

# BOLETÍN ACTIVIDADES

SEPTIEMBRE 2023



## NUEVAS ACTIVIDADES

**Dirigidas a personas afectadas por Alzheimer u otra demencia**

### **Taller Estimulación cognitiva grupal**

Fecha: lunes y miércoles de 11.30 a 13.00 am. Lugar: Rosa Chacel,1. Las Rozas

### **Dirigidas a cuidadores**

#### **Grupo de Ayuda Mutua**

Presencial: Miercoles 12.00 a 13.00 h. // 16.00 a 17.00 h. Lugar: Rosa Chacel,1. Las Rozas. Online: Lunes 16.00 a 17.30 h.

#### **Encuentros de cuidadores “Hablemos de cuidados”**

Presencial: Viernes de 12.30 a 13.30 h. Lugar: Rosa Chacel,1. Las Rozas.

### **Dirigidos a la Comunidad**

#### **Coro “Canta y Recuerda”**

Dirigido a cuidadores, personas con Alzheimer y público en general

Fecha: Lunes de 11.30 a 13.00. Lugar: Rosa Chacel,1. Las Rozas. (Gratuito)

## PRÓXIMAS ACTIVIDADES SEPTIEMBRE

**Día Mundial del Alzheimer (21 de Septiembre).** En el mes del Alzheimer nos preparamos para actividades de difusión y sensibilización y contamos con el apoyo de socios, amigos y colaboradores.

- **Miércoles 20 de septiembre (Majadahonda):** Centro Comercial Centro Oeste,10.00-14.00 h. // Biblioteca Francisco Umbral. Charla-Coloquio, 19.00 h.
- **Jueves 21 de septiembre (Las Rozas):** Plaza del Ayuntamiento, Centro de Mayores El Baile, Centro de Salud El Abajón Las Rozas. 11.00-14.00 h.
- **Viernes 22 de septiembre (Guadarrama):** Hospital de Guadarrama. Charla-Coloquio. 12.00 a 13.00 h.

## ACTIVIDADES PERMANENTES

### ATENCIÓN A LA FAMILIA

**Entrevista inicial. Información y asesoramiento familiar:** Acogida de la persona enferma, la familia y su entorno con el objetivo de disminuir la ansiedad que implica enfrentarse a la enfermedad y a su proceso. En modalidad online y presencial.

**Grupo de Ayuda Mutua (GAM):** Espacio donde los cuidadores y las familias pueden compartir sus experiencias y proporcionarse un apoyo mutuo al interactuar con personas en situación similar. En modalidad online y presencial.

**Asesoría familiar:** Apoyo psicoeducativo a cuidadores sobre aspectos relacionados con la enfermedad y los cambios familiares asociados al nuevo rol de cuidador. En modalidad telemática y presencial.

**Apoyo psicológico individual:** Dirigido a la persona enferma en fase leve y al familiar cuidador. Desde una perspectiva humanista se ofrece un espacio donde tomar conciencia de las necesidades y recursos necesarios para adaptarse a la enfermedad afrontando de la mejor manera esta nueva situación. En modalidad online y presencial.

**Asesoría legal:** Proporciona una orientación inicial para procesos de incapacitación y otros temas legales derivados de la situación de dependencia de la persona enferma. Atendido por una abogada voluntaria y vocal de la entidad. Presencial y online

**Escuela para cuidadores:** Talleres psicoeducativos para cuidadores acerca de los diversos aspectos que rodean a las demencias. En modalidad presencial y online.

**Respiro para cuidadores:** Charlas coloquio en torno a temas de interés asociados al rol de cuidadores. Presencial.

**SOS Alzheimer:** Línea de atención psicosocial digital para familiares. Incluye seguimiento a familias. Disponible de Lunes a viernes de 10.00 h. a 18.00 h.

## ATENCIÓN A LA PERSONA ENFERMA

**Valoración psicosocial:** Su objetivo es conocer el estado general de la persona afectada por Alzheimer y su familia, determinando sus recursos y necesidades para definir el plan de tratamiento. Atención domiciliaria.

**Estimulación cognitiva en domicilio:** Intervención psicológica con el fin de ralentizar el proceso de deterioro asociado a la demencia. Atención domiciliaria.

**Paseo terapéutico:** Modalidad de estimulación cognitiva fuera de casa que refuerza la estimulación funcional. Atención domiciliaria.

## ATENCIÓN A LA COMUNIDAD

**Talleres sobre envejecimiento activo y prevención de deterioro cognitivo:** para conocer herramientas útiles en el día a día y mantener una adecuada capacidad cognitiva (Método UMAM). Presencial y online.

**La Ruta por el Recuerdo.** Sensibilización social a través de participación en jornadas y charlas en Centros sociosanitarios, farmacias y entidades privadas. Incluye actividades en torno al Día Mundial de la Salud (7 de Abril), Día de la Mujer (8 de Marzo), Día Mundial de Toma de conciencia del abuso y maltrato en la Vejez (15 de Junio), Día Mundial del Alzheimer (21 de Septiembre), Día de las Personas mayores (1 de Octubre) y Día del Cuidador (4 de Noviembre), entre otras.

**Nota:** Para participar de las actividades, es necesario contactar previamente con la Asociación.

**Mail:** [contacto@afalaszozas.org](mailto:contacto@afalaszozas.org)

**Tel:** 665.085.932