



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja

Declarada de utilidad pública - Año 2000

Con certificado de calidad ISO 9001:2015

Nº 16
Ejemplar gratuito

Septiembre 2023

Trabajamos para
mantener los
recuerdos

www.afarioja.org



SUMARIO

- 2 Sumario / Editorial
- 3 Día Mundial del Alzheimer 2023
- 4 Ensayo clínico multicéntrico sobre la eficacia de Cognitive Stimulation Therapy-España (CST-ES)
- 5 Panel de Expertos de Personas con Alzheimer (PEPA)
- 6 Programa Intergeneracional
- 7 Programa Reminiscencia
- 8 Actividades AFA Rioja
- 10 Acciones de formación
- 12 Actividades de sensibilización
- 13 Congreso Nacional de CEAFA Jornadas sobre demencia
- 14 Relato / Noticias
- 15 Colabora / Lotería / Tarjetas

AFA Rioja

Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y otras Demencias de La Rioja

Editada por AFA Rioja

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

Tels.: 941 231 994 / 629 555 635 / 648 038 090

www.afarioja.org

www.facebook.com/asociacionalzeimer

Presidente de honor:

Ana M^a Ayensa

Junta Directiva:

Presidente: Alberto de Pablo García

Vicepresidente: Samuel Rocandio Gárate

Tesorera: Clara Cancio Maestre

Secretaria: Myriam Sáenz Melón

Vocales: Arantxa Añorga Lizarralde,

Francisco Javier Díaz Mues, M^a Teresa

Galarreta Juez, Ricardo Marraco Ramírez,

Dolores Ruiz Uriarte, Marta Viguera

Sarabia, Lara Soto Santamaría

Equipo Técnico:

Esperanza Moraga, directora

Anabella Martínez, psicóloga

Jesús Jiménez, psicólogo

Sara López, psicóloga

Rakel Goñi, trabajadora social

Sarai Bayón, trabajadora social

Aitor Piñeiro, terapeuta

Sara Domene, terapeuta

Pablo Martínez, terapeuta

Diego Badiola, terapeuta

Laura Concha, terapeuta

Jésica Benito, terapeuta

Leire Cabeza Somalo, educadora social

Rosa Cerro, musicoterapeuta

Aziza Fares, auxiliar

Carmen Jorquera, auxiliar

Iluminada Sarrión, auxiliar

M^a Jesús Sáenz, auxiliar

Naima Bidán, auxiliar

► EDITORIAL



Estimados amigos de AFA Rioja:

Una vez retomado el ritmo habitual de actividades y servicios desarrollados por la Asociación, os presentamos de nuevo vuestra revista, donde podéis ver una pequeña muestra de lo acontecido y realizado este año.

El año pasado os anunciamos la puesta en marcha del PEPA autonómico de La Rioja (Panel de Expertos de Personas con Alzheimer). Ahora mismo es una realidad y está siendo pionero en el territorio español.

Por otro lado, hemos realizado junto con CEAFA un proyecto de formación rural y de formación a cuidadores no profesionales, de los cuales podéis encontrar información en esta revista.

Entre sus páginas también os damos cuenta de otros proyectos que incluso han sido comentados en los medios de comunicación, como el "Programa Reminiscencia". El fútbol es el hilo conductor de esta iniciativa que vamos a repetir debido al gran interés que ha despertado entre las personas participantes y gracias a la aportación económica de 2.500 € proporcionada por CaixaBank y Fundación Caja Rioja, con quienes hemos firmado un convenio de colaboración.

Además, el Centro de Referencia Estatal de Alzheimer (CRE Alzheimer) nos ha invitado a participar, junto con otras 49 asociaciones, en un ensayo clínico multicéntrico para la validación de un programa de terapia no farmacológico desarrollado en Reino Unido y que se está adaptando en España. En esta línea, una de nuestras grandes reivindicaciones es que las terapias no farmacológicas puedan ser prescritas desde el sistema sanitario. Falta mucho, pero insistiremos en ello. Precisamente, de esto va el lema del Día Mundial del Alzheimer de este año: "InvestigAcción: integrando la innovación".

Nada más. Os dejo con la revista. Espero que os resulte de interés.

Un abrazo,

Alberto de Pablo García

Presidente de AFA Rioja



► DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER 2023



La enfermedad de Alzheimer es la principal causa de demencia, representa hasta el 70% de los casos. En España hay **1.200.000 personas afectadas por la enfermedad**, más de 5.000.000 de personas si se contabiliza tanto a quienes la padecen como a sus familiares cuidadores.

El **21 de septiembre**, coincidiendo con el día de San Mateo, se celebra el Día Mundial del Alzheimer, evento instituido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y auspiciado por Alzheimer's Disease Internacional (ADI) en 1994.

Este año, continuando con la línea promocional del 2022, "InvestigAcción", el lema es: "Integrando la innovación". Con este eslogan, la Confederación Española de Asociaciones de personas con Alzheimer (CEAFA) y la Asociación de Familiares y Enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja, junto con otras asociaciones regionales, plantean sus reivindicaciones y propuestas centrando la atención en una de las cuestiones que consideramos prioritarias, pero, a la vez, más complejas de poner encima de la mesa: la innovación.

El eje central de estas reivindicaciones y propuestas se centra en doce ámbitos identificados de innovación y 66 reflexiones propuestas:

- Innovación y nuevos paradigmas de investigación.
- Innovación y terapias no farmacológicas.
- Innovación temas ocultos.
- Innovación y modelo asociativo.
- Innovación y concienciación social.
- Innovación y la implicación de las administraciones.
- Innovación y sinergias con terceros.
- Innovación y la involucración de las personas.
- Innovación y formación.
- Innovación y la integración tecnológicas.
- Innovación y comunicación interna y externa
- Innovación y las relaciones con medios de comunicación

Agenda

- **Viernes, 15 de septiembre. 11.00 h**
Rueda de prensa en la que el presidente de AFA Rioja, Alberto de Pablo, planteará las reivindicaciones para este año en el Día Mundial.
- **Jueves, 21 de septiembre. De 10.30 h a 14.30 h**
Como todos los años, pondremos mesas informativas y petitorias en diferentes puntos de Logroño.

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 Vigón); 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).

Este estudio de investigación tiene también como objetivo comparar la efectividad de la intervención con CST-ES y el tratamiento habitual en personas con demencia leve a moderada para mejorar la cognición y la calidad de vida. También se comparará la intervención con CST-ES seguida de mantenimiento y la intervención con CST-ES seguida del tratamiento habitual. Asimismo, se hará un análisis de coste-efectividad y coste-utilidad, evaluando los costes directos asociados al CST-ES y al tratamiento habitual.

[illegible]

► “CON UN DIAGNÓSTICO PRECOZ, PUEDES DECIDIR SOBRE TU FUTURO”

Ildefonso Fernández Fernández, de 64 años, y José Javier Sáenz Sáenz de Inestrillas, de 61, forman parte, desde junio de 2022, del PEPA Rioja. Este Panel de Expertos de Personas con Alzheimer constituido en nuestra comunidad tiene como objetivo hacer públicas las necesidades y demandas más urgentes de estos enfermos: el diagnóstico precoz; la igualdad de acceso a las terapias en la España vaciada; la rehabilitación gratuita; la permanencia en el mundo laboral en la medida de lo posible; la investigación; la adaptación y revisión de la ley de dependencia; y la desestigmatización del Alzheimer.

Hablamos con estos dos usuarios de AFA Rioja para que nos expliquen de primera mano sus principales reivindicaciones.

¿Qué es exactamente el PEPA y para qué sirve?

El Panel de Expertos de Personas con Alzheimer se constituyó a nivel nacional el 5 de abril de 2017, impulsado por la Confederación Española de Alzheimer (CEAFA). Está formado básicamente por personas diagnosticadas, menores de 65 años, conscientes de su enfermedad y con un deterioro cognitivo leve, de modo que sean ellas mismas las que hablen en primera persona del Alzheimer. En general, buscamos concienciar a la sociedad y a las autoridades políticas y sanitarias sobre la enfermedad y sobre los problemas que tenemos. El PEPA Rioja, del que formamos parte, cumplió en junio su primer año de vida.

Una de sus principales reivindicaciones es el diagnóstico precoz del Alzheimer. ¿Por qué lo consideran tan importante si es una enfermedad que de momento no tiene cura?

Conocer la enfermedad con la máxima antelación posible te permite tomar una serie de decisiones importantes que afectarán a tu futuro cuando aún tienes capacidad para ello. Por un lado están las cuestiones legales: la gestión de la discapacidad, la dependencia, los poderes notariales, el testamento y el testamento vital (por el que puedes decidir qué tratamientos quieres y cuáles rechazas cuando el deterioro de tu salud sea irreversible y hayas perdido la capacidad de tomar decisiones).

Por otro lado, tienes la posibilidad de cuidar tu cerebro lo máximo posible (con talleres, terapias personalizadas, hábitos saludables...) y también formar parte de ensayos clínicos si así lo deseas.

¿Qué supuso para ustedes el diagnóstico precoz?

Por una parte, te sientes más tranquilo. Por fin pones nom-

bre a eso que te está pasando y que no sabes muy bien qué es. Por otra, es un mazazo, un golpe mortal, pero que, cuando lo asumes, te permite tomar las riendas de tu vida.

Hay muchos enfermos o familiares que tras el diagnóstico ignoran la enfermedad y prefieren vivir de espaldas a ella. ¿Ustedes respetan esta postura?

Por supuesto. Cada persona es un mundo y no existe la enfermedad sino los enfermos, ya que en cada uno de nosotros se manifiesta y evoluciona de manera diferente. Lo que ocurre es que, en nuestra opinión, siempre es mejor saber sobre la enfermedad para poder actuar contra ella.



De izda. a dcha: Ildefonso Fernández, José Javier Sáenz y Eva Fernández, periodista.

¿Qué se necesitaría mejorar para que los diagnósticos se produjeran en las primeras fases de la enfermedad?

En Atención Primaria, habría que dotar a los médicos de familia de más herramientas para la detección precoz, más tiempo de consulta por cada enfermo (para poder profundizar en su estudio) y una derivación inmediata a los especialistas.

En Neurología y Geriátrica, pedimos claridad en la comunicación del diagnóstico al paciente, derivación a los centros de atención, terapias de rehabilitación no farmacológicas y una mayor frecuencia de las consultas.

¿Cómo se puede desestigmatizar el Alzheimer?

No ocultando la enfermedad por parte de nosotros, los enfermos, y de nuestros familiares, para poder actuar y ralentizarla poniéndonos manos a la obra. Además, formando e informando a la sociedad sobre el Alzheimer en las escuelas, en los medios de comunicación... de modo que construyamos sociedades más incluyentes.

► PROGRAMA INTERGENERACIONAL: COMPARTIENDO HISTORIAS, CREANDO EXPERIENCIAS

A medida que nos acercamos al aula se oye la emoción de los niños, los nervios de un nuevo encuentro, la ilusión por volverse a ver, la curiosidad por saber “qué toca hoy” y si “me volveré a encontrar con quién estuve la última vez”. Pequeños y mayores se dan cita en el colegio para compartir historias, gustos, puntos de vista y seguir conociéndose en el Programa Intergeneracional que se lleva a cabo desde AFA Rioja con los alumnos de 1º y 2º de Primaria del CEIP El Arco.



De abril a junio se han celebrado siete encuentros. Ir al colegio adquiere un significado especial para los participantes de la Asociación después de décadas de haber acudido como estudiantes en otra etapa de la vida. Ahora reviven aquellas emociones desde otra perspectiva, con la experiencia que dan los años, pero con la misma ilusión que el primer día. La meta es compartir. Aprender lo que se desconoce y genera curiosidad, y enseñar lo que uno sabe. Lo relevante es lo que transmiten los niños y las vivencias que generan juntos como parte del desarrollo y crecimiento personal.

Metodología

Para garantizar la fortaleza de las relaciones desde el primer momento y que éstas se puedan mantener el mayor tiempo posible, se plantearon pequeños grupos de trabajo, formados por un participante de AFA Rioja y tres o cuatro alumnos, y actividades vehiculares basadas en los gustos, preferencias e historias de vida de las personas que facilitan y promueven el establecimiento de vínculos significativos. Entre las actividades, pintar, construir con legos, juegos de mesa, actividades con movimiento, explicación y manipulación de objetos antiguos y objetos

modernos, visualización de fotografías de espacios de vida... Aunque en ocasiones se entienda como causa de distancias y diferencias entre personas, la edad no supone un impedimento. Esta edad se pone en valor para alcanzar relaciones únicas, cercanas y fundamentadas en la ilusión, voluntad y cariño de quienes las establecen.

Más experiencias en el curso 2023-2024

Los profesionales del CEIP El Arco han colaborado con gran predisposición y voluntad. Los tutores han valorado satisfactoriamente la iniciativa y han dedicado tiempo, esfuerzo y cariño a organizar y crear contenidos para hacer de estos momentos algo de gran valor educativo y vivencial.

La incertidumbre y curiosidad, lógica del primer encuentro entre ambas partes, se ha ido transformando en risas y diversión, abrazos cariñosos, miradas de complicidad y algún que otro “secretito” que solo ellos saben. Un tiempo para compartir que pasa rápidamente y donde la distancia inicial entre dos desconocidos se vuelve en afecto cada vez que se vuelven a ver. Es bonito observar los gestos de búsqueda entre unos y otros y la alegría del re-encuentro. Muchas veces sin necesidad de decirse nada, ya se percibe la existencia de vínculo y las ganas de volver a coincidir.

Por todo ello, la intención de los profesionales de AFA Rioja y del colegio y, aún más importante, el deseo de los participantes, es continuar con el programa a lo largo del curso 2023-2024. En esta edición se le dotará de mayor estructura, contenido y frecuencia con el propósito de aumentar las posibilidades de beneficio para todos.



► PROGRAMA REMINISCENCIA. TALLERES DE FÚTBOL

En 2012 se presentó en el estadio Hampden Park de Glasgow el proyecto **Memories FC** sobre reminiscencia basada en el fútbol. Su objetivo era generar intervenciones y recursos para mejorar la salud y bienestar de las personas con demencia y sus cuidadores. Los buenos resultados llevaron a extender el proyecto más allá de las fronteras escocesas.

La Federación Española de Asociaciones de Futbolistas Veteranos (FEAFV), en colaboración con l'Institut de l'Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), implementaron, entre 2013 y 2015, tres experiencias en Barcelona, Valencia y Bilbao bajo el nombre "Reminiscencia. Talleres de fútbol".

La experiencia impactó positivamente en la socialización de los participantes y mejoró su estado de ánimo, su capacidad de memoria, su atención y su relación con los familiares. Por ello, el proyecto se expandió por todo el territorio nacional. En 2016 se llevaron a cabo 10 talleres; en 2017, 12; en 2018, 21; y en 2019, 26.

Implantación en La Rioja

AFA Rioja implantó el programa de enero a marzo de 2023 en su afán de ampliar la cartera de terapias no farmacológicas y por el beneficio potencial para las personas destinatarias de acuerdo a sus historias de vida, necesidades y demandas.

La instauración del programa está vinculada a las asociaciones de veteranos de los clubs de la ciudad donde se lleva a cabo. En La Rioja, la Asociación de Veteranos del Club Deportivo Logroñés (CDL) fue la responsable de su desarrollo. La FEAFV formó a sus miembros en habilidades de dinamización y competencias de comunicación e interacción acordes a las características de la población destinataria.

El programa se distribuyó en doce sesiones, de 120 minutos de duración cada una, que se celebraron principalmente en las instalaciones de AFA Rioja situadas en la calle Manresa. Además, visitaron recintos deportivos y culturales de Logroño.

Himnos, fotografías, vídeos, canciones, objetos relacionados con el fútbol y con la vida de las personas... Son algunos de los contenidos que, ajustados en formato y método, sirvieron para alcanzar los objetivos.

Desde AFA Rioja dan las gracias a todos los miembros de la Asociación de Veteranos del CDL, en especial a Gerardo García León y Juan Antonio Colás Elizalde, como dinamizadores principales de las sesiones; a su presidente, Antonio Hidalgo; a Santi y Pini, siempre presentes en los talleres. Todos ellos han transmitido su gran calidad humana, afecto y entusiasmo.



Asimismo, agradecen la colaboración de las "leyendas" que han compartido su tiempo y experiencia (Juan Carlos Herreros, Omar, José Luis Gilabert, Martín Vellisca, Agustín Abadía, Albert Aguilá, Eduardo García León, Miguel Ángel Lotina y todos los miembros de la Sociedad Deportiva Logroñés) y recuerdan el apoyo de la FEAFV y su presidente, Juan María Zorriquetta.

"Hemos disfrutado mucho en las sesiones recordando, compartiendo, viviendo y reviviendo experiencias nuevas o pasadas con el material trabajado, así como con las visitas a Las Gaunas, al Museo del Club Deportivo Logroñés y a la Ciudad Deportiva de Pradoviejo —aseguran desde la Asociación—. Una experiencia que queda plasmada en el libro de vida que cada participante ha elaborado a lo largo del programa y en las numerosas y bonitas vivencias que hemos creado conjuntamente. Gracias a todos, individual y grupalmente, porque habéis conseguido ser un gran equipo. Hemos crecido y aprendido juntos".

ACTIVIDADES AFA RIOJA

Salidas culturales

De septiembre de 2022 a agosto de 2023, AFA Rioja ha organizado numerosas salidas culturales para los participantes de los talleres de estimulación cognitiva. Estas salidas, que se realizan en grupos pequeños y siempre con la compañía de terapeutas, son muy enriquecedoras porque les permiten mantener una conexión normalizada con su entorno social y cultural.

Los usuarios han visitado la Casa de las Ciencias en ocho ocasiones para disfrutar de exposiciones con temáticas variadas: juguetes y trenes antiguos, mujeres relevantes en la historia, guitarras, Marte, etc.

Asimismo, han visitado el Museo Würth en cinco ocasiones, la Biblioteca de La Rioja, el Teatro Bretón, el recientemente reformado Instituto Sagasta, el Archivo Histórico Provincial, el Museo del Revellín, el festival Concéntrico, el parque de La Grajera...

Además, en el parque González Gallarza han disfrutado de la gimnasia al aire libre con el programa Pro-Activa organizado por el Ayuntamiento de Logroño.

En este diverso abanico de actividades también ha habido espacio para las manualidades. En cuatro ocasiones han acudido a la alfarería Naharro, en Navarrete. Allí aprendieron este arte y elaboraron unas tazas de barro que se llevaron a casa.



► Excursión a Santo Domingo de La Calzada

Todos los años, AFA Rioja organiza en primavera y otoño una excursión para los usuarios y familiares. En 2023, el destino elegido fue Santo Domingo de La Calzada. Debido al crecimiento del número de participantes, se programaron dos fechas: el 4 de mayo, para las personas de la sede de la calle Somosierra; y el 25 de mayo, para las de la sede ubicada en el barrio de Yagüe.

La actividad comenzó con una visita guiada por el centro de educación medioambiental Rioja Natura. A continuación, los asistentes degustaron una comida en la Escuela de Hostelería. Para acabar la jornada, se desplazaron al aeródromo de San Torcuato, donde les hicieron una exhibición de vuelo y les explicaron muchos aspectos sobre la aviación.

“Pasamos horas divertidas con los animales, disfrutamos de la estupenda comida y aprendimos mucho —rememoran desde la Asociación—. Tenemos muy buen recuerdo de esos dos días que vivimos en compañía de los usuarios y familiares.”



► Actividades en los centros

AFA Rioja ofrece en sus dos centros servicios diversos. Entre ellos, talleres de estimulación cognitiva donde utilizan terapias no farmacológicas que han demostrado su eficacia en la ralentización del proceso de deterioro.

Los profesionales realizan actividades para trabajar la memoria como, por ejemplo, lectura, escritura, cálculo, reminiscencia, musicoterapia, ludoterapia, horticultura, manualidades, psicomotricidad.

Además, los usuarios disfrutan de otras terapias como magia, laborterapia, cocina y terapia asistida con animales. Para el desarrollo de estas actividades, AFA Rioja cuenta con la colaboración de Dejan-do Huella y de los magos Alcalá y Cid. “Los usuarios y los terapeutas trabajan todas estas actividades con una actitud muy constructiva”, cuentan desde la Asociación.



► Grupos de apoyo

Con el objetivo de atender las necesidades emocionales de las personas con problemas de memoria y sus familias, AFA Rioja proporciona un servicio de grupos de apoyo. Fundamentalmente, estos grupos sirven para normalizar la enfermedad, aprender a manejar las alteraciones que se producen a lo largo del proceso y crear un ambiente de apoyo emocional entre las personas afectadas.

La Asociación cuenta con un grupo de apoyo dirigido a los usuarios y otros seis para los familiares. Las reuniones se celebran cada quince días, de octubre a mayo, y están coordinados por una psicóloga.

Como actividad de fin de curso, el 31 de mayo los grupos visitaron la iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días y después comieron en el restaurante Delicatto.



“Nos reunimos una treintena de personas. Disfrutamos de una agradable visita, con un guía excepcional, Paco Ruiz de Mendoza, y de una buena comida entre amigos”, explican desde la Asociación.

► ACCIONES DE FORMACIÓN

Cursos en el ámbito rural

En agosto de 2022, la Confederación Española de Asociaciones de Alzheimer (CEAFA) propuso a AFA Rioja la realización de una formación en el ámbito rural. Este programa, desarrollado a nivel nacional con la colaboración de los laboratorios CINFA, tenía como objetivo llegar a los cuidadores, familiares o profesionales, que desempeñan esta tarea en entornos rurales.

AFA Rioja ofreció este proyecto a los ayuntamientos de la comunidad autónoma. Finalmente, en noviembre y diciembre se impartieron cursos en Nájera, Baños de Río Tobía, Haro, Torrecilla en Cameros, Bobadilla, Pradejón, Anguiano y Villaverde de Rioja.

Los profesionales de la Asociación instruyeron a los asistentes sobre la enfermedad de Alzheimer, la atención a la persona enferma, su papel como cuidadores, los recursos legales y sociosanitarios disponibles, los hábitos de vida saludable y los factores de riesgo.

Los asistentes participaron activamente y concluyeron el curso con satisfacción. “Desde AFA Rioja intentamos mantener una relación cercana y fluida con todas las personas afectadas por estas enfermedades, incluidas las que viven en el ámbito rural de La Rioja y de otras comunidades autónomas limítrofes —explican representantes de la Asociación—. Les informamos de los recursos existentes y procuramos cubrir las necesidades de los cuidadores”.



Actividad para cuidadores no profesionales remunerados

Gracias a la invitación de la Confederación Española de Asociaciones de Alzheimer (CEAFA) y la financiación de Fundación Mutua Madrileña, AFA Rioja ha participado en una formación en cascada dirigida a cuidadores no profesionales remunerados.

Esta actividad tiene como fin ayudar a personas cuidadoras que no tienen ningún certificado profesional a comprender los aspectos generales de la enfermedad y dotarles de las herramientas básicas necesarias para realizar su labor de la manera más correcta posible, poniendo el foco en el trato digno a la persona con Alzheimer y las técnicas de autocuidado.

Por ello, entre los contenidos del curso constaban temas como qué es la enfermedad y sus síntomas, cómo afrontar los problemas conductuales, la comunicación con la persona afectada, las movilizaciones...

AFA Rioja impartió esta actividad, de cuatro horas de duración, el 24 de marzo, en su sede de la calle Menéndez Pelayo. Los participantes se formaron gratuitamente, recibieron el material elaborado por CEAFA y obtuvieron un certificado de aprovechamiento.



“El reto de la personalización de los cuidados”

El 3 de abril, 27 auxiliares de enfermería de la residencia Los Manitos (Calahorra) participaron en una formación impartida por AFA Rioja a través de la Escuela Riojana de Administración Pública (ERAP).

Bajo el título “El reto de la personalización de los cuidados”, se instruyó a los asistentes en materia de atención centrada en la persona (ACP), trastornos psicológicos y de conducta en personas dependientes, estrategias inter e intrapersonales para mejorar los cuidados y cómo actuar ante algunas alteraciones, entre otros contenidos.



TODO EL DINERO
RECAUDADO IRÁ
ÍNTEGRO A LA
ASOCIACIÓN

afa rioja
Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de La Rioja



¡HAZTE SOCIO/A!

Cuando te comprometes con AFA Rioja contribuyes al desarrollo de los talleres de estimulación, haces posible nuestras charlas informativas gratuitas, colaboras en el mantenimiento de nuestras instalaciones, participas en el sostenimiento del servicio de atención psicológica... Todo esto y mucho más con una única cuota anual de 50 euros.

Información e inscripciones:

Centro Somosierra (c/ Menéndez Pelayo, 9. Logroño)
Centro Manresa (c/ Manresa, 4. Logroño)
941 231 994 · 648 038 090 · afarioja@hotmail.com

**AYÚDANOS A MANTENER
LOS RECUERDOS**

► ACTIVIDADES DE SENSIBILIZACIÓN

La Asociación de Familiares y enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja (AFA Rioja) tiene entre sus objetivos la sensibilización y divulgación de los recursos existentes para mejorar la calidad de vida de sus usuarios y sus familias. Por ello realiza diferentes actividades que sirven para que todas aquellas personas interesadas en esta problemática tengan acceso a información sobre la enfermedad y los medios sociales disponibles.

Las acciones de divulgación desarrolladas de octubre de 2022 a agosto de 2023 son:

- El 18, 19 y 20 de octubre se celebraron las **XXIX Jornadas sobre Demencia tipo Alzheimer** en el Centro Cultural Caja Rioja-Gran Vía de Logroño.
- El 30 de noviembre, la psicóloga de AFA Rioja expuso la ponencia “Eliminación de sujeciones en las personas mayores” en las **XII Jornadas de la Sociedad Riojana de Geriatría y Gerontología (SRGG)**, realizadas en el Colegio de Médicos de La Rioja.
- El 1 de diciembre, representantes de AFA Rioja –el terapeuta ocupacional Aitor Piñeiro Gago, la psicóloga Anabella Martínez y los usuarios Ildelfonso Fernández y Javier Sáenz–, intervinieron en las “**VII Jornadas provinciales de técnicos en cuidados de enfermería**”.
- El 13 de febrero, AFA Rioja expuso en **Uruñuela** las actividades de la asociación e información sobre la enfermedad.
- El 19 de abril, profesionales de la entidad ofrecieron la charla “Cómo abordar la enfermedad” en **Santo Domingo de la Calzada**.
- El 3 de mayo, AFA Rioja participó en la “**I Jornada de la Unidad de Demencias**” en el **Hospital San Pedro**. Intervinieron su abogado, José Luis Díez Cámara, y su psicóloga, Anabella Martínez.
- El 30 de mayo, como desde hace 15 años, la Universidad de La Rioja invitó a la Asociación a participar en una clase de la asignatura “Intervención social con familias” del **Grado de Trabajo Social**.
- El 2 de junio, la entidad ofreció una **charla coloquio** muy participativa en la **iglesia de Jesucristo de Todos los Santos de los Últimos Días**.



► CONGRESO NACIONAL DE CEAFA

Los días 8, 9, 10 y 11 de noviembre de 2023, Gijón será el eje neurálgico de la acción social contra el Alzheimer. CEAFA organizará, junto con la Asociación Alzheimer de Asturias como anfitriona, el **X Congreso Nacional de Alzheimer**. Un aniversario muy especial que volverá a reunir a distintos expertos y asociaciones con el fin de convertirse en el encuentro de referencia sobre el Alzheimer y las demencias en España.

Bajo el lema “**Integrando la innovación**”, el congreso tendrá un contenido de carácter eminentemente asociativo y social. El principal objetivo es que la actividad resulte útil para los asistentes de modo que puedan aportar y recibir conocimientos que sirvan para adaptarlos e implantarlos en las asociaciones confederadas y en otros recursos, públicos y privados, prestadores de servicios especializados en la atención integral de las personas con Alzheimer y otras demencias.

Será un congreso participativo, no sólo en su desarrollo, sino también desde el momento mismo de su concepción y diseño. Por ello, se contará, preferentemente, con la participación, como ponentes, de personas y profesionales implicados en el tejido asociativo y de cualquier otro ámbito vinculado directa o indirectamente con el abordaje integral del Alzheimer y la atención a las personas afectadas.

El Palacio de Congresos de Gijón acogerá a representantes de toda la estructura confederal, voluntarios y profesionales de las asociaciones de familiares de personas con Alzheimer y otras demencias que día a día se afanan por mejorar

la situación de las familias afectadas, así como profesionales que prestan sus servicios en otros recursos sociosanitarios tanto públicos como privados.

Se espera que entre 400 y 600 personas se den cita en estas jornadas y compartan sus conocimientos y experiencias, aporten sus visiones sobre las maneras de intervenir en las consecuencias de la enfermedad y, en definitiva, enriquezcan la labor de cuantos trabajan por las personas afectadas por el Alzheimer y sus consecuencias.

Anabella Martínez, psicóloga de AFA Rioja, participará con una ponencia sobre “Pautas y estrategias interpersonales para el abordaje integral de las demencias en las familias”. Además, la entidad presentará dos posters: “Situación actual de los servicios prestados en la Asociación de Familiares y enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja”, de la trabajadora social Sarai Bayón y la psicóloga Sara López; y “Medición y comparativa en puntuaciones de la calidad de vida desde la perspectiva de personas usuarias y sus familiares en AFA Rioja”, del terapeuta Aitor Piñeiro.



XXX JORNADAS SOBRE DEMENCIA

Las XXX Jornadas sobre Demencia tipo Alzheimer se celebrarán el 17, 18 y 19 de octubre en el Centro Fundación Caja Rioja-Gran Vía (Gran Vía, 2. Logroño). La entrada será libre y gratuita sin necesidad de preinscripción.

Estas jornadas se organizan desde el año 1993 con el objetivo de: sensibilizar al público en general sobre las alteraciones que provocan las enfermedades neurodegenerativas y las consecuencias que afectan a sus cuidadores; aceptar y normalizar la enfermedad; y divulgar las últimas investigaciones y noticias sobre la enfermedad.



RELATO

AMANDA



A última hora, no de la mañana ni de la tarde, sino de su vida, mi abuela perdió la memoria y anduvo yendo y viniendo, sin apenas moverse, de un lado a otro. Imaginé que andar entre recuerdos era algo así como estar sentada y dejar vagar la mirada. Dejarse llevar a ese otro mundo, que había sido real y que ahora resultaba ser un mundo fantástico era en cierto modo

pasar a otra dimensión a la que yo, por mucho que me empeñara, no podía acompañarla. Así que la esperaba, ella sentada en su silla y yo en la mía como si de un banquito de estación se tratara. A veces, ese tren, la dejaba unos minutos conmigo, a veces más tiempo, y entonces me preguntaba por todos. Todos estábamos allí en un momento u otro pero su tiempo ya era elástico, flotante, flexible si es que al tiempo se le puede describir así. Cuando murió mi abuelo, comenzó a preguntar todos los días por él, aquejada de frío o quizás de un miedo extraño provocado por el silencio de las despedidas de las que no somos conscientes. Al mes se fue a buscarlo y entonces

fueron mis ojos los que vagaron por aquella casa en la que Amanda, mi Amanda, había sido mi abuela. Quizás escriba porque tengo miedo de olvidar todo eso o porque a su lado aprendí a ir y venir sin moverme de la silla o de un banquito de estación. Esa magia o elasticidad del tiempo...

Lourdes Cacho Escudero



NOTICIAS

AFA RIOJA VA A LA ESCUELA

En marzo, AFA Rioja retomó su programa escolar y visitó una extensa relación de colegios en La Aldea, Autol, Quel, Arnedo, Santo Domingo, Alesanco, Medrano y Logroño.

En este periplo, que he realizado con Ricardo Marraco y Mariate Galarreta, compañeros de la Junta, buscamos informar sobre el Alzheimer y movilizar al colectivo más sensible, cercano e infrautilizado en la actuación con los enfermos, los niños. Entendemos que es tan importante hacerles comprender los cambios que la enfermedad produce en sus abuelos como darles la posibilidad de ser agentes activos del día a día. Su aportación e intervención es vital, máxime si tienen o han tenido una conexión especial con sus abuelos en etapas previas a la enfermedad.

En las presentaciones, para motivarles y llegar mejor a los alumnos, utilizamos juegos y recursos muy visuales y atractivos que les ayudan a fijar cuatro directrices elementales sobre cómo conocer y reconocer el Alzheimer y cómo interactuar con los enfermos.

Es fundamental normalizar la presencia y acción de escolares y jóvenes en el entorno del enfermo de Alzheimer. Su sola presencia y, sobre todo, su contacto afectivo, físico y verbal, son una medicina efectiva e insustituible.

Samuel Rocandío Gárate

Si tienes un evento importante...

y quieres colaborar en la lucha contra el Alzheimer de AFA Rioja, podemos hacer tarjetas personalizadas para tus invitados.

EN ESTA BODA

TU REGALO LO HA RECIBIDO OTRA PERSONA

EN VUESTRO NOMBRE HEMOS DECIDIDO DESTINAR EL DINERO DEL REGALO A

La Asociación de familiares de enfermos de Alzheimer y otras demencias de La Rioja



Desde 1993 AFA Rioja trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren la enfermedad de Alzheimer y de sus familiares cuidadores.

Hemos pensado convertir nuestro detalle de boda en un donativo para que AFA Rioja continúe con su labor y haceros partícipes del cumplimiento de este sueño.

► 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.

bizum También puedes contribuir a través de Bizum. Código **1244**.

Gracias
POR TU COLABORACIÓN

¡Ya tenemos lotería!

El número de lotería de Navidad de este año es el

46993



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

AGRADECIMIENTOS

La Asociación de Familiares y enfermos de Alzheimer y otras Demencias de La Rioja agradece el apoyo que prestan sus socios y todas aquellas personas que siguen luchando para mejorar la calidad de vida de quienes padecen enfermedades neurodegenerativas.

Además, en esta ocasión, AFA Rioja desea hacer una mención especial a:

- Los habitantes de Uruñuela por donar los 2.229,30 euros recaudados en la fiesta "Uruñuela Solidaria", celebrada el 30 de diciembre de 2022.
- Los Amigos Fondistas de Lardero por entregar 3.154 euros recogidos en la carrera de San Silvestre.
- La Fundación Caja Rioja y CaixaBank por apoyar con 2.500 euros el desarrollo de la próxima edición del "Taller de terapia de reminiscencia" basado en fútbol.
- La podóloga Pilar Marañón por ofrecer, desde principios de año, sus servicios gratuitamente a todos los usuarios que lo necesitan.



Fundación
cajaRioja

CaixaBank

DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER

21 DE SEPTIEMBRE / 2023



**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!