



MEMORIA ANUAL DE ACTIVIDADES 2023

AFA Pozuelo de Alarcón



ÍNDICE:

INTRODUCCIÓN	3
ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN	3
ACTIVIDADES ASISTENCIALES	4
SERVICIOS A DOMICILIO	8
PROGRAMA PARA CUIDADORES	9
VOLUNTARIADO	11
EVENTOS Y DIVULGACIÓN	11



INTRODUCCIÓN

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas de Pozuelo de Alarcón, es una Organización No Lucrativa fundada en 2001. Es una Asociación que pertenece a la Federación Madrileña de Asociaciones de Familiares y Enfermos de Alzheimer, FAFAL, englobada en el territorio nacional por la Confederación de Asociaciones, CEAFA.

AFA tiene el objetivo de atender a las personas enfermas, familiares y cuidadores de personas con Alzheimer y otras demencias.

Colabora y coopera de forma activa con diversos organismos, tanto públicos como privados que trabajan en el ámbito sociosanitario atendiendo la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas. También promueve con diversas iniciativas, la sensibilización social y la información sobre la Enfermedad de Alzheimer.

Las actividades que han centrado su labor durante el año 2023 se dividen en tres grandes grupos: En primer lugar, con actividades dirigidas a las personas enfermas. En segundo lugar, las labores dirigidas al asesoramiento y tratamiento de los familiares. Y, en tercer lugar, la difusión.

ESTRUCTURA Y ORGANIZACIÓN

Los Órganos de Gobierno de AFA Pozuelo son:

- Asamblea General: Constituida por todas las personas socias de AFA.
- Junta Directiva:
 - Presidente: Félix Miguel Hernández Malo
 - Vicepresidenta: M^a Ignacia de Haro Castilla
 - Tesorero: Santiago Rodríguez-Noriega Cuevas
 - Secretaria: Marta Nava Moreno
 - Vocal: Fernando Ampudia Martínez
 - Vocal: Juan Lahuerta Dal-Ré
 - Vocal: Jose María Egea Krauel
 - Vocal: Lorenzo García Aretio
 - Técnico: Coordinadora de Proyectos
- Técnicos:
 - Coordinadora y terapeuta ocupacional - Lúa Paz García
 - Trabajador social - Jesús Jiménez Martín
 - Psicóloga - Elena Donate Rodríguez
 - Psicóloga - Gala Delgado Benítez
 - Psicóloga - Mónica González Díaz de la Campa
 - Terapeuta ocupacional - Paula Caballero Caballero
 - Terapeuta ocupacional - Sofía Méndez Murillo
 - Musicoterapeuta - Alicia Lorenzo Vázquez
 - Musicoterapeuta - Jessica Frances Knigth
 - Fisioterapeuta - Elton Delgado Machado
 - Auxiliar de geriatría - Virginia Gil Alfaro



ACTIVIDADES ASISTENCIALES

1-ACOGIDA Y ASESORAMIENTO FAMILIAR

La Asociación ofrece información con respecto a la enfermedad de Alzheimer, los recursos disponibles en la zona y las actividades del propio Centro.

La información y atención al público se dispensa por el equipo técnico de 9:30 a 15:00 horas (Lunes, miércoles y viernes) y de 9:30 a 18:00 horas (martes y jueves) en el Centro de formación María Inmaculada, en la Avenida Juan XXIII número 3, de Pozuelo de Alarcón.

El servicio ha sido reconocido como Servicio de Información y Orientación para Mayores y Discapacitados por la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid (S4018).

Desde la toma de contacto de los familiares con AFA, se inicia un proceso de evaluación en el que es fundamental el papel de la familia. En primer lugar, la psicóloga y el trabajador social realizan una primera entrevista con el/la cuidador/a principal y, si es posible, con otros familiares próximos, con el objetivo de obtener información de la situación del enfermo/a a través de los informes y sus experiencias de la vida diaria.

Posteriormente, se realiza una segunda entrevista familiar en la que se incorpora la persona diagnosticada de Alzheimer u otra enfermedad neurodegenerativa, con el fin de facilitar un primer contacto con la Asociación y realizar una primera propuesta sobre el tipo de actividades que podrían ser adecuadas según sus características personales y el grado de desarrollo de la enfermedad.

2-VÍAS CONTACTO Y GESTIÓN NUEVOS CASOS

La intervención comienza desde la primera toma de contacto con las personas enfermas y sus familiares, ya sea por medio de redes sociales, correo electrónico, teléfono o presencialmente.

A lo largo del 2023, fueron 248 las personas que contactaron con la Asociación por medio de las siguientes vías:

1	El 67% se puso en contacto con la Asociación por registro telefónico.
2	El 27% contactó a través de internet (buscadores, redes sociales, página web de la Asociación y correo electrónico) ante la sospecha o diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa
3	El 6% se puso en contacto con AFA acudiendo presencialmente a la Asociación.



A lo largo del 2023, las personas conocieron la Asociación por medio de las siguientes vías:

4	El 24,6% conoció AFA por otras personas socias o voluntarias de la Asociación.
5	El 24,2% conoció a AFA a través del Ayuntamiento y/o por las trabajadoras sociales de la Concejalía de Política Social, Voluntariado y Mayores de Pozuelo de Alarcón.
6	El 18,2% conoció a AFA por Internet.
7	El 16,7% conoció a AFA por los diferentes profesionales de los Centros de Salud y hospitales (C.S. San Juan de la Cruz, Hospital Quirón, Hospital Puerta de Hierro, Servicios Sociales de Villalba, Majadahonda, Las Rozas, Centro de Educación de Adultos, etc.)
8	Un 6,1% conoció a AFA por la revista mensual de Pozuelo.
9	El 4,5% conoció a AFA a través de FAFAL
10	Un 1,5% conoció a AFA al caminar por delante de la sede y ver el letrero de la puerta.
11	Un 1,5% conoció a AFA a través del listado de centros de atención a mayores de la Comunidad de Madrid
12	Un 1,5% conoció a AFA a través de los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón

En la mayoría de los casos, el principal motivo para contactar con la Asociación fue el deseo de los familiares para que las personas enfermas participaran en las terapias no farmacológicas realizadas en AFA o en el grupo de ayuda mutua para familiares y personas cuidadoras.

El resto de los casos también presentaban un mayor interés en formarse con respecto a la enfermedad de Alzheimer, los cuidados y habilidades de la persona cuidadora, así como obtener un asesoramiento familiar.

Algunas de las personas que se acercaron a AFA no habían tramitado la Ley de Dependencia ni Discapacidad, por lo que se les ha informado sobre el procedimiento a través del trabajador social.

El perfil de los familiares de las personas enfermas que han comenzado a recibir los servicios de AFA en 2023 se dividen en:

- 70% pareja o cónyuge del usuario/a.
- 16,3% hijos/as del usuario/a.
- 13,7% otros (si mismo/a, sobrinos/as, exparejas y yernos/nueras).



La función fundamental que se persigue en los primeros contactos con AFA es asesorar a las familias en las primeras fases del diagnóstico para trabajar en la aceptación de la enfermedad y el manejo de las nuevas situaciones que de ésta se derivan, tanto por parte de la persona enferma como de la familia.

3-EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA

El 67,5% de las personas enfermas que han acudido a AFA durante 2023 tienen un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer, el 25% tiene otra enfermedad neurodegenerativa (enfermedad de Parkinson, demencia vascular, Cuerpos de Lewy, demencia Frontotemporal, etc.) y el 7,5% tiene un diagnóstico mixto.

La evaluación neuropsicológica de la persona enferma es imprescindible para su inclusión en las terapias no farmacológicas impartidas en la Asociación. De acuerdo a las necesidades analizadas en la primera entrevista en la sede de AFA Pozuelo, el equipo profesional (terapeuta ocupacional, psicóloga, trabajadora social y fisioterapeuta) inicia la valoración de las siguientes áreas:

- Valoración cognitiva: la psicóloga administra las baterías de evaluación neuropsicológica (MMSS o ACE-III), para determinar las capacidades y grado de deterioro cognitivo.
- Valoración funcional: la terapeuta ocupacional utiliza Escala de Barthel y Lawton y Brody, para conocer el nivel de autonomía y necesidades de apoyo de la persona con demencia.
- Valoración física: el fisioterapeuta analiza aspectos de las condiciones musculoesqueléticas, coordinación y balance muscular, además de considerar patologías agregadas a las de demencia que pueden afectar al movimiento funcional de la persona y producir lesiones.

A nivel social se analiza: historia familiar, red de apoyo familiar y social y su grado de compromiso en el cuidado cotidiano. Además de roles familiares y cambios de los mismos, las relaciones y expectativas en torno a la situación actual.

Se evalúa periódicamente a las personas enfermas con el objetivo de obtener un seguimiento e ir analizando la necesidad de cambios en el tratamiento en función de los resultados obtenidos.

Durante el periodo de 2023 se han realizado 76 evaluaciones neuropsicológicas a personas usuarias.

4-PSICO-ESTIMULACIÓN GRUPAL

En la experiencia de AFA Pozuelo, el Proyecto de Psico-estimulación dirigido a personas enfermas de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas es la mejor práctica. El tratamiento multidisciplinar (terapeuta ocupacional, dos psicólogas y dos musicoterapeutas) permite atender distintas áreas de la persona: física, cognitiva, emocional y social, desde la perspectiva de los tratamientos no farmacológicos.



La psico-estimulación es una técnica cuyo principal objetivo es mejorar la calidad de vida y la autonomía de las personas enfermas. Al ejercitar y reforzar aquellas capacidades que aún preservan, mejora su rendimiento cognitivo y funcional lo que repercute en su salud y en su estado de ánimo.

Los horarios de actividades se han mantenido del mismo modo que el año anterior.

Debido a la situación sanitaria la COVID-19, se han mantenido las medidas de higiene establecidas y la obligatoriedad del uso de mascarillas durante todas las actividades hasta julio de 2023.

TERAPIA	DESCRIPCIÓN	HORARIO
LUNES	Psicoestimulación cognitiva: Orientación a la realidad, memoria, reminiscencia, lenguaje, cálculo, atención-concentración, praxias y gnosias	10:30 a 12:30
	Motricidad fina: praxis constructivas y coordinación Viso-motriz	12:30 a 13:30
MARTES	Psicoestimulación cognitiva: Orientación a la realidad, memoria, reminiscencia, lenguaje, cálculo, atención-concentración, praxias y gnosias	10:30 a 12:30
	Motricidad fina: praxis constructivas y coordinación Viso-motriz	12:30 a 13:30
MIÉRCOLES	Psicoestimulación cognitiva: Orientación a la realidad, memoria, reminiscencia, lenguaje, cálculo, atención-concentración, praxias y gnosias	10:30 a 12:30
	Motricidad gruesa: Conductas motrices básicas, esquema y expresión corporal, orientación espacio-temporal y capacidades sensoriales	12:30 a 13:30
JUEVES	Musicoterapia: Técnicas activas y pasivas Interacción con otras personas a través del ritmo	Jueves 10:30 a 13:30
VIERNES	Psicoestimulación cognitiva: Orientación a la realidad, memoria, reminiscencia, lenguaje, cálculo, atención-concentración, praxias y gnosias	10:30 a 12:30
	Motricidad gruesa: Conductas motrices básicas, esquema y expresión corporal, orientación espacio-temporal y capacidades sensoriales	12:30 a 13:30



Durante el año 2023, el número total de personas usuarias que ha acudido al grupo de Psico-estimulación de la Asociación ha sido de 56. De esas 56 personas, 17 se dieron de baja durante el curso, y 7 no se acabaron de incorporar tras probar un par de días.

El servicio ha sido reconocido como Servicio de Tratamientos Especializados - Psicoestimulación Cognitiva- para Mayores y Discapacitados por la Consejería de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid (**S4265**).

Este proyecto está cofinanciado por la Comunidad de Madrid (Programas de interés general para atender fines de interés social, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con cargo al 0,7% del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas) y el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón, los usuarios del servicio.

SERVICIOS A DOMICILIO

AFA siempre intenta dar respuesta a todas las necesidades de las familias desde las posibilidades que la entidad tiene. Desde el 2021 se estableció una mayor atención domiciliaria con el fin de cubrir las distintas problemáticas que surgen a raíz del diagnóstico y evolución de la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas.

A lo largo de este año 2023 AFA ha continuado prestando servicios a domicilio, entre los que se encuentran:

- **Psicoestimulación cognitiva/ terapia ocupacional:** La terapia a domicilio de estimulación cognitiva y terapia ocupacional está recomendada para aquellas personas usuarias que tengan dificultades en el desplazamiento al centro por problemas físicos, cognitivos o de otra índole, o bien por la lejanía de su domicilio.
- **Fisioterapia:** La fisioterapia en relación con las demencias está encaminada a retardar la evolución de la enfermedad, potenciar el funcionamiento del aparato locomotor, del sistema cardiorrespiratorio y de las capacidades psicomotrices.
- **Auxiliar de geriatría:** La profesión de auxiliar de geriatría se debe a que se realizan una serie de labores como las siguientes: asistir en tareas cotidianas que la persona no puede realizar por sí misma: ducha, afeitado...; realizar funciones de auxiliar sanitario: toma de medicación, aplicación de cremas.

En el año 2023, se han atendido en sus domicilios a 24 personas.



PROGRAMA PARA CUIDADORES

El perfil mayoritario de la persona cuidadora que ha acudido a AFA durante 2023 tiene una media de 74 años, principalmente personas que tienen a su cónyuge con una enfermedad neurodegenerativa y al que atienden. Otro perfil es el de hijas/os con padres al cuidado de más de setenta años.

TRATAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

a. Psicoterapia individual y/o familiar:

La psicóloga y el trabajador social de la Asociación, son los que realizan este programa de intervención individual donde se interviene en los desajustes afectivos que aparecen en las personas cuidadoras (depresión, ansiedad, trastornos psicósomáticos, etc.) como consecuencia de estar expuestos a la situación de estrés que supone el cuidado de un/a enfermo/a de Alzheimer y/o desde la intervención familiar, cuando existen dificultades en el ajuste del sistema familiar o se han producido cambios en la situación que requieren un abordaje integral con la familia.

En la mayoría de los familiares, después de la intervención, se presenta una estabilización de los síntomas. Teniendo en cuenta que la situación objetiva de las personas enfermas no ha mejorado, se considera que los resultados han sido satisfactorios, ya que indican una mejoría en los síntomas a pesar de que la situación no ha cambiado a mejor.

La impresión subjetiva del terapeuta es que, tras el tratamiento, se sienten más adaptados a la situación y la viven con menos angustia. Facilitar la descarga emocional de los familiares y apoyarles en este proceso tiene un efecto protector en su salud física y emocional. Sorprendentemente, ningún familiar en seguimiento ha empeorado, aunque en algunos casos la situación familiar y del enfermo/a ha empeorado considerablemente.

b. Psicoterapia grupal:

Este programa es sin duda, después de la psicoestimulación cognitiva con las personas usuarias, otra de las mejores prácticas y donde mayores resultados se consiguen. Consiste en la reunión semanal de dos grupos de personas que tienen en común ser los/las cuidadores/as principales de una persona con la enfermedad de Alzheimer u otra enfermedad neurodegenerativa.

Las necesidades que muestra el grupo son: expresión y descarga emocional, asesoramiento en las dificultades cotidianas y apoyo en la toma de decisiones con respecto al enfermo/a.



Actualmente se encuentran funcionando dos grupos terapéuticos, cuyos resultados se van a exponer. Se iniciaron en octubre de 2022 y finalizaron en julio de 2023. A cierre de año, el primer grupo cuenta con una incorporación nueva y una baja, lo que hace un total de 14 personas que acuden presencialmente todos los jueves; al igual que el segundo grupo, que ha tenido dos nuevas incorporaciones y dos bajas, formado por lo tanto por 9 personas.

Tras el análisis cualitativo del discurso de las reuniones grupales, se ha objetivado una mejoría en la salud mental y bienestar subjetivo de las personas cuidadoras. Los familiares han podido elaborar muchos aspectos psicológicos que afectan al cuidado de su familiar. Algunos de los más relevantes son los siguientes:

- Han trabajado eficazmente la aceptación del diagnóstico y la sintomatología propia del enfermo/a, entendiendo que no todos los casos son iguales ni cursan del mismo modo (demencia tipo Alzheimer, frontotemporal, vascular, etc.).
- Se han permitido expresar los sentimientos negativos (ira, decepción, culpa, etc.) que les genera el cuidado del enfermo/a.
- Se han cuestionado las relaciones familiares y el cambio en las estructuras y jerarquías familiares desde la aparición de la enfermedad.
- Han comprendido su papel como agentes de salud en la familia al favorecer la implicación del resto de los familiares en el cuidado.
- Cada grupo, agente activo en el proceso, ha ayudado a sus integrantes a ajustar sus expectativas con respecto a los profesionales sanitarios que intervienen en el proceso de enfermedad. Y se ha comprendido mejor la función de otros agentes implicados (trabajadores sociales, asociaciones, ayuntamientos, etc.).
- Se ha favorecido la toma de decisiones con respecto al cuidado ante el deterioro de las capacidades físicas y psíquicas del enfermo/a.
- Se han elaborado y reestructurado los sentimientos de culpa y angustia ante la separación del enfermo/a y delegación del cuidado en otros.

Los grupos han supuesto para los/las participantes un importante apoyo en un momento vital que les exige un constante aprendizaje y que contiene una importante incertidumbre con respecto al día a día y el futuro, inmediato y demorado.

Los programas de personas cuidadoras durante 2023 han sido cofinanciados por AFA Pozuelo de Alarcón, la Comunidad de Madrid (Programas de interés general para atender fines de interés social, en el ámbito de la Comunidad de Madrid, con cargo al 0,7% del rendimiento del Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas) y la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.



VOLUNTARIADO

Las funciones llevadas a cabo por personas voluntarias de la Asociación conllevan numerosos beneficios que ayudan e impulsan la tarea del voluntariado día a día. Actualmente AFA cuenta con 12 personas voluntarias que acuden de manera periódica a la Asociación.

Algunas de esas funciones son:

- Aportación voluntaria de materiales.
- Ayuda a la participación y difusión de eventos.
- Acompañamiento y apoyo en las actividades de los grupos de Psicoestimulación.
- Apoyo en organización y acompañamiento en salidas culturales y eventos.

EVENTOS Y DIVULGACIÓN

La divulgación del trabajo de AFA es muy importante ya que, aunque sorprenda, hay muchas personas que no saben de la existencia de este tipo de recursos que les pueden ser tan útiles en los momentos difíciles que atraviesan. Por ello, durante el año 2023, se han realizado diferentes actividades con este fin.

1-SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN

La Asociación de Familiares de enfermos de Alzheimer de Pozuelo de Alarcón (AFA), ha ofrecido durante 2023 información con respecto a la enfermedad de Alzheimer, los recursos disponibles en la zona y las actividades de la Asociación. Este servicio ha sido descrito anteriormente en el apartado de las actividades asistenciales.

Además, durante el año 2023, se ha continuado renovando y modernizado la página Web y, en especial, la sección del blog de la Asociación. También se ha creado un boletín que se envía cada 10 días a las personas suscritas con información relevante y contrastada acerca de la enfermedad de Alzheimer y su implicación en la vida de las personas cuidadoras.

2-RELACIONES CON FAFAL Y CEAFA

Como se viene haciendo cada año, se ha asistido a las reuniones de equipos técnicos de las Asociaciones de Familiares de Alzheimer de la Comunidad de Madrid. En ellas se abordan cuestiones que afectan a las Asociaciones como la gestión de casos, organización de eventos, proyectos, subvenciones, Ley de Dependencia, relación con FAFAL y CEAFA, etc.



3-CHARLAS FORMATIVAS

AFA Pozuelo ha realizado diversas charlas con el objetivo de proporcionar información a los familiares y socios/as sobre diversos temas de interés.

El 30 de marzo, tuvo lugar una charla impartida por nuestras psicólogas Elena y Gala sobre “el impacto del diagnóstico”. En ella, se abordaron preguntas que surgen en las familias en los primeros momentos tras conocer el diagnóstico, tanto derivadas de la propia enfermedad, como aquellas relacionadas con situaciones cotidianas. Esta charla se repitió a finales de año para acoger a las nuevas personas que se incorporan en la Asociación.

El 26 de abril, las psicólogas realizan una charla sobre “comunicación en la demencia”. En ella, se exponen las siguientes preguntas: “¿Cómo va a ir cambiando el modo de comunicarnos con nuestro familiar a lo largo de la enfermedad?” “¿Qué cosas comunicar y cuáles no?” “¿Cómo sobrellevar la carga que generan las dificultades de comunicación en los familiares?”.

El 24 de mayo se realiza una charla sobre “síntomas conductuales y emocionales en la demencia”. Se profundizó en ambas sintomatologías y se ofrecieron algunas recomendaciones útiles tanto a la familia como a cuidadores/as formales.

Por último, el 28 de junio se llevó a cabo una charla sobre “guía de recursos”. En este encuentro se ofreció a las personas que acudieron un pequeño dossier con diferentes recursos recopilados por los/las profesionales de AFA Pozuelo.

Por otro lado, a lo largo de todo el año, se puso a disposición de las personas socias y del equipo técnico, las “formaciones para profesionales, familiares y cuidadores/as de personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias”. La Comunidad de Madrid, a través del Centro Alzheimer Fundación Reina Sofía, ha llevado a cabo distintas actividades formativas sobre las personas mayores afectadas por la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Los objetivos generales de dichas formaciones son los siguientes:

1. Actualizar el conocimiento en materia relacionada con la enfermedad de Alzheimer y otras enfermedades neurodegenerativas, a profesionales que trabajan con estas personas, cuidadores/as, familiares y personas mayores interesadas.
2. Crear espacios de reflexión, intercambio y análisis sobre la práctica profesional con el fin de promover la mejora de la calidad de la intervención social en estos ámbitos.
3. Visibilizar la problemática de las personas con la enfermedad y de sus familias y de las actividades y avances de instituciones y profesionales en conocer la enfermedad y mejorar la intervención.

El programa ha realizado de manera mensual cursos y talleres dirigidos a profesionales y familiares, así como la organización de seminarios, simposios y reuniones científicas.



4- VIDEO DOCUMENTAL

A principio de 2023, AFA Pozuelo participó en el trabajo de fin del Grado Superior de Realización de Proyectos Audiovisuales y Espectáculos de la alumna Leonor Juárez García para la Universidad Francisco de Vitoria. Durante diferentes semanas, junto a su compañero Javier Mollinedo Menéndez, grabaron el funcionamiento cotidiano de la Asociación y los testimonios del equipo técnico y algunas personas usuarias.

Gracias a su trabajo, a día de hoy se cuenta con un video documental en el que se puede conocer más a fondo las actividades que se hacen en AFA Pozuelo, así como el testimonio de varias personas que acuden a las actividades. Dicho video puede verse en la cuenta de YouTube de la Asociación, además de que se visionó en el acto del 22º aniversario de la Asociación.

5-SALIDAS Y EXCURSIONES

En marzo, se llevó a cabo, una visita al Museo Nacional de Ciencias Naturales, uno de los institutos de investigación científica más importantes del país en el ámbito de las ciencias naturales. La visita fue acompañada y guiada por el personal del museo.

En mayo, se visitó el Museo Nacional de Antropología de Madrid. Por sus diferentes plantas se recorrió la historia y tradiciones de Asia, África y América. Todo explicado y guiado por el equipo de mediación del museo.

En Julio, se preparó una excursión al Museo de Artes y Tradiciones Populares. Fue una oportunidad para poder trabajar la reminiscencia y recordar aquellas costumbres vinculadas al pasado de nuestras personas usuarias.

En Octubre, aprovechando la llegada del otoño, se hizo una excursión al parque de Pozuelo de Alarcón de Prados de Torrejón. Allí se hizo una actividad de orientación utilizando los elementos de la naturaleza y una sesión de gerontogimnasia al aire libre.

Por último, en Noviembre, se visitó el Museo Geominero de Madrid, donde se disfrutó de la arquitectura del edificio y de una visita guiada explicando las diferentes áreas del museo.

6- 22 º ANIVERSARIO DE AFA.

El 5 de Julio de 2023 se celebró el 22º aniversario de la fundación de la Asociación. Con motivo de todas las historias compartidas, aprendizajes y crecimiento de la Asociación, se celebró con diferentes actividades dirigidas para todas las familias.

Se empezó con toda la preparación a lo largo del mes de Junio de diferentes decoraciones y murales para conmemorar las actividades que se han ido realizando en AFA.



El mismo día del aniversario, se ofreció a las familias una divertida animación que permitió la participación de las familias al completo y la posterior visualización del documental de la Asociación ya mencionado en el apartado anterior. Se finalizó dicho acto con un aperitivo para todas las personas asistentes.

7-CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER 2022

El 21 de septiembre es el día mundial del Alzheimer, día muy presente para la Asociación, ya que es una oportunidad para concienciar del impacto de la enfermedad y la existencia de recursos tanto para las personas diagnosticadas como su familia, así como las dificultades que conlleva y la sobrecarga de los familiares derivada del acompañamiento y cuidado.

Se realizó un acto junto con el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y la compañía de teatro Teatrosi que llevaron a cabo una representación teatral gratuita acorde a la temática: “En el baúl de mis recuerdos”, se llevó a cabo en la sala Educarte. Esta obra teatral reflejó las diferentes fases de la enfermedad desde la perspectiva de las familias y personas cuidadoras, permitiendo una mirada más global y realista de las implicaciones del Alzheimer.

8- ACTIVIDADES TEMÁTICAS EN LOS TALLERES

En Febrero, se preparó la llegada de San Valentín con la realización de unas tarjetas de felicitación en las sesiones de laborterapia.

En Marzo, con motivo del día internacional de la mujer, se realizó un mural colaborativo con las personas usuarias que luego se armó a modo de puzzle y estuvo expuesto durante todo el año en la sala de actividades de la Asociación.

En Abril, se preparó una actividad de laborterapia centrada en la celebración de la festividad de San Isidro, patrón de la ciudad de Madrid, mediante la realización de claveles y decoración temática. También se conmemoró el día del libro con actividades de psicoestimulación relacionadas con la lectura y la realización de marca páginas.

Durante en el mes Julio, se decoró el edificio con temática veraniega, además, se adaptó la psicoestimulación a este tipo de contenido para favorecer la orientación temporal de las personas usuarias.

Durante los meses de Octubre y Noviembre, se realizaron actividades relacionadas con el otoño y la proximidad del invierno. Realizando manualidades enfocadas a este tiempo, como la creación de árboles con tonalidades asociadas a la estación.

En la última semana del año, antes de las vacaciones navideñas, se prepararon actividades relacionadas con este período. Algunas de las actividades de estimulación de memoria fueron actividades de reminiscencia repasando tradiciones típicas de las fiestas y compartiendo comidas familiares. En los talleres de laborterapia, se hicieron marca páginas navideños, un árbol de navidad donde se podían exponer los deseos para el



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas.
AFA Pozuelo de Alarcón

nuevo año y el último viernes del año hubo un encuentro familiar con todas las personas socias, se realizó un taller de psicoestimulación a puertas abiertas con la participación de las familias, un bingo navideño, el sorteo de una cesta de navidad y un concurso de villancicos, Todo ello acompañado por un desayuno navideño preparado por el equipo y las personas voluntarias de la Asociación.

Además de todas actividades temáticas, cada último miércoles de mes se aprovecha para celebrar un desayuno familiar, donde se exponen todas las manualidades y trabajos realizados por la personas usuarias, y se ofrece un espacio de encuentro y reunión entre las personas socias.

9-YOGA PARA FAMILIARES

Desde Septiembre, se puso en marcha la actividad de Yoga para Familiares, los viernes 10:00 a 11:00 de la mañana, en la sede de AFA.

El yoga ofrece una serie de beneficios tanto físicos como mentales, que pueden ser de ayuda para aquellas personas que cuidan de sus seres queridos. Algunos de estos beneficios incluyen:

- Reducción del estrés: Mediante técnicas de relajación y respiración
- Mejora de la flexibilidad y fuerza: A través de posturas y movimientos suaves
- Mayor concentración mental: La práctica regular de yoga puede promover la capacidad de concentración

10-CEAFA ESTUDIO MULTICENTRICO

Se participó en el Proyecto CST (Cognitive Stimulation Therapy) - ES creado por CEAFA, trata de un ensayo clínico multicéntrico dirigido a personas con demencia y tiene como objetivo validar la eficacia de esta terapia no farmacológica basada en la atención centrada en la persona.

Para ello, se ha formado un grupo control de 6 personas usuarias y un grupo experimental de 7 personas usuarias, elegidas aleatoriamente, con 2 profesionales de AFA cuyo objetivo es facilitar el desarrollo del programa CST. El grupo experimental llevó a cabo un conjunto de actividades grupales basado en la evidencia para ofrecer terapias de estimulación cognitiva con una duración de 45 minutos. El primer período constó de 14 sesiones 2 días a la semana durante los meses de octubre y noviembre. El segundo período de mantenimiento, continuará con 24 sesiones 1 día a la semana durante los meses de enero a julio.

Por otra parte, otra profesional de AFA llevó a cabo el papel de evaluadora, la cual se encarga de la realización de baterías y pruebas cognitivas necesarias tanto pre como post programa que darán lugar al posterior análisis y comparativa de resultados.

11-TERAPIA DE ANIMALES

Durante el 2023 se llevó a cabo un programa de Ocio Asistido por Animales dirigido por Dogtoranimal. Se llevaron a cabo una sesión mensual en la sede de AFA con la participación de algunas de las personas usuarias de la Asociación.



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas.
AFA Pozuelo de Alarcón

En estos talleres, se proporciona a los/las participantes momentos dotados de una gran motivación gracias a la presencia de los Perros de Intervención, donde principalmente se diviertan y, al mismo tiempo, se pueda estimular la memoria y trabajar a nivel integral para aumentar su calidad de vida.

12-CALIDAD

La Asociación recibió el certificado de Servicio de Calidad ISO 9001 por la empresa Cámara, lo que proporciona un sistema de gestión de calidad en los servicios de información y orientación a los familiares y servicio de fomento de la convivencia familiar y social con personas enfermas.

13-COLABORACIÓN UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

AFA Pozuelo firmó durante todo el año de 2023 un Convenio de Cooperación Educativa para prácticas externas extracurriculares del Máster de Musicoterapia de la Universidad Autónoma de Madrid. Acompañando a la musicoterapeuta Alicia Lorenzo estuvieron dos alumnas de prácticas (una en cada semestre).

14- COLABORACIÓN UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA DE MADRID

AFA Pozuelo firmó durante todo el año de 2023 un Convenio de Colaboración para prácticas de voluntariado de los/as alumnos/as de la Universidad Francisco de Vitoria para llevar a cabo las funciones de apoyo en las actividades de la Asociación. En total acudieron como voluntarios/as a las actividades de AFA 10 alumnos/a.

15- COLABORACIÓN UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

AFA Pozuelo firmó durante los meses de noviembre y diciembre de 2023 a febrero de 2024 un Convenio de Cooperación Educativa para prácticas curriculares del Máster de Psicología General Sanitaria de la Universidad Rey Juan Carlos. Acompañando al equipo técnico de AFA estuvo una alumna de prácticas.

16-MERCADILLO SOLIDARIO

En Diciembre, AFA Pozuelo participó en el mercadillo solidario organizado por el Ayuntamiento de Pozuelo en el centro comercial Zielo Shopping.

Una gran oportunidad para dar visibilidad a las actividades que nuestras personas usuarias realizan en la Asociación, así como poder acompañar e informar a quien lo solicitó.



Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer y otras demencias neurodegenerativas.
AFA Pozuelo de Alarcón

17-BIZUM

AFA POZUELO ya colabora con Bizum para realizar donaciones desde el móvil en tiempo real a través del código: 07882

Bizum es utilizado para realizar pagos entre usuarios/as particulares de diversas entidades bancarias, pero también el sistema permite hacer pagos a organizaciones como AFA.

AFA Pozuelo está en Internet en varios medios:

- Web: www.afapozuelo.org
- Blog: www.afapozuelo.wordpress.es
- Facebook: www.facebook.com/afa.pozuelodealarcon
- Twitter: https://twitter.com/afa_pozuelo
- Instagram: @afapozuelo
- Tiktok: @afapozuelo
- Bizum: 07882
- Página del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.

Marta Nava Moreno
Secretaria AFA Pozuelo