



MEMORIA ANUAL DE ACTIVIDADES

2024

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 2024 se dividen en tres grandes grupos: En primer lugar, 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 – Marta Cerezuela Gómez
- Terapeuta ocupacional – Yóselin Fernández Barrero



- 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 2024, fueron 293 las personas que contactaron con la Asociación por medio de las siguientes vías:



1	El 66% se puso en contacto con la Asociación por registro telefónico.
2	El 24% contactó a través de internet (buscadores, redes sociales, página web de la Asociación, WhatsApp y correo electrónico) ante la sospecha o diagnóstico de una enfermedad neurodegenerativa
3	El 10% se puso en contacto con AFA acudiendo presencialmente a la Asociación.

A lo largo del 2024, las personas conocieron la Asociación por medio de las siguientes vías:

4	El 29,2% conoció AFA por otras personas socias o voluntarias de la Asociación.
5	El 22% conoció a AFA por Internet, a través de la página web y las redes sociales de la Asociación.
6	El 18,5% 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.
7	El 13,8% 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 10,2% conoció a AFA al caminar por delante de la sede y ver el cartel de la puerta.
9	Un 5% conoció a AFA a través de los Centros de Mayores de Pozuelo de Alarcón
10	Un 1,3% conoció a AFA a través de la derivación por parte de centros privados de promoción de la autonomía de Pozuelo de Alarcón y a través de FAFAL.

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:

- 68,8% pareja o cónyuge del usuario/a.
- 21,3% hijos/as del usuario/a.
- 9,9% 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 72,7% de las personas enfermas que han acudido a AFA durante 2024 tienen un diagnóstico de enfermedad de Alzheimer, el 21,2% tiene otra enfermedad neurodegenerativa (enfermedad de Parkinson, demencia vascular, Cuerpos de Lewy, demencia Frontotemporal, etc.) y el 6,1% 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 (terapeutas ocupacionales, psicólogas, trabajador social y fisioterapeuta) inicia la valoración de las siguientes áreas:

- Valoración cognitiva: las psicólogas administran las baterías de evaluación neuropsicológica (MMSS o ACE-III), para determinar las capacidades y grado de deterioro cognitivo.
- Valoración funcional: las terapeutas ocupacionales utilizan la 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 2024 se han realizado 88 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 (dos terapeutas ocupacionales, 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, siendo necesaria la apertura de un tercer grupo desde octubre de 2024 para dar servicio a las peticiones recibidas.

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	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 2024, el número total de personas usuarias que ha acudido al grupo de Psico-estimulación de la Asociación ha sido de 58. De esas 58 personas, 10 se dieron de baja durante el curso, y 4 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 2024 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 2024, se han atendido en sus domicilios a 25 personas.



PROGRAMA PARA CUIDADORES

El perfil mayoritario de la persona cuidadora que ha acudido a AFA durante 2024 tiene una media de 76 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 se ha agravado considerablemente.

En el año 2024, se ha atendido a 6 personas en intervenciones de psicoterapia individual y/o familiar.

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 septiembre de 2023 y finalizaron en julio de 2024. A cierre de año, el primer grupo cuenta con tres incorporaciones nuevas y tres bajas, lo que hace un total de 12 personas que acuden presencialmente todos los jueves; el segundo grupo, ha tenido cuatro nuevas incorporaciones y dos bajas, formado por tanto por 12 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 2024 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 13 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 2024, 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 2024 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 2024, se ha continuado renovando y modernizado la página Web y se han mantenido la difusión del 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 CEFA

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 CEFA, 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 28 de febrero, tuvo lugar una charla impartida por nuestra psicóloga Elena sobre “Las tensiones iniciales ¿qué ocurre y cómo posicionarnos?”. En ella, se abordaron las tensiones iniciales y cómo posicionarse frente a ellas. Desde los conflictos comunes sobre temas como coche, dinero, comida y vestido, hasta comprender qué sucede en la persona y por qué tantas discusiones emergen.

El 24 de abril, Paula, una de las terapeutas ocupacionales realizó una charla sobre “Conectando sin palabras. El poder de los pictogramas”. En ella, se exploró la herramienta de los pictogramas, su significado, cómo pueden facilitar la comunicación y se ofreció una guía práctica para su descarga y uso en casa.

El 26 de junio se realizó una charla sobre “el momento del aseo, dudas y recursos” impartida por Virginia, auxiliar de geriatría de la Asociación. Se profundizó sobre aspectos como la higiene bucal, el vestido, el control de esfínteres y el momento de la ducha y se ofrecieron algunas recomendaciones útiles tanto a la familia como a cuidadores/as formales.

El 22 de Octubre tuvo lugar una charla sobre “Dependencia, discapacidad y medidas preventivas”. En esta jornada, se abordó la perspectiva del trabajo social y el ámbito legal de las ayudas, recursos y medidas que pueden facilitar la vida de las personas en situación de dependencia o demencia, así como la de sus familiares. Se contó con tres ponentes expertos en la materia: Jesús Jiménez, trabajador social de AFA, Sara Gómez, socia en Solventium Abogados y Javier Crespo, socio y presidente del Consejo de Administración en Solventium Abogados.

Por último, el 18 de diciembre se llevó a cabo una charla sobre “Síntomas conductuales y emocionales en la demencia”. En este encuentro se ofreció a las personas que acudieron una recopilación de los síntomas más frecuentes y recomendaciones para su manejo en el día a día 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.

Por último, y como novedad, el 18 de julio, nuestras profesionales Elena y Gala psicólogas de AFA acudieron a la Fundación Gil Gayarre a realizar una formación para profesionales y cuidadores formales acerca del Alzheimer.

Desde la Fundación se nos comunicó que cada vez son más los casos de personas con discapacidad intelectual que presentan síntomas de deterioro cognitivo o diagnósticos de demencia o Alzheimer. Es por ello por lo que una conexión entre los conocimientos que tienen nuestros profesionales y los suyos es muy importante y puede hacer que nuestra ayuda a las diferentes personas que atendemos sea mucho mejor.

La formación consistió en aportar información básica sobre el proceso biológico del envejecimiento, la demencia y en concreto características de la enfermedad Alzheimer, y después se proporcionaron herramientas sobre cómo crear un programa de intervención con personas que tengan estos diagnósticos, de tal modo que se pueda adaptar a la atención de sus propios usuarios.

4- APARICIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN

En 2024, la Asociación tuvo presencia en diversos medios de comunicación, lo que nos permitió dar a conocer nuestro trabajo y sensibilizar sobre la labor que realizamos. En abril, la Asociación apareció en el programa de televisión española Saber Vivir, junto con Dogtor Animal, donde se explicó cómo se llevan a cabo las intervenciones asistidas con animales. Estas intervenciones están diseñadas para pacientes con pérdida de memoria, de todas las edades y capacidades, y contribuyen significativamente a mejorar la conexión con el entorno, el estado de ánimo y la calidad de vida.

Asimismo, en noviembre, nuestra psicóloga Elena apareció en la revista Pozuelo IN, donde detalló el trabajo integral que realiza AFA, tanto con personas que padecen Alzheimer como con sus familiares, resaltando la importancia de un enfoque humano y cercano. Además, a lo largo del año, hemos sido mencionados en múltiples ocasiones en la revista Pozuelo, reafirmando nuestro compromiso con el municipio y visibilizando nuestra labor.



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

5-SALIDAS Y EXCURSIONES

En mayo, se llevó a cabo, una visita al Jardín Botánico de Madrid, el cual es centro de investigación del Consejo Superior de Investigaciones Científicas. La visita fue acompañada y guiada por el personal de la institución.

En Junio, se visitó el Parque Prados de Torrejón. Esta salida permitió realizar una caminata conjunta con las personas usuarias del centro, realizando al aire libre todo tipo de actividades de psicoestimulación cognitiva y activación corporal.

En Diciembre, se visitaron diferentes Belenes situados en el centro de Pozuelo, y se contó con la explicación del montaje y simbolismo a cargo de miembros de la Asociación Grupo Scout Eslabón. Además, se añadió un paseo a pie por el centro del pueblo.

6- 23^º ANIVERSARIO DE AFA.

El 5 de julio de 2024 se celebró el 23º aniversario de la fundación de la Asociación. Este evento conmemoró las historias compartidas, los aprendizajes y el crecimiento acumulado a lo largo de los años, con una programación diseñada para disfrutar en familia.

Durante el mes de junio, se realizaron los preparativos, incluyendo la elaboración de decoraciones y murales que recordaron las numerosas actividades llevadas a cabo en AFA. Además, las psicólogas de la Asociación, en colaboración con los miembros fundadores, crearon un dossier informativo que narraba la historia de la fundación y el desarrollo de la entidad. Este material, cargado de recuerdos y reflexiones, fue entregado como obsequio a todas las personas asistentes.

El día del aniversario estuvo lleno de momentos especiales. Se organizó una animación interactiva que permitió la participación de todas las familias, seguido de un aperitivo que ofreció un espacio de convivencia y celebración entre los asistentes

7-CELEBRACIÓN DEL DÍA MUNDIAL DEL ALZHEIMER 2024

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.

Con motivo de este día, se pusieron en marcha dos propuestas, el jueves 19 de septiembre se llevó a cabo una jornada de puertas abiertas en AFA Pozuelo con sesión de musicoterapia. Y el viernes 20 de septiembre se realizaron unas jornadas sobre Alzheimer en la Sala Educarte, este acto se llevó a cabo junto con el Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.



En estas jornadas se contó con cuatro ponentes: la doctora Rocío García Cobos, Neuróloga del Hospital Quirón, la psicóloga de AFA Pozuelo, Gala Delgado Benítez junto con Elisa Sánchez, quien nos compartió su experiencia como familiar y se cerraron con la participación de Alicia Lorenzo Vázquez, musicoterapeuta de la Fundación Musicoterapia y Salud.

Durante este encuentro, tuvimos la oportunidad de profundizar en temas clave como el diagnóstico del Alzheimer, el impacto que genera en la familia y las ayudas a las que se pueden recurrir.

La sesión de musicoterapia que cerró el acto, demostró que, aunque las circunstancias sean difíciles, la música sigue siendo una vía para emocionarnos, compartir momentos y mantener el vínculo con nuestros seres queridos. Aunque su presencia en este mundo vaya cambiando, los momentos de conexión siempre permanecen.

8- ACTIVIDADES TEMÁTICAS EN LOS TALLERES

En Febrero, se preparó la llegada de San Valentín con la realización de una manualidad donde se prepararon tarjetas y cartas de afecto a sus seres queridos.

En Marzo, con motivo de la llegada de la primavera, se decoró cada aula con un árbol hecho a mano por nuestras personas usuarias, decorado con flores primaverales. Además, y con motivo del día internacional de la mujer, se realizó una actividad de memoria y comprensión lectora con las personas usuarias repasando las mujeres más relevantes de la historia de nuestro país.

Durante el mes de Abril, se continuó con la temática primaveral, preparando diversas actividades: desde un animado bingo hasta la elaboración de hermosas guirnaldas de tulipanes para adornar nuestra sala. Además, se añadió un toque de encanto con macetas cordobesas y se conmemoró el día del libro haciendo marca páginas con temática de Sant Jordi.

Durante el mes de 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. Y en el mes de Agosto se llevó a cabo un taller de cocina de pinchos veraniegos con frutas.

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 hojas de árbol 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 y en los domicilios, se hicieron decoraciones navideñas, se creó un árbol de navidad para cada sala y el último lunes del año hubo un encuentro familiar con todas las personas socias, se realizó



un taller de psicoestimulación navideño y una fiesta muy especial con la colaboración de la entidad Enalta y la empresa de animaciones El globito rojo. En ella se realizó un bingo navideño y el sorteo de una cesta de navidad. Todo ello acompañado por un desayuno navideño preparado por el equipo y las personas voluntarias de la Asociación.

Además de todas las 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

Durante este año, ha continuado la actividad de Yoga para Familiares, los lunes 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

Durante el 2024 se terminó la participación en el Proyecto CST (Cognitive Stimulation Therapy) - ES creado por CEAFA, se 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 formó 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 de 2023. El segundo período de mantenimiento, continuó con 24 sesiones 1 día a la semana durante los meses de enero a julio de 2024.

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 2024, se continuó con el 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.

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-CERTIFICADO EFR

En 2024, hemos renovado con el certificado EFR (Empresa Familiarmente Responsable), un reconocimiento que refuerza nuestro compromiso con la conciliación, el bienestar y la calidad en nuestro entorno de trabajo. Este logro no solo avala nuestras buenas prácticas en la gestión de personal, sino que también subraya nuestra intención de promover un ambiente laboral saludable, inclusivo y comprometido con las necesidades de nuestros trabajadores y sus familias.

14-COLABORACIÓN UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID

AFA Pozuelo renovó durante todo el año de 2024 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).

15- COLABORACIÓN UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA DE MADRID

AFA Pozuelo renovó durante todo el año de 2024 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 15 alumnos/as.



16- COLABORACIÓN UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS

AFA Pozuelo firmó durante los meses de noviembre y diciembre de 2024 a febrero de 2025 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.

17- COLABORACIÓN CON EMPRESAS LOCALES

En 2024, la colaboración con empresas locales ha sido fundamental para el desarrollo de nuestras actividades y el fortalecimiento de nuestra labor como Asociación. Gracias a Enalta, hemos podido llevar a cabo animaciones durante los desayunos familiares, que han permitido dinamizar y dirigir estos encuentros.

Además, El Corte Inglés de Pozuelo ha contribuido significativamente con la donación de dos tarjetas regalo, destinadas a la adquisición de material necesario para el desarrollo de nuestras actividades. Este apoyo nos ayuda a seguir ofreciendo servicios de calidad a las personas y familias que atendemos.

Seguimos trabajando activamente para ampliar nuestra red de colaboradores y buscando nuevas entidades que deseen sumarse a nuestra causa, fortaleciendo así el impacto de nuestro trabajo en la sociedad.

18-BIZUM

AFA POZUELO han continuado colaborando 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: afapozuelo.org	X: @afa_pozuelo
Blog: afapozuelo.wordpress.es	Instagram: @afapozuelo
Facebook: Afa Pozuelo de Alarcón	Tiktok: @afapozuelo
Ayto: pozuelodealarcon.org	Bizum: 07882

Marta Nava Moreno
Secretaria AFA Pozuelo