



**afa rioja**

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

Nº 12  
Ejemplar gratuito

Septiembre 2017

Trabajamos para  
mantener los  
recuerdos

[www.afarioja.org](http://www.afarioja.org)



## SUMARIO

- 2 Sumario / Editorial
- 3 Día Mundial del Alzhéimer 2017
- 4 Ensayo clínico / Materiales para la estimulación
- 5 Política de Estado del Alzheimer
- 6 Biodanza y Alzheimer
- 7 Testimonios
- 8 Actividades AFA Rioja
- 11 Instrucciones previas / Nuevo centro
- 12 Preguntas frecuentes
- 13 Jornadas Alzheimer / Actitudes positivas
- 14 Relatos
- 15 Colabora / Lotería / Enlaces

### AFA Rioja

Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias

#### Editada por AFA Rioja

Menéndez Pelayo, 9  
(entrada por Somosierra)  
26002 Logroño (La Rioja)

Teléfonos:

941 231 994 / 629 555 635 / 648 038 090

Fax: 941 258 273

[www.afarioja.org](http://www.afarioja.org)

[www.facebook.com/asociacionalzeimer/](https://www.facebook.com/asociacionalzeimer/)

#### Junta Directiva:

Ana Ayensa, presidenta  
Helena Muñoz, vicepresidenta  
Alberto de Pablo, secretario  
Dolores Ruíz, tesorera  
Arancha Añorga, vocal  
M<sup>a</sup> Teresa Galarreta, vocal  
Emma Juaneda, vocal  
Ricardo Marraco, vocal  
Samuel Rocandio, vocal  
Clara Cancio, vocal  
Lucía Sarabia, vocal

#### Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, directora  
Rakel Goñi, trabajadora social  
Anabella Martínez, psicóloga  
Javier Cortés, masajista  
Aitor Piñero, terapeuta  
Sara Domene, terapeuta  
Pablo Martínez, terapeuta  
Diego Badiola, terapeuta  
Sara López, neuropsicóloga  
María Rosa Cerro, musicoterapeuta  
Aziza Fares, auxiliar

Depósito legal: LR-966-2017

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

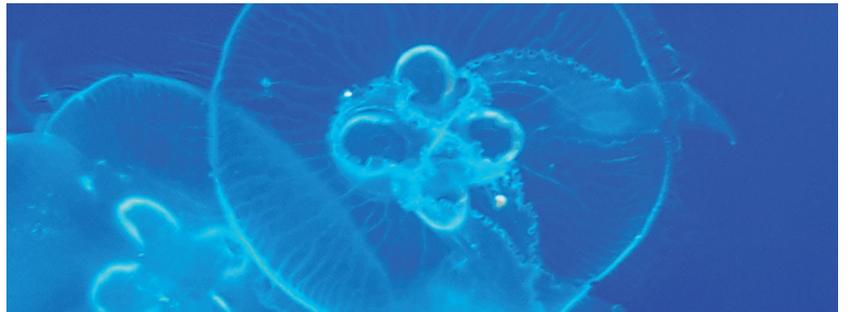
## ► EDITORIAL

Queridos amigos y miembros de la familia Alzheimer:

Con la llegada del otoño llega nuestra cita anual con la revista de la Asociación para presentaros un resumen de la actividad que se ha llevado a cabo a lo largo del año.

Seguimos desarrollando los programas habituales, pero a ellos se suman otros como los talleres de cocina en las instalaciones de Ibercaja y el programa "Ayúdales a Mantener la Sonrisa", que llevamos a cabo en distintos colegios de la ciudad y que tanta satisfacción nos proporciona. En esta última edición hemos ampliado los colegios visitados yendo también a los de otras localidades de nuestra comunidad y esperamos continuar incorporando nuevos centros a este programa.

También quiero anunciaros que los Centros Comerciales CBRE van a poner en marcha un programa de sensibilización sobre la enfermedad de Alzheimer dirigido a la población en general, cuya actividad principal será conseguir la donación de recuerdos. En próximas fechas lo veréis anunciado en distintos medios informativos, pero os avanzo que se encuadra dentro de la actividad de Responsabilidad Social Corporativa de los Centros Comerciales CBRE, en Logroño el CC Berceo. En concreto, se llevará a cabo en 18 centros comerciales distribuidos por todo el territorio nacional.



Además de agradecer la propuesta de los Centros Comerciales CBRE por hacer suya nuestra causa, desde estas líneas también quiero dar las gracias al apoyo de personas, entidades colaboradoras y voluntarios que cooperan con nuestra asociación. Así, la Asociación de Mujeres de Haro ha donado la recaudación obtenida en el sorteo de las labores realizadas a lo largo del curso; además fuimos doblemente agraciados con el premio: un precioso tapiz de patchwork que podéis ver en la foto de la actividad. Hago extensivo este agradecimiento a la Asociación de Mujeres de Álbalos que en el mes de agosto realiza el "pincho solidario" y este año la recaudación ha sido donada a AFA. Igualmente quiero reseñar que la Fundación Hospital del Santo, de Santo Domingo de la Calzada, en la celebración del Día de las Familias pusiera un mural informativo sobre nuestras actividades y vendieran pulseras solidarias.

Para finalizar, y como en años anteriores, solicito vuestra colaboración para las mesas informativas que ponemos en Logroño el 21 de septiembre, Día Mundial de Alzhéimer. El año pasado tuvimos que reducir su número debido a la falta de voluntarios. Os recuerdo que la Asociación somos todos y vuestra ayuda nos vendría muy bien porque todos los recursos son necesarios. En especial este año intensificamos este llamamiento porque el Ayuntamiento de Logroño nos ha cedido un local en la calle Manresa (barrio de Yagüe) y queremos habilitarlo para poder disminuir la lista de espera que tenemos en los Talleres de Estimulación Cognitiva y además poder ampliar nuestros programas. Los que podáis poner en contacto con nuestra asociación para poder planificar la ubicación de las mesas.

Un cordial saludo

Ana Ayensa

## ► “SIGO SIENDO YO”

El 21 de septiembre la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA), las Federaciones y Asociaciones miembro y las 200.000 familias a las que representamos conmemoramos el Día Mundial del Alzheimer, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease International (ADI) en 1994.

CEAFA defiende firmemente que la persona afectada por la enfermedad de Alzheimer ha de ser el centro de atención, el eje en torno al cual han de girar absolutamente todos los esfuerzos e inspirar todos los pasos que hayan de darse para mejorar no solo su calidad de vida, sino también la de quienes les atienden y cuidan cada día.



Por lo tanto, es prioritario no sólo conocer sino analizar en profundidad cuáles son las principales necesidades de la persona afectada, saber qué es lo que necesita, las dificultades que ha de afrontar para satisfacer sus carencias, etc. Sólo de esta manera se podrá definir un marco de apoyo adecuado, efectivo y eficaz.

En el ámbito nacional, la Confederación ha decidido promocionar este día tan importante con el siguiente lema: **“Sigo siendo yo”**: AFA Rioja se suma a él ya que se pretende dar un paso más y dar relevancia a un eje tan fundamental como “escondido” hasta el momento: las personas diagnosticadas de Alzheimer en fase inicial o leve, cuya visión, experiencia, conocimientos, inquietudes, necesidades, opiniones, etc., deben ser tenidas en cuenta a la hora de planificar cualquier acción específica en esta materia.

### REIVINDICACIONES DÍA MUNDIAL 2017

Este año el lema “Sigo siendo yo” centra la atención en ese otro pilar del binomio: en la persona que sufre directamente la enfermedad, en la persona que ha recibido el diagnóstico, en la persona que, de manera progresiva, va a ver cómo desaparecen sus recuerdos y su memoria, en la persona que va a tener que ser objeto de atenciones específicas y particulares por parte, en primer término, de su familia y, posteriormente, de los sistemas sociosanitarios. En definitiva, el Día Mundial del Alzheimer 2017 se centra en la persona con Alzheimer, no en el enfermo, no en el paciente; en la persona que ha sido, que es y que será hasta su último día. Desde el momento mismo del nacimiento, la persona adquiere la dignidad que le va a acompañar durante toda su experiencia vital, proceso en el que va adoptando valores y construyendo su historia; una historia que es “acumulativa”, cargada de aciertos y de errores que perduran y que van a caracterizar el pasado de la persona y a condicionar su futuro. Lo vivido marca y define a la persona, independientemente de que en un momento dado pueda darse o producirse una falta de recuerdos; si llega el momento en que una persona no pueda recordar su pasado, siempre ha-

brá alguien que lo conozca. La falta de recuerdos, la pérdida de memoria no hace desaparecer la historia de una persona; en consecuencia, tampoco elimina ni sus valores ni su dignidad.

Un diagnóstico de Alzheimer no define una nueva persona; define una nueva condición de una persona que, hasta ese diagnóstico, desempeñaba un papel activo en la sociedad, desde la “micro sociedad” (familia) hasta la “macro sociedad” (vecindario, grupo social de amigos, mundo laboral, etc.). El diagnóstico no cambia a la persona que lo recibe; cambia a la sociedad que lo rodea. El diagnóstico precoz y certero ha sido, desde siempre, una de las principales reivindicaciones y exigencias formuladas por el movimiento asociativo. Y aunque todavía queda camino por recorrer, lo cierto es que se está avanzando mucho y cada vez hay más diagnósticos en fases tempranas de la enfermedad, lo cual permite comenzar “a tiempo” los tratamientos farmacológicos y no farmacológicos, con una mayor posibilidad/potencialidad de prolongar los periodos de calidad de vida de los pacientes al retrasar la evolución de la enfermedad a fases más severas.

Sigo  
siendo  
yo

### Agenda

- **Jueves, 14 de septiembre 10.30 h**  
Rueda de prensa en la que la presidenta de AFA Rioja, Ana M<sup>a</sup> Ayensa, planteará las reivindicaciones para este año en el Día Mundial.
- **Viernes, 15 de septiembre 19.30 h**  
Misa en conmemoración de todos los enfermos de Alzheimer fallecidos este año en la iglesia parroquial de Santa Teresita.
- **Jueves, 21 de septiembre de 10.30 a 14.30 h**  
Como cada año, pondremos mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de la ciudad. Si podéis colaborar ese día poneos en contacto con la Asociación. ¡OS NECESITAMOS!

Mesas informativas y petitorias: Gran Vía, 14; Vara de Rey (esquina Jorge Vígón); El Espolón (frente a Muro de La Mata); Portales (en Ayuntamiento viejo y Centro Cultural Ibercaja); Bretón de los Herreros (esquina juzgados); y Avda. de la Paz (Escuela de Artes).

Además de lo anterior, se estima que entre el 9 y el 10% de las personas diagnosticadas tienen menos de 65 años (“enfermos jóvenes”), a la mayoría de las cuales el diagnóstico les llega en plena actividad laboral/profesional

En este contexto de cambio de paradigma, CEAFA entiende que la persona con Alzheimer ha de pasar de ser un sujeto (pasivo) receptor de atención a protagonista en la definición de las atenciones que espera, desea o necesita, siempre de acuerdo con esa historia vital que lo ha venido definiendo hasta este momento. Y este protagonismo deberá ser activo en todos los ámbitos de su vida laboral/profesional.

## ▶ INVESTIGACIÓN EN EL HOSPITAL SAN PEDRO



El Hospital San Pedro de Logroño está participando actualmente en un ensayo clínico fase III, que envuelve a centros de todo el mundo. El objetivo del estudio es evaluar la eficacia y seguridad de un nuevo fármaco para pacientes con enfermedad de Alzheimer en fase prodrómica a leve.

Está enfocado a personas con un deterioro cognitivo ligero, es decir, en el estadio más inicial de la enfermedad, cuando todavía no repercute en el día a día; y también a aquellos pacientes con demencia leve que ya comienzan a tener dificultades para realizar sus actividades diarias.

La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia y afecta a unos 26,6 millones de personas en el mundo. Se cree que la acumulación de la proteína beta amiloide en el cerebro participa en el desarrollo de la enfermedad. El fármaco que se estudia es un anticuerpo que actúa contra dicha proteína, intentando frenar su depósito en el cerebro, y por ende, intentando frenar el avance de la enfermedad. Así pues, este nuevo tratamiento no pretende curar la enfermedad, sino modificar su curso natural ralentizando la progresión.

## MATERIALES DISPONIBLES PARA LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

### CUADERNOS DE DESCARGA GRATUITA CON REGISTRO

[www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-fase-leve](http://www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-fase-leve)  
[www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-fase-moderada](http://www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-fase-moderada)  
[www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-sensoriales-calculo-lenguaje-praxias](http://www.konexionsnc.com/ejercicios-estimacion-cognitiva-sensoriales-calculo-lenguaje-praxias)

### PROGRAMAS Y PLATAFORMAS ONLINE PREVIO PAGO Y / O REGISTRO

[www.activamente.com](http://www.activamente.com)  
[www.unobrain.com](http://www.unobrain.com)  
[www.rehacom.es](http://www.rehacom.es)  
[www.stimuluspro.com/soluciones-de-stimulus/stimulus-home](http://www.stimuluspro.com/soluciones-de-stimulus/stimulus-home)  
[www.neuronup.es](http://www.neuronup.es)  
[www.smartbrain.net](http://www.smartbrain.net)

### CUADERNOS DE DESCARGA GRATUITA SIN REGISTRO

[www.estevefarma.es/paciente-cuidador/cuadernos-de-ejercicios-de-estimacion-cognitiva](http://www.estevefarma.es/paciente-cuidador/cuadernos-de-ejercicios-de-estimacion-cognitiva)  
[www.alzheimeruniversal.eu/2015/10/31/4-cuadernos-de-estimacion-cognitiva-sandoz](http://www.alzheimeruniversal.eu/2015/10/31/4-cuadernos-de-estimacion-cognitiva-sandoz)  
[www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3n-ACE.pdf](http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3n-ACE.pdf)  
[www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3n-ACE.pdf](http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-leve-Fundaci%C3%B3n-ACE.pdf)  
[www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-moderada-Fundaci%C3%B3n-ACE-part-2.pdf](http://www.fundacioace.com/wp-content/uploads/2015/11/Cuadernos-de-repaso-Fase-moderada-Fundaci%C3%B3n-ACE-part-2.pdf)  
[www.cvirtual.org/formacion/banco-de-documentacion/volver-empezar-ejercicios-practicos-de-estimacion-cognitiva-para](http://www.cvirtual.org/formacion/banco-de-documentacion/volver-empezar-ejercicios-practicos-de-estimacion-cognitiva-para)  
[www.allerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf](http://www.allerescognitiva.com/descargas/muestra.pdf)  
[www.csi.cat/media/upload/pdf/estimacion-cognitiva-csi\\_editora\\_94\\_3\\_1.pdf](http://www.csi.cat/media/upload/pdf/estimacion-cognitiva-csi_editora_94_3_1.pdf)

### CUADERNOS DE DESCARGA PREVIO PAGO

[www.cuadernosunidaddememoria.blogspot.com.es/search/label/Cuaderno%20n%C2%BA%2001](http://www.cuadernosunidaddememoria.blogspot.com.es/search/label/Cuaderno%20n%C2%BA%2001)  
[www.elbauldemiabuelo.com](http://www.elbauldemiabuelo.com)

### PÁGINAS CON ENLACES EXTERNOS A DESCARGAS GRATUITAS

[www.aranzazu5canoepa2.wordpress.com](http://www.aranzazu5canoepa2.wordpress.com)  
[www.demenciayalzheimer.com](http://www.demenciayalzheimer.com)  
[www.infogerontologia.com/estimacion/index2\\_1.html](http://www.infogerontologia.com/estimacion/index2_1.html)  
[www.orientacionandujar.es/2013/10/27/recopilatorio-de-materiales-para-trabajar-la-estimacion-cognitiva/](http://www.orientacionandujar.es/2013/10/27/recopilatorio-de-materiales-para-trabajar-la-estimacion-cognitiva/)  
[www.mundoasistencial.com/documentos/guias-estimacion-cognitiva/](http://www.mundoasistencial.com/documentos/guias-estimacion-cognitiva/)  
[www.neuropsicoymas.wordpress.com/2013/10/12/ejercicios-de-estimacion-cognitiva-para-mayores/](http://www.neuropsicoymas.wordpress.com/2013/10/12/ejercicios-de-estimacion-cognitiva-para-mayores/)

### PLATAFORMA ONLINE GRATUITA

[www.fundacioace.com/recursos-ejercicios-online](http://www.fundacioace.com/recursos-ejercicios-online)

### DE VENTA EN LIBRERÍAS

Cuadernos de Estimulación Cognitiva RUBIO: disponibles en tres niveles de dificultad para cada una de las siete áreas de trabajo.

# CONCLUSIONES Y PROPUESTAS PARA AVANZAR EN LA DEFINICIÓN DE LA POLÍTICA DE ESTADO DE ALZHEIMER

Necesidad de establecer un **censo de pacientes**



Avanzar hacia un **diagnóstico 'a tiempo'** es fundamental



Se insta a **fomentar la investigación** en Alzheimer y la **investigación social**



Se han de **reconocer los costes** de la enfermedad:



En España, atender a una persona con Alzheimer cuesta a una familia, aproximadamente, **31.000 € anuales<sup>(3)</sup>**

En el país se estima que existen **1.128.000 personas** afectadas por el Alzheimer<sup>(4)</sup>

El coste de las familias por número de afectados supone unos **36.000.000.000 € anuales<sup>(3)</sup>** invertidos en España para atender esta enfermedad

Es importante la **formación y capacitación** de los profesionales y familiares



Establecer una estrategia de **coordinación socio-sanitaria** de calidad es vital



Se debe impulsar el rol de las **AFAs<sup>(5)</sup>** como **representantes del colectivo afectado**



<sup>(1)</sup> Jornada de Trabajo CEAFA-Lilly, 2014. Datos anuales. / <sup>(2)</sup> Según estadística de pensiones contributivas del Ministerio de Empleo y Seguridad Social, enero de 2015. Datos anuales. / <sup>(3)</sup> El coste de la enfermedad de Alzheimer. CEAFA 2003. / <sup>(4)</sup> Fuente CEAFA a partir de datos proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística correspondientes a enero de 2014. / <sup>(5)</sup> AFA: Asociación de Familiares de Personas con Alzheimer y otras Demencias.

# BIODANZA Y ALZHEIMER

Conocí la biodanza y la enfermedad de Alzheimer al mismo tiempo, una sorpresa a dos colores que la vida me dio. El diagnóstico de que mi padre padecía una enfermedad que no tenía cura (Alzheimer) coincidió con un cartel publicitario que indicaba que practicar biodanza proporciona bienestar, mejora la salud e incrementa la autoestima y la alegría de vivir, entre otras muchas cosas.

Incrédula y hambrienta de todo aquello que publicitaba el cartel, me acerqué a esas clases de biodanza. Hoy puedo afirmar que aquel cartel publicitaba una actividad muy potente y valiosa para las personas y su desarrollo personal. La practico regularmente todos los miércoles, desde hace cuatro años, y me he formado como facilitadora (profesora) de biodanza en la Escuela de Biodanza de Zaragoza SRT. Además, los martes por la tarde asisto al grupo de cuidadores que con sabiduría dirige Anabella en AFA Rioja.



Durante este tiempo, he conocido cada día un poco más la enfermedad y un poco más del sistema de biodanza, conocimientos que quiero compartir con todo el mundo. La biodanza clínica puede ser un tratamiento complementario frente a enfermedades como el alzhéimer. En 1996, Rolando Toro, creador de la biodanza, impartió clases a un grupo de personas con párkinson y alzhéimer en Varese, una región de Lombardía (Italia). La hipótesis de Rolando consiste en activar, mediante ciertas danzas, potenciales afectivos y de comunicación que nos conecten con nosotros mismos, con los semejantes y con la naturaleza. No es un ejercicio mecánico, no trabaja sobre los músculos, sino que modifica el organismo y la existencia a diversos niveles: orgánico, afectivo-motor y existencial. Es una propuesta vivencial. La vivencia de identidad surge en la integración afectiva.

Este punto de vista permite un enfoque sistémico de la identidad que incluye al otro dentro del proceso de percepción de sí mismo. Por este motivo no hay sesiones de biodanza individuales, siempre son grupales, ya que el grupo es la matriz donde cada participante

tiene la posibilidad de vivenciar la relación con el otro y descubrirse como ser singular.

En biodanza el camino hacia la integración de la identidad se va realizando a partir de las vivencias, en cinco líneas: vitalidad (ganas de vivir), sexualidad (placer), creatividad (expresión de las emociones), afectividad (cuidado) y trascendencia (instante de mucha claridad y armonía).

El éxito terapéutico de la biodanza se apoya en siete poderes o estrategias, relacionadas en un conjunto coherente mediante un modelo teórico científico. Éstas son: la música, la danza integradora, la metodología vivencial, la caricia, la regresión y el trance, la expansión de conciencia y el grupo. Se utilizan músicas integradoras a través de ejercicios o danzas que permiten vivenciar momentos con intensidad, también se proponen progresivamente ejercicios de contacto y caricia, individuales, a dos, a tres y en grupo.

La biodanza fue creada por el psicólogo y antropólogo Rolando Toro Araneda en la década de los sesenta. Desde entonces y hasta ahora, se ha ido desarrollando en escuelas, hospitales, universidades, empresas y organizaciones. La biodanza es un sistema indicado como intervención de rehabilitación para este grupo de enfermos porque utiliza la integración sensorio-motora y afectivo-motora por medio de las neuronas espejo. La rehabilitación se produce desde dentro de la persona, partiendo del mundo instintivo del placer, deseo reestructurando, el yo en una dimensión de conquista del propio sujeto.

“Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida basado en vivencias inducidas por la danza, la música, el canto y situaciones de encuentro en grupo”

Almudena Jordá Oliver, facilitadora de biodanza, trabaja con enfermos de alzhéimer desde hace tiempo en AFA Alicante. Durante sus sesiones de biodanza ha observado efectos en los participantes:

- La alegría cuando empieza la sesión.
- Les saca de la apatía, actúa contra la depresión, pasan de estar bastante indiferentes a estar risueños y cantarines. La apatía que muestran a lo largo del día desaparece en la biodanza, lo que tiene un efecto muy positivo, como profiláctico de la depresión. Algunos participantes oponen resistencia al inicio, pero al escuchar la música y ponerse en ronda las caras empiezan a relajarse y disminuye su nivel de estrés.
- El estado de ánimo mejora. Se ha observado mayor expresividad y grado de comunicación entre ellos. Algunos participantes no hablan, pero algunas canciones les inducen a cantar, elevando su estado de ánimo.

Aprovecho para agradecer a Almudena su generosidad y atención por aquella invitación a asistir a una de esas sesiones. En julio del año pasado, pude bailar y acompañarle en aquella clase de fin de curso y ver con mis propios ojos los beneficios que aporta la biodanza en los enfermos de alzhéimer y en las personas que les acompañan en las sesiones. Fue una experiencia magnífica e inolvidable, un momento vivido con intensidad.

Consuelo Fernández Beltrán

## ► La cara humana del alzhéimer (Jesús Ezquerro)

Hoy en día, habrá pocos hogares que directa o indirectamente no tengan ningún familiar, amigo o conocido que padezca la enfermedad de Alzheimer. Esta enfermedad ha crecido exponencialmente en los últimos años y pese a los grandes esfuerzos que se están haciendo, a fecha de hoy, no tiene cura.



Mi relación con el alzhéimer arranca hace seis años. En enero de 2011 mi tía Esther se queda viuda, en ese momento está a punto de cumplir 84 años. Había sido una brillante profesora de matemáticas, química y física en el instituto Práxedes Mateo Sagasta y en los colegios de Los Boscos, Agustinas y Escolapias. La relación con mi tía Esther ha sido siempre muy estrecha; ha sido una segunda madre para mí.

En el momento de perder a su marido ya tenía un diagnóstico de demencia, sufría leves pérdidas de memoria. E indudablemente, esta pérdida, unida a las recientes de sus dos hermanas, sería el desencadenante de lo que ocurrió a continuación. A los cuatro meses de quedarse viuda, una tarde apareció en mi casa con un

ramo de flores, diciéndome, muy agitada, que acababa de morir su madre y que se iba al velatorio. Su madre murió en 1988. La acompañé dos horas por Logroño, buscando ese velatorio. Al final, agotada, me pidió volver a casa.

Han pasado seis años, mi tía Esther lleva en mi casa cinco. La enfermedad, de momento, no ha podido con ella y, aunque cada vez está más limitada, conserva muy buena calidad de vida.

Estos enfermos necesitan, sobre todo, cariño, afecto, AMOR. Esto es lo que los mantiene en la lucha para seguir viviendo. Para Esther yo soy muchas veces su marido, otras su sobrino, otras veces me pregunta quién soy. No tengo claro quién soy, realmente, para ella. Pero lo que estoy seguro es que me ve como alguien que la quiere y que siempre está a su lado. Es duro convivir con un enfermo de Alzheimer, es agotador en muchos momentos, pero, a la vez, puedo decir que es enriquecedor, que saca lo mejor de ti mismo y que la satisfacción que te produce compensa todos los sinsabores.

Desde estas líneas quiero rendir un homenaje a tanta gente que se ocupa de estos enfermos, familiares, cuidadores, etc. Y mandar ánimos a todos ellos para seguir en la lucha y no desfallecer.

Por último, dos agradecimientos: el primero para AFA, por la labor que realiza con los enfermos y con las familias. Si AFA no existiera, habría que inventarla. El segundo es a la cuidadora de mi tía Esther. Sin ella Esther no estaría como está. Evidentemente, yo solo habría fracasado en esta misión. ¡Gracias, Wendy!

## ► El alzhéimer, una profunda experiencia (Eva Fernández Suárez)

Cuando en 2014 mi padre fue diagnosticado de alzhéimer, la noticia fue recibida como un mazazo dentro de la familia. Aunque daba respuesta a algunos de los comportamientos anómalos que veníamos observando en los últimos meses, sólo imaginar la evolución que sufriría el cabeza del clan y una de nuestras personas más queridas nos sumió a todos en un profundo desconcierto. Mientras estábamos intentando asumir la nueva situación, especialmente mi madre, las cosas se agravaron y Félix desarrolló una encefalitis herpética, que lo dejó en un estado casi irreconocible. En apenas cuatro meses, mi padre pasó de ser una persona mayor con gran autonomía y calidad de vida a ser un anciano totalmente dependiente.

Si alguien nos llega a decir entonces que esta enfermedad nos iba a traer cosas positivas, lo hubiéramos tachado de loco, pero ahora, tres años después, podemos decir que es algo absolutamente cierto. Su irrupción en el seno de una numerosa familia, con sus habituales desacuerdos, nos puso al alcance de la mano la unidad que tanta falta nos hacía: para poder cuidarlo, para ayudar a nuestra madre y para sacar lo mejor de nosotros mismos. Mi padre siempre fue un referente para todos y por un capricho de la vida y en una especie de sacrificio personal, aunque resulte extraño describirlo así, consiguió lo que siempre estuvo demandando: que estuviéramos juntos.

A partir de ahí, cada uno de nosotros ha tenido su propia experiencia, profunda me atrevo a decir en todos, pero distinta. En mi caso, lo primero que aprendí con mi padre es que una persona, por mucho deterioro cerebral que tenga, sigue siendo ella: con sus defectos y sus virtudes. Después, que a pesar de sus limitaciones

y sus demandas, puede darte mucho y comunicarse contigo de una manera muy especial. Por último, gracias a mi padre, hemos conocido a personas maravillosas: primero en AFA-Rioja, que nos abrió el camino desde el primer momento, con su saber hacer y sus grandes profesionales, y con las familias con las que compartimos nuestras experiencias. También, en las instituciones de apoyo: centros de día, centros sociales de base, etc. Por último, en la calle: en nuestros vecinos, amigos e incluso desconocidos, que nos ofrecen su apoyo y nos refuerzan en nuestra labor, algo que tanto se agradece...



Hoy todos estamos un poco más mayores, un poco más cansados —especialmente mi madre—, y por supuesto que, si hubiera estado en nuestra mano, seguro que no lo habríamos elegido, pero el alzhéimer nos ha hecho a todos más sabios y más generosos. Mi padre nos ha enseñado mucho, de él mismo, de la enfermedad y de la vida. De que incluso en las peores circunstancias, es posible encontrar cosas hermosas y, por ello, le estamos profundamente agradecidos. Esta carta va por ti, papá. Te queremos y te vamos a cuidar siempre.

# ACTIVIDADES AFA RIOJA

## ► Cuéntame ciencia

El 21 de octubre pasamos la mañana en la Casa de las Ciencias visitando la exposición *Cuéntame ciencia*. Vimos de manera creativa cuentos clásicos como *Alicia en el país de las maravillas*, *Pinocho*, *Aladino*... que nos permitieron conocer principios científicos a través de la unión de ciencia y literatura.



## ► Casa de la Imagen

El 17 de octubre visitamos una exposición de fotografías antiguas de Logroño en la Casa de la Imagen. Nuestros usuarios disfrutaron recordando cómo era la ciudad en su infancia.



## ► Jornadas de puertas abiertas

El 15 de diciembre celebramos nuestro habitual día de puertas abiertas. En esta ocasión, los protagonistas fueron nuestros usuarios, quienes actuaron como auténticos artistas. Los asistentes, familiares, socios y trabajadores se emocionaron con sus estupendas puestas en escena. Tras las actuaciones compartimos una maravillosa merienda.



## ► Visita a la Bodega Museo Ontañón y comida en el hotel F&G Logroño

El 22 de diciembre visitamos la Bodega Museo Ontañón, fundada hace más de 30 años. Después nos trasladamos al Hotel F&G, donde celebramos la tradicional comida de Navidad de la familia AFA Rioja.



## ► Exposición fotográfica de Antonio López Osés

El 27 de enero acudimos a la sala de exposiciones del Ayuntamiento de Logroño para disfrutar de la muestra fotográfica *Obras cotidianas*, del artista logroñés Antonio López Osés. A través de ellas nos acercamos a la realidad de la sociedad logroñesa y riojana desde los años 50 hasta los 80.



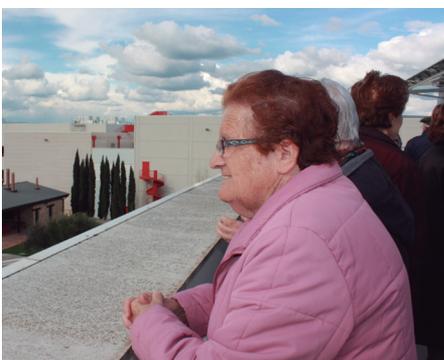
## ► Visita al Ayuntamiento de Logroño

El 3 de marzo y el 27 de abril, realizamos una visita guiada por el Ayuntamiento de Logroño. Conocimos el Salón de Plenos, el Salón de Retratos de Alcaldes, el Auditorium... Una gran experiencia.



## ► Visita al Museo Würth

El 23 de marzo tomamos un respiro en nuestros talleres de tarde para acudir al Museo Würth a presenciar la exposición *Todo es movimiento*. En la muestra contemplamos obras de arte abstracto, algunas de las cuales nos dejaron sin palabras.



## ► Panel de Expertos

El 5 de abril la Confederación Española de Asociaciones de Familiares de Enfermos de Alzheimer (CEAFA) celebró una reunión en Madrid, en la sede del Imerso, con el objetivo de crear un Panel de Expertos de Personas con Alzheimer (PEPA). La misión de este panel es dar voz a los afectados y escuchar cuáles son sus necesidades y opiniones sobre los diferentes aspectos de la enfermedad para, en función de sus manifestaciones, organizar los recursos disponibles o realizar nuevas acciones encaminadas a atender sus requerimientos. De este modo, CEAFA intenta poner a la persona con alzhéimer en el centro de las políticas actuales y futuras de la atención socio-sanitaria.

A esta reunión asistieron dos usuarios de AFA Rioja, Idelfonso Fernández Fernández y José Antonio Úbeda Perandrés. En su opinión, el encuentro fue muy fructífero y valoran positivamente poder participar y aportar sus puntos de vista y vivencias.



## ► Curso de Lectura Fácil

El 7 y 8 de abril los trabajadores de AFA recibieron el curso Creación y dinamización de clubes de Lectura Fácil. De este modo los profesionales podrán aplicar esta técnica en nuestros talleres de estimulación.



## ► Actuación de la coral de AFA Rioja "Voces Para El Recuerdo"

El 28 de abril nuestra coral Voces Para El Recuerdo deleitó a los asistentes a la Semana del Mayor del Ayuntamiento de Logroño. Los usuarios cantaron canciones de siempre y alguna jota de composición propia. El público acabó poniéndose en pie y aplaudió sin parar durante varios minutos. Todo un éxito.



## ► Taller de risoterapia

El 26 y 27 de abril, Anabella Martínez, psicóloga de AFA Rioja, impartió dos sesiones de un taller de risoterapia en la Sala de Usos Múltiples del Ayuntamiento de Logroño. Esta actividad formó parte de la Semana de las Personas Mayores 2017 organizada por el consistorio bajo el lema "Dando y recibiendo".



## ► Taller de memoria para familiares

El 3 de mayo varios participantes de los grupos de apoyo para familiares que organizamos en AFA Rioja intervinieron en un taller de memoria del Ayuntamiento de Logroño celebrado en la Asociación Riojana de Enfermos de Parkinson (AREPAK). Resultó una experiencia muy positiva para todos.



## ► Comida de los grupos de apoyo

El 25 de mayo los participantes de los grupos de apoyo celebraron una comida como despedida hasta el nuevo curso.



## ► Excursión a San Sebastián

El 1 de junio disfrutamos un día espectacular en San Sebastián. Paseamos por sus calles hasta llegar al autobús turístico que nos transportó por los rincones y encantos de esta preciosa ciudad. Antes de comer saboreamos un mercedito vermut para reponer fuerzas.



## ► Asociación de Mujeres de la Vega

El 12 de julio la Asociación de Mujeres de la Vega de Haro nos donó 2.000 euros conseguidos con la rifa de una manta realizada por sus socias en su taller de almazuelas. La fortuna nos acompañó doblemente ya que fuimos agraciadas con la manta.



## ► El Ártico se derrite

El 17 de julio visitamos El Ártico se derrite, exposición itinerante de la Fundación La Caixa. A través de fotografías observamos con tristeza los graves efectos del cambio climático y contemplamos con asombro instantáneas de la noche ártica, las auroras boreales, los osos polares...



## ► Asociación de Mujeres de Álbalos

El 5 de agosto la Asociación de Mujeres de Álbalos organizó un pincho solidario en su localidad.

Lograron recaudar 465 euros que generosamente donaron a nuestra entidad.



## ► Día de las Familias en el Hospital del Santo

El 5 de agosto, en Santo Domingo de la Calzada, tuvo lugar el Día de las Familias en la Fundación Hospital del Santo. En esta jornada expusieron un mural informativo sobre los servicios de AFA Rioja y comenzaron a vender las pulseras solidarias. "Fue un éxito. Los familiares de los residentes y los trabajadores ya las lucen", cuenta Elena, terapeuta de la Fundación.

Este detalle benéfico seguirá a la venta en la portería de la residencia hasta el Día Mundial de Alzheimer, el 21 de septiembre, cuando celebrarán un acto especial. Después, la Fundación pedirá la colaboración de las tiendas del pueblo para seguir comercializando las pulseras. ¡Muchas gracias!



## ► INSTRUCCIONES PREVIAS

El documento de Instrucciones Previas, Testamento Vital o Últimas Voluntades son tres formas diferentes de denominar al documento que contiene la declaración de voluntad de una persona sobre los cuidados y el tratamiento de su salud para que ésta se cumpla en el momento en que no sea capaz de expresarla personalmente.



El documento está dirigido al médico responsable de su tratamiento, en el cual una persona mayor de edad, con capacidad suficiente y libremente, ha expresado las instrucciones a tener en cuenta cuando se encuentre en una situación en que no pueda expresar personalmente su voluntad, en situaciones en que la enfermedad sea incurable y que no haya probabilidad de recuperación, dejando por escrito que no queremos que nos alarguen la vida con las medidas extraordinarias que existen actualmente, que nos libren de sufrimiento que ocasione la enfermedad en la fase final y sobre todo, que con todo ello se nos garantice una muerte digna. También podrá expresar la decisión de donación

de sus órganos e incluso puede donar su cuerpo a la ciencia.

El documento se podrá otorgar ante el personal al servicio de la administración de la comunidad autónoma de La Rioja, ante notario o en presencia de tres testigos, que tienen que ser mayores de edad y con plena capacidad de obrar. De estos tres, como mínimo dos no deben tener con la persona que expresa la voluntad relación de parentesco hasta el segundo grado ni relación laboral, patrimonial o de servicio ni relación de afectividad análoga a la conyugal.

El documento podrá ser modificado o revocado, pero siempre por escrito. Se podrá inscribir en el Registro de Instrucciones Previas de La Rioja, el cual se ubica en el CARPA (1ª Planta, módulo A, C/Obispo Lepe, 6. Logroño). Ello conlleva que este documento forme parte de la historia clínica de la persona y que el médico pueda acceder a él sin ningún problema de la misma manera que accede a cualquier dato clínico de esa persona.

Además, existe un Registro Nacional en el cual estamos conectadas todas las comunidades autónomas para que de esta forma se asegure la aplicación del documento en cualquier comunidad autónoma.

Se puede descargar el documento en la página [www.riojasalud.es](http://www.riojasalud.es), en la sección Ciudadanos, en el apartado Testamento Vital, y rellenarlo. Posteriormente, contactando a través de los números de teléfono que aparecen en el documento, concretar una cita con nosotras para registrar el mismo en el Registro Autonómico de Instrucciones Previas y en el Registro General.

*Marisa Fernández Fontecha*  
Jefa Servicio de Ordenación y Seguridad de la Consejería  
de Salud del Gobierno de La Rioja

## NUEVO CENTRO

En respuesta a la solicitud formulada el 10 de marzo de 2017 por la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer, el Ayuntamiento de Logroño concedió el 29 de marzo de 2017 un local de 219,91 m<sup>2</sup>, situado en la calle Manresa nº 2-4.

El objetivo de la petición de AFA Rioja es ampliar los servicios que la asociación presta a todas las familias afectadas por las distintas demencias. El tamaño del local que actualmente alberga la sede la entidad no nos permite atender todas las demandas de la población afectada por estas enfermedades.

La larga lista de espera para los talleres de estimulación cognitiva hace que los tratamientos no farmacológicos que proporcionamos se retrasen en el tiempo. Una lástima ya que sabemos lo útiles que son para ralentizar el proceso de deterioro.



Por ello, agradecemos al consistorio logroñés la cesión de este local durante quince años. La concesión nos va a permitir ampliar los servicios que seguiremos prestando en nuestra sede de la calle Menéndez Pelayo nº 9.

## ALGUNAS

## PREGUNTAS FRECUENTES

## SOBRE LAS CAUSAS DE LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER

▶ **¿Cuánto se sabe acerca de las posibles causas de la enfermedad de Alzheimer?**

Actualmente una parte importante de la investigación va dirigida a intentar establecer las causas de la enfermedad, aunque por el momento queda mucho por descubrir en este sentido.

Se sabe que la enfermedad es más común en edades avanzadas, pero se desconocen los factores desencadenantes de los cambios característicos que se producen en el tejido cerebral de quienes la padecen. Se sabe que estos cambios cerebrales están asociados al envejecimiento, pero también que no son parte del proceso normal de envejecimiento. En algunos casos, estos cambios se producen a una edad relativamente temprana.

Aunque se cree que la genética puede jugar un papel, son raros los casos en los que una anomalía genética es causa de la enfermedad. La opinión general es que los genes únicamente contribuyen a aumentar la susceptibilidad de una persona a padecer la enfermedad. Parece que, al menos en algunos casos, hay factores ambientales que contribuyen a desencadenar la enfermedad.

Lo que está claro es que la enfermedad de Alzheimer no es infecciosa y que no está causada por un infra o sobreuso del cerebro. Aunque a veces la enfermedad se manifiesta tras un periodo de estrés o preocupación, no se cree que estos estados emocionales sean su origen. Tampoco se cree que un traumatismo o una operación puedan desencadenarla. En ocasiones se ha dicho que la dieta o que algunas deficiencias hormonales pueden contribuir a su desarrollo, pero la mayoría de los especialistas no aceptan esta propuesta, como tampoco se acepta la idea de que el aluminio en la dieta puede tener algo que ver.

Así pues, todavía hoy no se conoce la causa principal. Sí se sabe que se trata de una enfermedad edad-dependiente —es decir, es más frecuente cuanto mayor se es— y que existen muchos factores que influyen en su génesis.

▶ **¿Es posible tomar precauciones para evitar su aparición?**

Las causas que provocan la enfermedad de Alzheimer son desconocidas, por lo que es difícil hacer una prevención. Si bien es cierto que existen factores de riesgo modificables, no modificables y también factores protectores que aunque no estén suficientemente probados, tenerlos en cuenta puede reducir la incidencia de la enfermedad.

Entre los factores de riesgo no modificables está la edad. La incidencia se mantiene estable hasta los 65 años, a partir de ahí aumenta al 7 %, y a partir de los 85 años, al 50 %.

Otro factor de riesgo es el género. Las mujeres tienen más riesgo de padecer demencia debido a que viven más años. Y

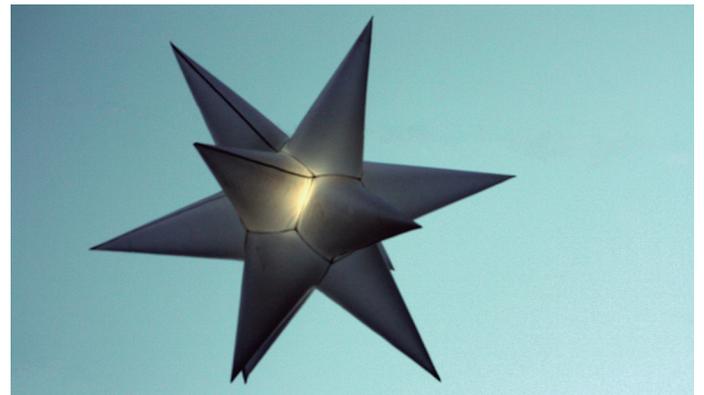
por último, los antecedentes familiares y los factores genéticos relacionados con la enfermedad de Alzheimer.

Entre los factores de riesgo modificables están los relacionados con el riesgo vascular (colesterol, diabetes, altos niveles de homocisteína, tensión arterial alta...). Y otros factores como el tabaquismo, la obesidad, la anemia y la depresión.

Aunque los expertos advierten que se trata de un estudio del cual no se puede extraer una relación causa-efecto, es recomendable el control de los factores de riesgo vascular y los hábitos de vida saludables.

▶ **¿Cuántas personas la padecen?**

En nuestro país, la cifra se eleva a más de 1,2 millones de personas afectadas, aunque se estima que realmente padezcan la enfermedad unos 4,8 millones de personas entre quienes la padecen directamente y sus familiares cuidadores.

▶ **¿Es hereditaria?**

Se sabe que existen algunos casos raros de la enfermedad (menos del 1 %), que tienden a darse en personas más jóvenes de lo normal y que se transmiten genéticamente de una generación a otra. En estos casos la probabilidad de que miembros cercanos de la familia —hermanos, hijos— desarrollen la enfermedad es del 50 %.

Sin embargo, la mayoría de los casos de alzhéimer no son de transmisión genética. Si un miembro de la familia padece la enfermedad de tipo no genético, el riesgo entre sus familiares es aproximadamente tres veces más alto que el riesgo para una persona de edad similar que no tiene historia familiar de la enfermedad.

Se cree que en estos casos los genes pueden contribuir al desarrollo de la enfermedad, pero que no la causan directamente.

▶ **¿Es contagiosa?**

El alzhéimer aparece de forma espontánea o por predisposición genética, en ningún caso se ha demostrado el contagio.

# ▶ XXV JORNADAS ALZHEIMER

**23, 24 Y 25 DE OCTUBRE DE 2017**

**Centro Ibercaja La Rioja**  
Portales, 48. Logroño.

Organiza: AFA Rioja  
Colabora: Gobierno de La Rioja



**LUNES, 23 DE OCTUBRE**  
19.30 h

**Inauguración:**

Representante del Gobierno de La Rioja y Ana M<sup>a</sup> Ayensa Díez, presidenta de AFA Rioja.

**Ensayo clínico para el tratamiento de alzheimer en fases iniciales** (Riojasalud).

Dra. M<sup>a</sup> Eugenia Marzo, jefa del Servicio de Neurología del Hospital San Pedro.

**MARTES, 24 DE OCTUBRE**  
19.30 h

**RE-ACTÍVATE, SIEMPRE ESTÁS A TIEMPO**

M<sup>a</sup> Jesús Gurrea Rubio, periodista y directora de Potencialia.

**MIÉRCOLES, 25 DE OCTUBRE**  
19.30 h

PENDIENTE DE CONFIRMAR

CLAUSURA: Representante del Ayuntamiento de Logroño.

## ACTITUDES POSITIVAS PARA CUIDAR A LAS PERSONAS CON DEMENCIA

1. Respetar los gustos y las costumbres del paciente. Respetar las pequeñas cosas de cada día.
2. Expresar sentimientos de afecto y mantener un sólido sentido del humor. Ser receptivos al afecto.
3. Tener paciencia y no intervenir nunca sin darle antes al paciente la oportunidad de hacer las cosas por sí solo.
4. Expresar empatía, es decir, comprender las emociones y sentimientos del paciente identificándose con él.
5. Ser comprensivos y tolerantes. No reñirle ni avergonzarle ante los demás. No hacer comentarios negativos.
6. Ser receptivos ante cualquier intento de comunicación por parte del paciente.
7. Tener capacidad de realizar cambios y adaptarse a las necesidades y al ritmo del enfermo. Son muy importantes la flexibilidad, la adaptación y la imaginación.
8. Velar por la seguridad del paciente. Evitar todo peligro. Hacer que el domicilio sea lo más seguro posible.
9. Velar por la propia salud sin dejar de organizar el cuidado del paciente. Buscar ayudas siempre que sea necesario



# RELATOS

## ► El valor de un billete de 20 euros

Una mañana en una escuela, a primera hora, una profesora miró a los niños de su clase y les pidió que prestaran mucha atención.

La maestra se sacó del monedero un billete de 20 euros y lo enseñó a sus alumnos mientras preguntaba: “¿Quién de vosotros quiere este billete?”. Todos los niños levantaron la mano.



La profesora sonrió, cogió el billete y lo arrugó hasta formar una pelota y volvió a preguntar: “¿Y ahora, quién de vosotros quiere este billete?”. De nuevo, todos los niños levantaron la mano.

Entonces, la maestra tiró el billete al suelo y lo pisoteó mientras decía: “¿Todavía queréis el billete de 20 euros?”. Todos sus alumnos le respondieron que sí. La profesora, sonrió.

Los niños no entendían nada y fue entonces que la profesora dijo: “Espero que después de esto, hoy aprendáis todos una lección muy importante. Por mucho que el billete estuviera arrugado y pisoteado todos seguís queriendo tener este billete de 20 euros. Porque por mucho que lo haya arrugado, su valor no ha cambiado, sigue siendo un billete de 20 euros”.

Los niños seguían sin entender qué quería decir la profesora, fue por eso que entonces añadió: “Muchas veces en nuestra vida nos ofenden, algunos nos rechazan, nos faltan el respeto, nos hacen daño. Los problemas nos dejan hechos polvo, como si nos hubieran pisoteado. Durante unos segundos, os sentiréis como si no valierais nada. Por eso debéis recordar lo que hoy hemos aprendido.

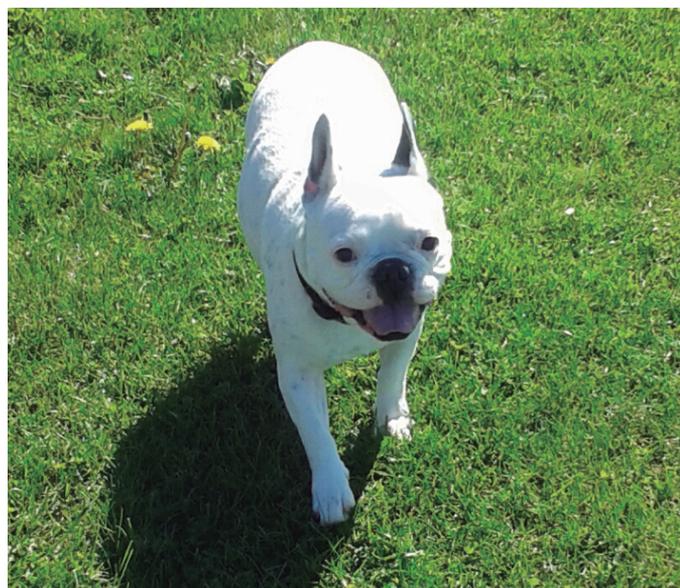
Por mucho que nos vayan mal las cosas, por muy mal que nos sintamos, nunca debemos olvidar nuestro auténtico valor”.

## ► El reflejo de tus actos

Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito buscando refugio del sol logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa.

El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subirlas se topó con una puerta semiabierta; lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta que dentro de ese cuarto había mil perritos más, observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo.



Posteriormente, sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él.

Cuando el perrito salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo: “¡Qué lugar tan agradable... Voy a venir más seguido a visitarlo!”

Tiempo después, otro perrito callejero entró al mismo sitio y se encontró en el mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, este perrito al ver a los otros 1000 perritos del cuarto se sintió amenazado ya que lo estaban viendo de una manera agresiva.

Posteriormente, empezó a gruñir; acto seguido vio como los mil perritos le gruñían a él. Comenzó a ladrarles ferozmente y los otros mil perritos le ladraron también a él.

Cuando este perrito salió del cuarto pensó: “¡Qué lugar tan horrible es éste... Nunca más volveré a entrar allí!”

En el frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía: ‘La casa de los mil espejos’

Todos los rostros del mundo son espejos. Decide qué rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás. El reflejo de tus gestos y acciones es lo que proyectas ante los demás.

**¡¡No eres responsable de la cara que tienes, pero sí eres responsable de la cara que pones!!**

## ► 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:

**ES25 2085 5651 3801 0162 6203**  
(Ibercaja)

**ES35 3008 0164 2518 2599 8220**  
(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.

La Asociación emitirá el Certificado de Donación pertinente.

*Gracias*  
POR TU COLABORACIÓN

## ¡Ya tenemos lotería!

El número de Lotería de Navidad de este año es el

# 77803



Aquellos que podáis colaborar en la venta poneos en contacto con la Asociación en los teléfonos:

**941 231 994, 629 555 635 y 648 038 090**

**El 21 de septiembre,  
¡únete a AFA Rioja!**

Otra manera de colaborar con la Asociación es a través del voluntariado, y en ello una jornada muy especial para nosotros es el 21 de septiembre, Día Mundial del Alzheimer. ¡Infórmate y participa en las mesas informativas y petitorias! ¡NECESITAMOS TU APOYO!

## Enlaces de interés

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

- **CEAFA** [www.ceafa.es](http://www.ceafa.es)
- **CRE** [www.crealzheimer.es/crealzheimer\\_01/index.htm](http://www.crealzheimer.es/crealzheimer_01/index.htm)
- **Proyecto Alzheimer de la Fundación Reina Sofía** [www.fundacionreinasofia.es](http://www.fundacionreinasofia.es)
- **Proyecto Banco de Recuerdos** [www.bancoderecuerdos.cvirtual.org](http://www.bancoderecuerdos.cvirtual.org)
- **Proyecto Memoria** [www.proyectomemoria.com/testIni.asp](http://www.proyectomemoria.com/testIni.asp)
- **Infogerontología** [www.infogerontologia.com](http://www.infogerontologia.com)
- **Alzheimer Solidario** [www.alzheimersolidario.blogspot.com](http://www.alzheimersolidario.blogspot.com)
- **Cuidado Alzheimer** [www.cuidadoalzheimer.com](http://www.cuidadoalzheimer.com)
- **Problemas memoria** [www.problemasmemoria.com](http://www.problemasmemoria.com)

**VII Congreso Nacional de Alzheimer**  
Málaga. 9, 10 y 11 de noviembre de 2017

Sigo  
siendo  
yo

**#SigoSiendoYo**

**#Alzheimer**

