo han percibido que la agitación en estos enfermos "disminuye" al gozar de ese contacto. También explica que los cuidadores, sean profesionales o familiares del enfermo, se ven beneficiados por estos tratamientos porque se "logra reducir el sufrimiento del cuidador y mejorar su situación afectiva".

Consiguen revertir la pérdida de conexiones cerebrales en Alzheimer

(Noticia publicada en junio de 2013)

Investigadores del Instituto de Investigación Médica Stanford-Burnham, en La Jolla, California (Estados Unidos), han desarrollado el primer fármaco experimental que impulsa las sinapsis cerebrales perdidas en la enfermedad de Alzheimer. El nuevo medicamento, llamado 'NitroMemantine', combina un fragmento de la molécula de la nitroglicerina con la memantina.

El equipo del estudio, dirigido por Stuart A. Lipton, profesor y director del Centro E. Webb de Neurociencias, Envejecimiento e Investigación de Células Madre, que es también neurólogo clínico, demuestra que 'NitroMemantine' puede restaurar la sinapsis, que representa las conexiones entre las células nerviosas (neuronas) que se han perdido durante la progresión de la enfermedad de Alzheimer en el cerebro. Los resultados de este estudio se han

publicado en 'Proceedings of the National Academy of Sciences' (PNAS).

El enfoque en un objetivo intermedio para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, en lugar de las placas beta amiloides y los ovillos neurofibrilares, enfoques que han demostrado poco éxito, "es muy emocionante, porque todo el mundo está en busca de un tratamiento precoz de la enfermedad", destacó Lipton. Este científico resaltó que esto significa que un paciente con Alzheimer puede ser capaz de tener conexiones sinápticas restauradas incluso con placas y ovillos que ya están en su cerebro.

El estudio se ha llevado a cabo en modelos animales y en células cerebrales derivadas de células madre.

Taller "Activa la Mente" en el Hogar Zona Oeste



En el Hogar de Personas Mayores "Zona Oeste" del Gobierno de la Rioja, se realiza durante los meses de octubre a junio un taller semanal para activar la mente de personas afectadas por enfermedades neurodegenerativas en su estadio inicial. Se lleva a cabo a través de una plataforma digital de Fundación La Caixa en la que se trabaja la estimulación de aspectos cognitivos como la memoria, concentración y atención, lenguaje, cálculo...

Para su realización se cuenta con la colaboración de 11 voluntarios, socios del Hogar, que han recibido los cursos de formación adecuados para el desarrollo del programa, que está dirigido a personas afectadas de las Asociaciones de Parkinson o Alzheimer. El taller tiene lugar en el aula de informática del centro, los Viernes de 17:00 a 18:00 horas.

Tarjeta descuento AFA-Rioja

afa rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de la Rioja
Declarada de utilidad pública - Año 2000

*Compra tu tarjeta
dto alzheimer*



Y no te olvides de llevarla

Puntos de venta:

**AVALANCHA, AMFER ÓPTICO, BAR ITURZA,
CLÍNICA DENTAL JAVIER FERNÁNDEZ,
DECOFLOR, DOGGY DOGGY, DULCE BIRRA,
EL APRENDIZ DE LA SAVIA, EL ARBOLITO,
LIBRERÍA GEYLA, PILAR ALONSO,
PSICOTERAPIA CARMEN DIEZ,
PUZZLE, RISLY ESTILISTA, SANTOS OCHOA,
QUIKSILVER.**

Establecimientos con descuento

ACUADROS	10% Dto. En enmarcación. C/ Ciriaco Garrido, 4
AIFOS	10% Dto. Pasaje Dres. Castroviejo, 17 y C/ Juan XXIII, 15
AMFER ÓPTICOS	25% Dto. En gafas de sol, graduadas y ofertas en lentes de contacto. Avda Club Deportivo, 52
AVALANCHA	10% Dto. C/ Gran Vía, 42
AYUDAS	10% Dto. (Excepto material subvencionado). Avda de Colón, 20
BACO DECORACIÓN	10% Dto. Avda de Colón, 41
BAR ITURZA	Martes, Miércoles y Jueves (no festivos) 1/3 Estrella Damm + bocaita = 2€. C/ Marqués de San Nicolás, 132
BAR EL PARLAMENTO	De Lunes a Miércoles cañas 1,50€ y pintas 2,50€ C/ Barriocepo, 60
BOUTIQUE PEPE`S	10% Dto. Avda. De Portugal, 27
CAMINATA	10% Dto. C/ Jorge Vigón, 2. C/ Pérez Galdós, 15, Avda. De la Paz, 48 y C/ Dres. Castroviejo, 30
CLUB DE BALONCESTO CLAVIJO	30% Dto en entradas en taquilla y abonos. Avda Moncalvillo, 2
CONSULTA PSICOTERAPIA CARMEN DIEZ	17% Dto. C/ Vara del Rey, 64, 8º b
CUE DECORACIÓN	10% Dto. En relojes. C/ Jorge Vigón, 24
DECOFLOR	10% Dto. C/ Portales, 18
DOGGY DOGGY	5% Dto. Incluido peluquería. C/ Juan Boscán, 5
DROGUERÍA GONSI	Dtos varios (diferentes%) en función de los artículos y proveedores. Menos en ofertas que los precios serán netos. C/ Dtrs Castroviejo, 30
DULCE BIRRA	5% Dto. En vinos. C/ Dres. Castroviejo, 33
EL APRENDIZ DE LA SAVIA	20% Dto. En el 1º masaje y 25% de descuento en ictioterapia y masaje de pies. Pasaje Dres. Castroviejo, 17
EL SÓTANO	10% Dto. Pasaje Ciriaco Garrido, 4
ETERRAVAN. S.L.	5% Dto. En quesos. Avda de Colón, 14
HERBOLARIO ARCOIRIS	5% Dto. Avda de Colón, 18
HERBOLARIO EL ARBOLITO	5% Dto. C/ Gran Vía, 73
JUGUETTOS	10% Dto. En juguetes de su marca a través "club Juguettos". C/ Muro del Carmen, 7- C/ Pérez Galdós, 67 y C.C Berceo.

Descuentos no acumulables a otras ofertas

LA CHARCUTERÍA DE ELENA	10% Dto. En compras superiores a 10€. C/ Villamediana, 22
LABORE	5% Dto. C/ Vara del Rey, 64 bajo
LIBRERÍA CEREZO	5% Dto. En libros y 10% Dto en papelería. C/ Portales, 23
LIBRERÍA GEYLA	5% Dto. En libros de lectura y 10% en material escolar y regalo. C/ Huesca, 36
LIBRERÍA MORIA	5% Dto. C/ Tirso de Molina, 10
LIBRERÍA SANTOS OCHOA	24 cafés gratis al año. C/ Gran Vía, 55 y C/ Dres. Castroviejo, 19
NALÍS	10% Dto. C/ Calvo Sotelo, 20
NENUCO	10% Dto. Avda de Colón, 4
CLINICA DENTAL	10% Dto. C/ República Argentina, 55
OLIMPO PILATES	15% Dto. En fisioterapia. C/ San Antón, 12 -1º izq
ÓPTICA CORNET S.L.	12% Dto. C/ Portales, 37
PERFUMERÍA MARIAN	15% Dto. Pasaje Dres Castroviejo, 17
PILAR ALONSO	10% Dto. En tienda. C/ San Juan, 38
PUNTOZEN	15% Dto. En tés e infusiones. C/ Jorge Vigón, 22
PUZZLE	10% Dto. C/ Milicias, 4
QUIKSILVER	10% Dto. C/ Gran Vía, 53
RAQUEL MARTÍN Y ASOCIADOS	20% Dto. C/ Vara del Rey, 51-8ºD
RISLY	10% Dto. En corte. C/ Ciriaco Garrido, 22
SANTIVERI	5% Dto. En ventas en efectivo. C/ Pérez Galdós, 46 y C/ Bretón de los Herreros.
SKANDALO	15% Dto. (Excepto en tatuajes) Pasaje Dtrs. Castroviejo, 17
VICEVERSA	10% Dto. C/ Calvo Sotelo, 14

Descuentos no acumulables a otras ofertas

Actividades AFA-Rioja

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias, además de proporcionar determinados servicios a la población en general como información, orientación y asesoramiento, grupos de apoyo y talleres de estimulación, participa y realiza otras actividades de las que queremos mostrar algunas fotos. No pretende ser una muestra exhaustiva, simplemente intentamos ilustrar algunos de los eventos en los que hemos participado entre septiembre de 2012 y agosto de 2013.

Degustación de Preños

El 9 de septiembre el Círculo de la Amistad organizó una degustación de preños y vino a favor de AFA-Rioja. ¡No quedó ni uno! Desde aquí nuestro agradecimiento al Círculo de la Amistad por esta iniciativa del "bollo solidario".



V Congreso Nacional de Alzheimer

Del 25 al 27 de octubre de 2012, se celebró en el Palacio de Congresos y Auditorio Kursaal de San Sebastián, el V Congreso Nacional de Alzheimer. Estuvo organizado por la Sociedad Española de Gerontología y Geriátrica, CEFA y la Sociedad Española de Neurología, e iba destinado a familiares de personas con la enfermedad de Alzheimer, profesionales y trabajadores del mundo asociativo.



Visita a la exposición del Centro Cultural la Merced

El 21 de febrero, los participantes en los talleres de la mañana estuvimos visitando una exposición sobre oficios antiguos, algunos ya desaparecidos, en el Centro Cultural la Merced. Fue muy interesante y se divertieron mucho.



Jornadas sobre demencia tipo Alzheimer

El martes, 13 de noviembre, el productor de cine Manuel Cristobal acudió a las Jornadas de AFA Rioja para presentar la proyección de su película titulada "ARRUGAS".

"Arrugas" es una película de animación para un público adulto. Está basada en el cómic del mismo título de Paco Roca (premio nacional de cómic 2008). Narra la amistad entre Emilio, que está en un estado inicial de Alzheimer y Miguel.

La segunda jornada se tuvo que trasladar al 17 de enero ya que el 14 de noviembre, fecha prevista en un principio, para ella no pudo realizarse por motivos ajenos a nosotros.

El jueves, 15 de noviembre la psicóloga Carmen Díez Sáiz nos dio una charla titulada "Atención activa en el cuidador. ¿Qué camino elijo?".

El 17 de enero de 2013, M^a Jesús Álava, licenciada en Psicología y autora del exitoso libro "La inutilidad del sufrimiento", nos ofreció una interesantísima y práctica conferencia. La sala de usos múltiples del Ayto. de Logroño tuvo un lleno absoluto, habiendo incluso gente sentada en el suelo y de pie.



Curso de emergencias

Los días 22 y 23 de marzo, toda la plantilla de trabajadores de AFA-Rioja realizó el curso "1302 Curso inicial de Soporte Vital Básico, OVACE y utilización de desfibrilador semiautomático en adulto y en niño" impartido por la empresa formadora en emergencias y utilización de desfibrilador semiautomático "REAVIDA S.L."



Excursión a la exposición "La Rioja Tierra Abierta"

El 4 de abril nos fuimos a pasar el día a Haro, allí vimos la exposición de "La Rioja Tierra Abierta". La primera parada, el Palacio de Bendaña, seguidamente pasamos al Museo del Torreón, que alberga una exposición del pintor harense Enrique Paternina García-Cid (Haro, 1866-1917).

Cuando terminamos la visita nos tomamos un merecido descanso y nos tomamos un vermut, después, la comida, en la que como siempre, acabamos con música y baile.



Ilusionismo ¿magia o ciencia?

El 14 y el 17 de abril visitamos en la plaza del Ayto. de Logroño la exposición de la Obra Social “la Caixa” “Ilusionismo, ¿magia o ciencia?”, allí comprobamos que el cerebro es una fábrica de ilusiones.



Curso de atención socio-sanitaria

El 8 de agosto nos visitaron 15 alumnos del curso de “certificado de profesionalidad en atención socio-sanitaria a personas dependientes en instituciones” organizado por el FOREM. Anabella, nuestra psicóloga, les habló sobre la enfermedad de Alzheimer, explicó el funcionamiento de la Asociación y enseñó las instalaciones de nuestro centro.



Visita a la Sala Amós Salvador

El 18 de abril los usuarios de talleres de mañana, y el 2 de mayo los usuarios de talleres de tarde, visitamos la exposición de la Sala Amós Salvador titulada “AMÓS SALVADOR CARRERAS. LA MIRADA RECUPERADA”.

Después de ver la exposición nos fuimos a las terrazas de la calle Bretón de los Herreros a tomar un café.



Rastrillo Solidario 2013

Del 21 de mayo al 5 de junio, en el Hogar del jubilado de IBERCAJA “VIRGEN DE LA ESPERANZA”, situado en la calle San Antón, nº 7, tuvo lugar el “RASTRILLO SOLIDARIO”. Todos los beneficios fueron destinados a nuestra Asociación con el objetivo de dar continuidad a los programas y proyectos que desarrollamos. Mil Gracias al Hogar por la organización y a todos los socios de AFA-Rioja que colaboraron con su participación activa bien aportando objetos, alimentos, o prestándose como voluntarios durante el tiempo que duró el rastrillo. También a los voluntarios del Hogar de la Zona Oeste que tanta ayuda nos prestaron con su presencia y con los donativos de jabones caseros y almohadas cervicales que aportaron. También, damos las gracias a todas las personas que acudieron a comprar, contribuyendo económicamente al éxito del rastrillo.



Relatos

¿Dónde está la felicidad?



Al principio de los tiempos se reunieron varios demonios para hacer una travesura. Uno propuso:

-Tendríamos que robar algo a los hombres. El problema es: ¿qué les robamos?

Tras pensarlo mucho, uno dijo:

-¡Ya lo sé! Les robaremos la felicidad. Pero el problema está en dónde esconderla para que no la puedan recuperar....

Uno opinó:

- Podríamos esconderla en la cumbre de la montaña más alta.

Pero inmediatamente, otro replicó:

- No, recuerda que tienen fuerza. Alguna vez alguien puede subir y encontrarla. Si uno la encuentra, enseguida todos sabrán dónde está....

Inmediatamente otro propuso:

- Vamos a esconderla en el fondo del mar....

Pero acto seguido le replicaron:

- No, recuerda que son curiosos. Alguna vez alguien llegará a construir un aparato para poder bajar y la podrá encontrar....

Y todavía otro dijo.

- Escondámosla en un planeta bien alejado de la Tierra.

Y le respondieron todos:

- No, recuerda que son inteligentes, y cualquier día habrá alguien que construirá una nave que pueda viajar y descubrirla. Y entonces, todos tendrán la felicidad...

El último de ellos era un demonio que hasta aquel momento había estado callado escuchando atentamente cada una de las propuestas de los otros. Tras hacer un análisis de cada una, propuso:

- Creo saber dónde ponerla para que realmente nadie nunca la encuentre.

Los demás, sorprendidos, le dijeron a coro:

- ¿Dónde?.

El demonio respondió:

- La esconderemos dentro de ellos mismos. Estarán tan ocupados buscándola fuera, que nunca la encontrarán.

Todos reconocieron que tenía razón y estuvieron de acuerdo. Y, desde entonces, ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad por todas partes sin darse cuenta que la lleva escondida dentro de sí mismo.

La vasija con rajaduras (Paulo Coelho)

Cuenta la leyenda india que un hombre transportaba agua todos los días a su aldea usando dos grandes vasijas, sujetas en las extremidades de un pedazo de madera que colocaba atravesado sobre sus espaldas.

Una de las vasijas era más vieja que la otra, y tenía pequeñas rajaduras; cada vez que el hombre recorría el camino hasta su casa, la mitad del agua se perdía.

Durante dos años el hombre hizo el mismo trayecto. La vasija más joven estaba siempre muy orgullosa de su desempeño, y tenía la seguridad de que estaba a la altura de la misión para la cual había sido creada, mientras que la otra se moría de vergüenza por cumplir apenas la mitad de su tarea, aun sabiendo que aquellas rajaduras eran el fruto de mucho tiempo de trabajo.

Estaba tan avergonzada que un día, mientras el hombre se preparaba para sacar agua del pozo, decidió hablar con él:

-Quiero pedirte disculpas ya que, debido a mi largo uso, sólo consigues entregar la mitad de mi carga, y saciar la mitad de la sed que espera en tu casa.

El hombre sonrió y le dijo:

-Cuando regresemos, por favor observa cuidadosamente el camino.

Así lo hizo. Y la vasija notó que, por el lado donde ella iba, crecían muchas flores y plantas.

-¿Ves cómo la naturaleza es más bella en el lado que tú recorres? –comentó el hombre-. Siempre supe que tú tenías rajaduras, y resolví aprovechar este hecho. Sembré hortalizas, flores y legumbres, y tú las has regado siempre. Ya recogí muchas rosas para adornar mi casa, alimenté a mis hijos con lechuga, col y cebollas. Si tú no fueras como eres, ¿cómo podría haberlo hecho?

“Todos nosotros, en algún momento, envejecemos y pasamos a tener otras cualidades. Es siempre posible aprovechar cada una de estas nuevas cualidades para obtener un buen resultado”.



Pasatiempos

LETRAS Y NÚMEROS

No está mal escrito, míralo bien y lo entenderás

¡3XC3L3N73 3J3RC1C10!

¡¡¡Pon tus neuronas en funcionamiento!!!

SI CONSIGUES LEER LAS PRIMERAS PALABRAS, EL CEREBRO DESCIFRARÁ LAS OTRAS QUE ESTÁN A CONTINUACIÓN

C13R70

D14

D3

V3R4N0

3574B4

3N

L4

PL4Y4

0853RV4NDO

4 D05 CH1C45

8R1NC4NDO 3N 14 4R3N4

357484N 7R484J484NDO MUCHO

CON57RUY3NDO UN C4571LLO

D3 4R3N4 CON 70RR35

P454D1Z05 0CUL705 Y PU3N735.

CU4NDO 357484N 4C484NDO

V1N0 UN4 0L4 D357RUY3NDO

70DO R3DUC13NDO 3L C4571LLO

4 UN M0N70N D3 4R3N4 Y 35PUM4.

**P3N53 9U3 D35PU35 D3 74N70 35FU3RZ0 L45
CH1C45 COM3NZ4R14N 4 L1OR4R, P3R0 3N
V3Z D3 350, CORR13R0N POR L4 P14Y4 R13NDO
Y JU64NDO Y COM3NZ4R0N 4 CON57RU1R
07R0 C4571LLO; COMPR3ND1 9U3 H4814
4PR3ND1D0 UN4 6R4N L3CC10N; 64574M05
MUCHO 713MP0 D3 NU3STR4 V1D4 CON-
57RUY3NDO 4L6UN4 C0S4 P3R0 CU4NDO M45
T4RD3 L1364 UN4 0L4 Y L0 D357RUY3 70D0,
S010 P3RM4N3C3 L4 4M1574D, 3L 4M0R Y 3L
C4R1Ñ0, Y L45 M4N0S D3 493LL05 9U3 50N
C4P4C35 D3 HA4C3RN05 50NR31R**

BANDERAS MARÍTIMAS

En la antigüedad los barcos utilizaban banderas para transmitirse mensajes. Cada bandera estaba estudiada para que se distinguiera perfectamente de las demás, sobre todo a distancia. Estúdialas bien.



Cada uno de los siguientes juegos tiene una palabra o frase que te puede ayudar a resolverlo. Además, cuando descubras una palabra, te servirá para recordar sus letras en otras palabras.

Bota y bota



Preguntale a Bugs Bunny



No es tan tonta



Sonríe



Diversión



Gracias a Miguel



Colabora con la Asociación

Si deseas colaborar con la Asociación realizando una aportación económica puedes ingresar tus donativos en cualquiera de los siguientes números de cuenta:

2085 5651 38 0101626203 (Ibercaja)

3008 0164 25 1825998220 (Caja Rural de Navarra)

Las donaciones que realices te darán derecho a algunos beneficios fiscales:

- Si eres persona física: te podrás desgravar un 25% en la próxima Declaración de la Renta.
- Si eres una entidad jurídica: la desgravación será de un 35% en tu Declaración del Impuesto de Sociedades.

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja
La Asociación emitirá el Certificado de Donación pertinente. Gracias por tu colaboración.

Enlaces de interés

Para ampliar información además de en nuestra página web podéis visitar las siguientes direcciones de interés:

CEAFA <http://www.ceafa.es/es/>

CRE http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm

Proyecto Alzheimer de la Fundación Reina Sofía <http://www.fundacionreinasofia.es/>

Proyecto Banco de Recuerdos <http://www.bancodecuerdos.cvirtual.org/>

Proyecto Memoria <http://www.proyctomemoria.com/testIni.asp>

Infogerontología <http://www.infogerontologia.com/>

Alzheimer Solidario <http://alzheimersolidario.blogspot.com/>

Cuidado Alzheimer <http://www.cuidadoalzheimer.com/>

Problemas memoria <http://www.problemasmemoria.com/>

¡¡Ya tenemos Lotería!!

El número de Lotería de Navidad de este año es el 48.511



**Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:
941231994, 629555635 y 648038090**

DÍA MUNDIAL DEL

ALZHEIMER

Cuestión de Estado

21

SEPTIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER



CONFEDERACIÓN
ESPAÑOLA DE
ASOCIACIONES
DE FAMILIARES
DE PERSONAS CON

ALZHEIMER

Y OTRAS DEMENCIAS

afa  **rioja**

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja