

MEMORIA ACTIVIDADES

AÑO 2020



AFA Parkinson y otras demencias del Corredor del Henares
afacorredordellhenares@gmail.com

ÍNDICE

1. Introducción
2. Declarados de utilidad pública
3. Medios de Difusión
4. Colaboraciones
 - 4.1. Colaboraciones con Centros Educativos
 - 4.2. Otras Colaboraciones
5. Actividades desarrolladas
 - 5.1. Servicio de Información y Orientación
 - 5.2. Charlas y Conferencias
 - 5.3. Taller de Psicoestimulación
 - 5.4. Grupos de Ayuda Mutua
 - 5.5. Terapias
 - 5.5.1. Atención Psicológica individual
 - 5.5.2. Atención Logopédica individual
 - 5.5.3. Terapia Ocupacional individual
 - 5.5.4. Grupo de Familia
 - 5.6. Proyectos
 - 5.6.1. Voluntariado con Tablet
 - 5.6.2. Talleres Intergeneracionales
 - 5.6.3. Proyecto Aluzinante
 - 5.6.4. Cineforum
 - 5.6.5. Terapia Asistida con Animales
 - 5.6.6. Taller de Teatro Improvisado
 - 5.7. Otras actividades de la Asociación
6. Otros eventos

1. INTRODUCCIÓN

El año 2020 ha estado marcado en todos los aspectos por la **pandemia del COVID19**. A partir del mes de marzo, todas las actividades y servicios que presta AFA Corredor del Henares han tenido que adaptarse a esta excepcional situación. Esta crisis sociosanitaria ha hecho mella especialmente en las personas con Alzheimer y sus cuidadores. El tiempo que hemos vivido en confinamiento y aislamiento social, la ruptura con la rutina habitual, asumir la responsabilidad del cuidado que requiere una persona con Alzheimer sin ningún apoyo, además de la ansiedad y el estrés que se suman a las tareas del cuidador. Todos estos aspectos han contribuido a que las personas con Alzheimer y otras demencias hayan sufrido un avance significativo en la enfermedad y una disminución de su autonomía. Como mencionaba, esta circunstancia se ve agravada por la **sobrecarga en el cuidador principal**, que, por la situación de emergencia sanitaria, ha tenido que hacerse cargo del cuidado de su familiar sin posibilidad de respiro o compartir la responsabilidad con otra persona.

La ruptura con las sesiones grupales de estimulación cognitiva, el miedo por la situación sanitaria y otros factores en esta línea, han contribuido a que la persona con demencia sea más susceptible de desarrollar **alteraciones de conducta**. Que es uno de los factores con mayor incidencia en la sobrecarga del cuidador.

Por ello, los **servicios** que presta AFA Corredor del Henares han sido más relevantes y necesarios que nunca, ofreciendo apoyo profesional y especializado a quien lo ha necesitado y dando cobertura a aquellos casos en los que la sintomatología ha debutado en los meses de confinamiento.

Durante este año, AFA Corredor del Henares ha diseñado nuevas formas de actuación que han permitido continuar con nuestros objetivos de una manera **segura** a nivel sanitario, especialmente, teniendo en cuenta la población vulnerable con la que trabajamos.

Cuando a uno de sus miembros en una **familia** le diagnostican un trastorno neurodegenerativo como el **Alzheimer**, la vida de esa familia va experimentar una vivencia única e irrepetible, en la cual, no todos/as están preparados/as para afrontar el nuevo reto al que se tienen que enfrentar a partir de ese momento.

Tradicionalmente, la sociedad ha venido "asignando" a las mujeres el cuidado de las personas dependientes en el ámbito familiar. La incorporación de la mujer al mercado laboral en España, los cambios en las estructuras y formas de vida de las familias, reducción drástica del número de hijos y el crecimiento

de las familias monoparentales, va a imposibilitar cada vez más que la atención a las personas dependientes se realice de forma prioritaria por las mujeres que no trabajan fuera del domicilio familiar.

En los últimos años, ha habido un cambio en cuanto a las características de los cuidadores/as principales ya que ha aumentado de forma considerable el número de varones cuidadores, una inmensa mayoría mayores de 60 años, sin embargo, no debemos olvidar a aquellos/as que están en edad laboral y además deben cuidar de una persona con demencia dependiente menor de 60 años.

A todo esto, hay que añadir las siguientes consideraciones:

- El colectivo de "abuelas cuidadoras" tiene un límite generacional, en tanto que van a empezar a ser estadísticamente considerables las abuelas activas.
- La nueva tipología de las situaciones de dependencia como la enfermedad de Alzheimer, las minusvalías derivadas de daño cerebral ocasionados por problemas osteomúsculo-esqueléticos o de los sentidos (vista y oído), la duración de muchos procesos de dependencia, la complejidad e intensidad de los cuidados a dispensar a muchas personas dependientes exigen una cualificación de los cuidadores/as y unas condiciones de éstos que no reúnen la mayoría de los/las cuidadores/as familiares.
- La población de personas que padecen algún tipo de demencia tiende a aumentar de manera progresiva.

El proceso del envejecimiento en sí mismo no conlleva necesariamente patologías neurológicas, sin embargo, en estas últimas décadas el incremento de la esperanza de vida ha ido asociado al crecimiento de las patologías frecuentes en edades más avanzadas que implican déficits funcionales que precisan una ayuda específica.

Cada día aumenta el número de personas con déficits que son atendidas en el ámbito doméstico que necesitan de una atención completa y continuada, recibiendo una asistencia muy limitada por parte del sistema formal, lo que conlleva un aumento de las tareas por parte de los /as cuidadores/as familiares incrementando por consiguiente el número de casos que sufren el **"síndrome del cuidador"**.

Todo lo expuesto anteriormente sirve a nuestra asociación como estímulo para continuar trabajando en la misma línea:

- Demandando más y mejores servicios por parte del sistema formal.
- Que dichos servicios sean más accesibles.
- Pidiendo que sean más baratos y de mejor calidad.
- Promoviendo que reciban una atención individualizada.
- Ayudando a todas aquellas personas que por su situación familiar no puedan seguir adelante, tratando sus problemas de forma objetiva, eficiente y aportando soluciones para cada caso particular.

2. DECLARADOS DE UTILIDAD PÚBLICA:

Fuimos declarados de utilidad pública el día 25 de octubre de 2010 y publicado en el B.O.E. el día 30 de octubre de 2010.

3. MEDIOS DE DIFUSIÓN

Hemos participado en varias ocasiones en un programa de **radio** en Onda Cero Coslada, ofreciendo información y sensibilización sobre la Enfermedad de Alzheimer, las demencias y la adaptación a las nuevas medidas sanitarias a causa de la pandemia COVID-19.

Información a través de la **página Web**: www.afacorredordelhenares.es y mediante el correo electrónico afacorredordelhenares@gmail.com

Publicamos artículos en el **blog** de la asociación: <http://afacorredordelhenares.blogspot.com/>

Estamos presentes en las siguientes Redes Sociales:

- [En el twitter como @AFA CORREDOR](#)
- [En el Facebook : Afacorredordelhenares](#)
- [En LinkedIn: AFA CORREDOR](#)
- [En Instagram: AFA Corredor del Henares](#)

4. COLABORACIONES

Esta asociación está representada en los Consejos Consultivos de Participación Ciudadana de Coslada y San Fernando de Henares, así como en los Planes de Ciudad Saludable en San Fernando, así como en el Consejo Consultivo de Mayores del municipio de San Fernando de Henares.

Todas estas actividades, se pueden llevar a efecto, por las aportaciones económicas y materiales, que se reciben en esta asociación, desde:

- La comunidad de Madrid:
 - Consejería de Políticas Sociales y Familia.
 - Consejería de Sanidad

- Ayuntamiento de Coslada:
 - Concejalía de Participación Ciudadana
 - Concejalía de Servicios Sociales
 - Concejalía de Mayores
 - Concejalía de Salud

- Ayto. de San Fernando:
 - Concejalía de Participación Ciudadana
 - Concejalía de Mayores
 - Concejalía de Servicios Sociales

- Mancomunidad de servicios Sociales de Mejorada del Campo y Velilla de San Antonio.



4.1. COLABORACIONES CON CENTROS EDUCATIVOS

Hemos entablado una colaboración muy estrecha con diferentes centros educativos como:

- **Facultad de Geografía e Historia**, de la Universidad Complutense de Madrid, que junto al **IES "Miguel Catalán"**, participa en el proyecto "Desmontando la Historia".
- **Facultad de Psicología y Logopedia**, de la Universidad Complutense de Madrid. Alumnos del Grado de Logopedia realizan un taller de Cineforum con nuestros socios, que hubo que suspender al iniciarse la Covid-19.
- **IES "Miguel Catalán"** e **IES "Luis García Berlanga"** de Coslada, y el **IES "Vega del Jarama"** de San Fernando de Henares, a través del proyecto de Aprendizaje y Servicio. Alumnos de 1º de la Bachillerato participan como voluntarios en el proyecto de nuevas tecnologías,

empleado las Tablet de nuestra asociación, y en el Proyecto Memoria de Vida.

- **IES "Antonio Gaudí"** de Coslada y el **IES "Ana María Matute"** de Velilla de San Antonio, colaboran en nuestra asociación a través del proyecto 4º ESO + Empresa. Participan en los talleres de psicoestimulación y en los grupos de ayuda mutua.
- **EEI "Charlie Rivel"** con la que colaboramos en el proyecto "ALUZINANTE" que este año se ha visto suspendido a partir de marzo.

4.2. OTRAS COLABORACIONES

○ **PARTICIPACIÓN:**

- Plataforma de salud de San Fernando de Henares
- Mesa de Diversidad de San Fernando de Henares
- Plataforma de salud de Coslada.
- Plataforma de Salud de Mejorada del Campo.

○ **INSCRIPCIONES:**

- Pertenece a CEAFA (Confederación Estatal de Asociaciones de Familiares de personas afectadas de Alzheimer)
- FAFAL (Federación de Asociaciones de Familiares de afectados de Alzheimer).

○ **COLABORACIÓN EN LA FEDERACIÓN DE AFAS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (FAFAL):**

La presidenta de AFA Corredor del Henares, es también la presidenta de la Federación colaborando en esta en favor de la visibilización de la enfermedad a nivel autonómico y coordinándose con la Confederación Estatal (CEAFA). Durante este 2020 ha participado en numerosas reuniones de Junta directiva (1 de febrero, 2 y 17 de junio, 22 y 26 de septiembre y 25 de noviembre).

Por otro lado, se suelen realizar de manera periódica reuniones en las que participan los profesionales de todas las AFAs, este año se han celebrado los días: 23 de enero, 29 de abril, 6 y 20 de mayo, 10 de junio, 30 de octubre y 3 y 17 de noviembre.

AFA Corredor del Henares ha participado en grupos de trabajo específicos de la Federación de AFAs de la Comunidad de Madrid, en concreto:

- 1ª Comisión de Selección de Personal para FAFAL
- Grupo de trabajo para desarrollo de Convenios de Colaboración
- 2ª Comisión de Selección de Personal para FAFAL

5. ACTIVIDADES DESARROLLADAS EN 2020

Durante este año 2020 nos hemos visto obligados a reorganizar y modificar la planificación establecida para adaptarnos a la situación sanitaria. Las actividades que hemos llevado a cabo en este complicado año han sido:

5.1. SERVICIO DE ORIENTACIÓN E INFORMACIÓN:

El **objetivo principal** de dicho servicio ha sido atender tanto a los socios/as como a todas aquellas personas que acuden a la sede de la asociación pidiendo asesoramiento sobre diferentes temas relacionados con la Enfermedad de Alzheimer y sus consecuencias en la vida diaria.

Los **objetivos secundarios** son:

- Información, asesoramiento y orientación ante la enfermedad mediante la Atención Integral Especializada, donde el primer contacto con la asociación dé una imagen profesional y de confianza a las personas que vengán a resolver sus dudas y cuestiones.
- Entrevistas personales y registro de cada visita; los contactos podrán ser directos en un despacho individual de modo que durante la atención se proteja y respete la privacidad de las personas y sus situaciones; la atención será también mediante conversación telefónica y visitas domiciliarias cuando sea necesario en cada situación.
- Seguimiento de los casos y de las situaciones familiares, se citará a las familias con determinada periodicidad para atenderles en lo que necesiten y mantener un contacto y participación con la asociación y sus actividades.
- Información sobre los recursos propios de la asociación, terapias, talleres, charlas, cursos, etc...
- Información para el acceso a recursos sociales públicos, privados, prestaciones especiales, cuestiones legales, económicas, aportación de documentación explicativa.

- Apoyo psicosocial y emocional para la adaptación a la enfermedad, resolución conjunta de conflictos, dudas, aprender a vivir con la enfermedad.
- Coordinación interinstitucional con otros agentes sociales, participación en actos, actividades, desarrollo y promoción de los servicios de la asociación, sensibilizar a la sociedad, a la opinión pública, a los organismos públicos y privados sobre la enfermedad, necesidades de los usuarios/as, etc.
- Estimular la investigación, difundir la necesidad de un diagnóstico precoz.
- Representar y defender los intereses de las personas con algún tipo de demencia y sus familias, presionar ante los servicios médicos de Atención Primaria y Especializada a fin de conseguir un trato más sensibilizado hacia las personas mayores.

Este servicio se ha realizado en la sede de la Asociación en Coslada, de lunes a viernes de 9 a 14 horas y los lunes también de 16 a 20 horas. Durante el período de confinamiento, suspendimos la actividad presencial. Limitando el Servicio de Información y Orientación a atención telefónica, videollamadas y mail para cumplir con las exigencias sanitarias del momento.

Siguiendo las pautas marcadas por en el Real Decreto 463/2020, de 14 de marzo, por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, AFA Corredor del Henares ha modificado la ejecución del Servicio de Información y Orientación que se realiza desde 1995. Estos cambios se circunscriben a esta situación que **imposibilita la atención presencial**, y sólo se mantendrán mientras continúen este tipo de restricciones. Las modificaciones se concretan de la siguiente manera:

- Atendemos al público a través del **teléfono** y de nuestro **correo electrónico**, hemos suprimido la atención presencial. No obstante, se continúa atendiendo a todas las personas que demandan información sobre los recursos sociales adecuados para la persona con demencia, las actividades que se realizan en nuestra entidad, programación y datos concretos sobre cualquier tipo de demencia. Manteniendo los horarios de atención.
- Continuamos **ofreciendo información** a través de nuestra página web y redes sociales (Facebook, Instagram, WhatsApp, LinkedIn y Twitter), hemos reforzado la información relativa a las medidas de seguridad sanitaria pertinentes, teniendo en cuenta que el colectivo con el que trabajamos son personas vulnerables. Ofrecemos información contrastada en fuentes oficiales procurando evitar así la difusión de noticias falsas que circulan en las redes sociales en

relación al virus y las medidas de protección contra el mismo.

Dentro del protocolo habitual del servicio, se **registran** tanto las llamadas periódicas a los cuidadores y cuidadoras que forman parte de los grupos de ayuda mutua, como las llamadas y mails que se reciben para ofrecer información sobre recursos disponibles y orientación en cuanto a las demencias y su efecto en la vida diaria.

Las personas que se han beneficiado del servicio **durante el año 2020** ascienden a:

- Atención presencial: 44 personas (12 hombres y 32 mujeres).
- Atención telefónica: 67 personas (21 hombres y 46 mujeres).
- Atención a través del correo electrónico: 13 personas (5 hombres y 8 mujeres).

Haciendo un total en el Servicio de Información y Orientación de **124 familias**, en el año 2020.

5.2. CHARLAS Y CONFERENCIAS

Durante el 2020 no hemos podido llevar a cabo las charlas presenciales que solíamos hacer a causa de la situación sanitaria. No obstante, hemos continuado con nuestra labor divulgativa y formativa, a través de plataformas virtuales, en los siguientes Webinar abiertos al público en general:

- Cuidados ante la incertidumbre, 17 junio
- Emociones en el Cuidado, 1 de julio
- Recomendaciones para el verano, 15 de julio

5.3. TALLER DE PSICOESTIMULACIÓN

Durante el 2020, hemos sustituido el servicio presencial por las actividades de estimulación enviadas por correo electrónico y el seguimiento semanal de dichas actividades, entre los meses de marzo a junio. Posteriormente, se adaptó el servicio presencial a la nueva situación sanitaria con la consecuente reorganización de grupos y puesta en marcha del protocolo de medidas COVID-19.

La estimulación cognitiva es una intervención con finalidad rehabilitadora, basada en un estudio detallado de las capacidades mentales para establecer la estrategia más apropiada a cada caso. Las personas con deterioro cognitivo o trastorno neurodegenerativo mantienen cierta plasticidad cognitiva, o de aprendizaje, que puede ser estimulada o activada por medio del entrenamiento, con el fin de optimizar su adaptación al medio. Con el uso de estas técnicas conseguiremos una mejoría tanto funcional como social.

Sabemos que no hay una persona igual a otra. Es una enfermedad con una difícil explicación en cuanto a síntomas concretos que presentan. Por ello a la hora de realizar una intervención a nivel cognitivo, nos debemos plantear cuales son las áreas que debemos estimular en cada persona y a cada nivel. Pese a las grandes diferencias individuales, ciertos síntomas son comunes a todos ellos:

- **Pérdida de memoria:** tienen alterada la capacidad de aprender materiales nuevos (memoria inmediata), así como recordar la información aprendida (memoria remota). A medida que avanza la enfermedad ese deterioro se irá haciendo mayor, afectando tanto al proceso de fijación como de consolidación.
- **Apraxia:** Perderán su capacidad para realizar movimientos coordinados y toda habilidad motora. Les será difícil realizar todo gesto encaminado a un resultado por una acción coordinada. En principio, su motricidad elemental y sensibilidad se conservarán, por lo que percibirán sus posibles errores como torpeza.
- **Afasia:** Aparece un empobrecimiento del lenguaje, que comienza con dificultades en pronunciación u olvidos de nombres de cosas y personas. Su lenguaje será vago y con circunloquios. Usará términos indefinidos e incluso puede aparecer la "ecolalia" (repetición de la última o últimas palabras que le digamos).
- **Agnosia:** Pérdida de reconocimiento perceptivo. No reconocen personas u objetos, incluso llegarán a no reconocer a sus familiares ni a sí mismo frente al espejo.
- **Desorientación en el espacio, tiempo, persona.**

- **Alteraciones en el comportamiento.**

OBJETIVOS GENERALES DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA

- Mejorar su calidad de vida.
- Potenciar su autonomía y con ello, su autoestima.
- Mantener sus capacidades mentales el máximo tiempo posible.
- Evitar reacciones psicológicas anómalas.
- Reforzar los valores y habilidades residuales positivas.
- Individualizar la acción en cada persona, tratando de conservar su estilo vida.
- Compensar los déficits sensoriales.
- Facilitar su interacción con el entorno físico y humano.
- Disminuir la ansiedad y la confusión.
- Orientarle a la realidad.
- Estimular la reminiscencia.
- En general mejorar la salud.

INTERVENCIÓN TERAPEUTICA:

Se han realizado dos tipos de intervenciones:

- **Intervención de naturaleza global:** Están dirigidas específicamente a satisfacer una determinada necesidad, inciden positivamente y simultáneamente sobre diferentes áreas de la estructura funcional de la persona.

Por ejemplo: mantenimiento de las A.B.V.D. además de facilitar la relación social, también estimula el mantenimiento de las práxias, la orientación, el reconocimiento, autoestima, etc.

- **Intervención de naturaleza selectiva:** están dirigidas al mantenimiento de una aptitud, por ejemplo, memoria, comunicación, orientación razonamiento, etc.

INTERVENCIÓN TERAPEUTICA	
GLOBAL	SELECTIVA
<ul style="list-style-type: none"> • Psicomotricidad • Mantenimiento de las AVD, Taller de cocina. • Terapia de Orientación a la Realidad. • Terapias artísticas: Laborterapia, manualidades y Taller de Teatro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento cognitivo • Reminiscencia • Técnicas de modificación de conducta • Terapia asistida con animales

Lo expuesto anteriormente son algunas de las técnicas que se pueden aplicar en psicoestimulación. A continuación, mostramos una breve descripción de los contenidos de algunas de las técnicas más utilizadas en el taller de psicoestimulación:

- **Psicomotricidad:** Para mejorar y /o mantener la coordinación, precisión y control de movimientos.
- **Mantenimiento de las AVDs:** La capacidad de poder llevar a cabo un cuidado personal beneficia la autonomía del enfermo, sus posibilidades de participación social y su equilibrio emocional. Se realiza para estimular la realización de actividades básicas de la vida diaria con el fin de mantener la capacidad funcional.
- **Terapia De Orientación a la Realidad (OR):** Para mejorar la orientación temporal, espacial, biográfica y social. Así como, favorecer la comunicación entre los enfermos.
- **Terapias Artísticas:** Para estimular el área comunicativa, motora, cognitiva, creativa, social y sensorial a través de actividades plásticas y juego teatral.
- **Entrenamiento Cognitivo:** Están dirigidas a rehabilitar en un sentido más amplio, funciones mentales superiores entre las que figuran preferentemente: la memoria, atención-concentración, lenguaje, gnosias, praxias, y cálculo.
- **Reminiscencias:** Se realizan para favorecer la comunicación y estimular la memoria a largo plazo mediante sesiones grupales o individuales, fortaleciendo la identidad personal.
- **Técnicas De Modificación De Conducta:** Esta metodología se basa en los paradigmas de la psicología del aprendizaje, de tal manera que la psicopatología se considera una conducta que puede modificarse mediante técnicas adecuadas (Alberca, R, 1998). La utilizamos para modificar las conductas psicopatológicas características de la enfermedad.

- Terapia Asistida Con Animales: Persigue el objetivo de estimular las principales funciones cognitivas: atención, percepción, memoria, lenguaje, praxias y gnosias. Mejorar la autoestima al estar en contacto con estímulos agradables y divertidos como los animales

CARACTERÍSTICAS DEL GRUPO DE PSICOESTIMULACIÓN:

- Han realizado el taller un total de 54 personas entre los cuatro grupos.
- El 67 % de los asistentes son mujeres.
- El nivel cultural es medio-bajo.
- Variabilidad en la fase de desarrollo de la enfermedad (3ª a 5ª fase).
- El 65 % están diagnosticadas de Alzheimer, el resto son casos de demencia vascular, Parkinson, demencia fronto-temporal y demencia por Cuerpos de Lewy.
- Todos presentan la necesidad de tener una vida social más activa.

	Coslada		San Fernando de Henares		Velilla de San Antonio	Mejorada del Campo	TOTAL
	Mañana1	Mañana 2	Tarde1	Tarde 2			
Mujeres	4	7	6	7	5	4	33
Hombres	1	3	5	5	4	3	21
TOTAL	5	10	11	12	9	7	54
	15		23				

PRUEBAS ADMINISTRADAS:

- **Mini-Mental State Examination** (MMSE) de Folstein
- Índice de **BARTHEL**. Actividades básicas de la vida diaria
- Escala de **Lawton y Brody** para las actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD)

Estas pruebas se volverán a pasar cada 6 meses, para realizar el informe de seguimiento, y ver como han evolucionado.

ESTRUCTURACIÓN DE LAS SESIONES:

Se realiza en los cuatro municipios donde colaboramos:

- Se han realizado en el Centro de Mayores Gloria Fuertes, los martes y miércoles de 16:30h a 18 h y de 18 a 19:30 h, sita en la Avda. de Irún s/n de San Fernando de Henares. La asistencia media a dicho taller ha sido de unas 21 personas.
- Se ha realizado los lunes, miércoles y viernes de 11 a 13:30 en el municipio de Coslada. Con una asistencia de 15 personas. Los viernes también se ha realizado por la tarde de 17 a 18:30. La asistencia media a dicho taller ha sido de unas 27 personas.
- Los miércoles y jueves de 17 a 18:30 h se realiza en el municipio de Velilla de San Antonio, en el Centro de Servicios Sociales del municipio. Con una asistencia de 9 personas.
- Los martes y jueves de 17 a 18:30 h en el piso de respiro sito en la calle El Greco nº 10 1º B en Mejorada del Campo. Con una asistencia de 7 personas.

Psicóloga, Terapeuta ocupacional, Logopeda: durante el desarrollo del proyecto se ofrece la posibilidad de realizar psicoestimulación con las personas con EA u otras demencias en el mismo intervalo de tiempo que dura la terapia de grupo de familia.

5.4. GRUPO DE AYUDA MUTUA:

Una terapia de grupo es una reunión de personas, máximo 8 y mínimo de 2 coordinados por una psicóloga. Desde el mes de marzo hasta julio, se suspende la actividad presencial y se realiza un seguimiento telefónico semanal de los familiares de personas con demencia. En el mes de septiembre se reanuda la actividad presencial aplicando el protocolo de medidas sanitarias por la pandemia COVID-19.

Los integrantes comparten situaciones de su vida al grupo y el grupo ha de responder. Generando una dinámica de ida y vuelta, donde las personas que componen dicho grupo alivian tensiones, angustias, nervios resultado de la convivencia diaria de una persona con Alzheimer u otras demencias. Por lo general, las personas que llevan cuidando de personas con algún tipo de demencia durante algún tiempo son aquellas que mejor preparadas se encuentran por la experiencia adquirida y las que aportan más al grupo dando consejos prácticos de cómo desenvolverse de forma correcta ante la enfermedad.

Igualmente, les sirve esta actividad como un espacio de desahogo ante las innumerables situaciones que se presentan a lo largo de la enfermedad, y

son a su vez comprendidos/as y entendidos/as por otras personas que se encuentran en la misma situación que ellos/as.

Durante el 2020, se han visto modificadas la sesiones grupales presenciales entre los meses de marzo a septiembre, siendo este servicio sustituido por la atención psicológica individual y el seguimiento de su estado emocional de manera individual y telefónicamente. A partir de septiembre se reanuda el servicio de manera presencial, aplicando el protocolo COVID 19 para el mantenimiento de las medidas sanitarias correspondientes a esta situación.

- Se han realizado en el Centro de Mayores Gloria Fuertes, los martes y miércoles de 16:30h a 18 h y de 18 a 19:30 h, sita en la Avda. de Irún s/n de San Fernando de Henares. La asistencia media a dicho taller ha sido de unas 27 personas.
- Los lunes y viernes en el municipio de Coslada de 11 a 13:30 h. con una asistencia de 15 personas. También se realizan los viernes por la tarde de 17 a 18:30. La asistencia media a dicho taller ha sido de unas 27 personas.

	Mañana 1	Mañana 2	Tarde 1	Tarde 2
Mujeres	0	9	4	16
Hombres	3	2	5	2
Total	3	11	9	18

5.5. TERAPIAS

5.5.1. ATENCIÓN PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

Se realiza en la sede de la asociación a petición del usuario y/o cuando las psicólogas de la asociación lo estimen oportuno.

Es necesaria la petición de cita previa.

Durante los meses de marzo a septiembre, se ha realizado esta terapia de manera telefónica. En 2020 han participado en esta terapia 6 personas.

5.5.2. ATENCIÓN LOGOPÉDICA INDIVIDUAL

Se realiza en la sede de la asociación a petición del usuario y cuando la logopeda de la asociación lo considere necesario. En este caso también es necesaria la petición de cita previa.

Durante el 2020, nos vimos obligados a suspender la actividad presencial entre los meses de marzo a julio. Hemos tenido a 3 personas.

5.5.3. TERAPIA OCUPACIONAL INDIVIDUAL

Durante el 2020 hemos iniciado la atención del terapeuta ocupacional de manera individual, ante la necesidad de los socios de recibir estimulación intensiva para una mejora en su funcionalidad.

La terapia se realiza a través de videollamada, o presencial, en función de la situación sanitaria. Ha recibido esta intervención 1 persona.

5.5.4. TERAPIA DE GRUPO DE FAMILIA:

Esta terapia es dirigida por la psicóloga, con el objetivo de apoyar al cuidador de personas con EA u otras demencias y al conjunto de la familia para que vayan entendiendo con el menor sufrimiento posible, que su vida ha cambiado totalmente y que las situaciones en que se va a ver inmersa, inimaginables por otra parte, tienen que ser valoradas más que soportadas, por el bien de la persona y las suyas propias.

Por lo general, esta terapia suele administrarse a los familiares de personas con EA u otra demencia con poca antigüedad en la asociación. Esta terapia tiene su sentido en conseguir que tanto la persona comprometida con el cuidado intensivo como el resto de los familiares vayan comprendiendo y asumiendo el comportamiento de la persona para que tanto unos como otros pierdan la menor calidad de vida posible.

Este espacio también se utiliza para intentar resolver conflictos familiares difíciles de resolver en el ámbito familiar, como un servicio de mediación familiar, donde se ponen en común puntos de vista en principio irreconciliables, y que con la ayuda de la psicóloga se intenta llegar al mejor consenso posible tanto para la persona como para el cuidador /a principal.

La profesional encargada de cohesionar el grupo desde el manejo de las emociones en la psicóloga.

Durante este año han participado en esta terapia 2 familias.

Los objetivos son:

- Mejorar la calidad de vida de los cuidadores/as de personas con EA u otras demencias.
- Desarrollar las relaciones sociales
- Mejorar la autoestima y por consiguiente su estado de ánimo
- Fomentar las actividades de ocio
- Combatir la soledad
- Manejar las emociones conflictivas surgidas fruto del cuidado del familiar

5.6. PROYECTOS

5.6.1. PROGRAMA DE VOLUNTARIADO CON NUEVAS TECNOLOGIAS (TABLETS)

Se realiza con los usuarios de los grupos de psicoestimulación en TODOS los Municipios en los que trabajamos, una vez a la semana, ya que nos debemos de ajustar a las necesidades técnicas de dicho proyecto. Este proyecto fue suspendido al dar comienzo la pandemia, se reactivará cuando las medidas sanitarias permitan mayor aforo en las actividades que realizamos.

Asistentes unas 54 personas.

5.6.2. TALLERES INTERGENERACIONALES

Se han realizado en el Centro de Mayores Gloria Fuertes, de San Fernando de Henares. Este año se realizaron 3 sesiones intergeneracionales que versaban sobre estimulación multisensorial con luz, actividades manipulativas, durante los meses de enero y febrero de 2020, en las que además contamos con la colaboración de una alumna de la Facultad de Educación de Mallorca.

Nº de asistentes: 35 personas, 65% mujeres, 35% hombres.

5.6.3. PROYECTO ALUZINANTE

Es un proyecto innovación creado en colaboración con la Escuela Infantil Charlie Rivel, para trabajar de manera intergeneracional.

Las sesiones se llevan a cabo con un número reducido de usuarios de nuestra asociación y alumnos de la escuela infantil. Este proyecto pretende el trabajo con la luz utilizando objetos y materiales de la vida diaria mediante el juego.

Los objetivos de la actividad son:

- Impulsar el papel activo de las personas mayores y motivar su participación social.
- Promover las iniciativas intergeneracionales que permiten las relaciones entre personas de diferentes edades, con la voluntad de incrementar sus vínculos y su conocimiento mutuo.
- Acercar a los niños más pequeños a la realidad del Alzheimer, promover el establecimiento de un vínculo afectivo y emocional que tan necesario e imprescindible resulta en este tipo de patologías.
- Despertar en los niños/as y enfermos /as la curiosidad por observar y cuestionar cómo son y cómo funcionan algunos elementos y hechos cotidianos que tienen lugar a su alrededor todos los días.
- Conocer los diferentes tipos de luz, las diferentes texturas, formas y transparencias que nos pueden aportar los diversos materiales.
- Fomentar y afianzar el trabajo en grupo.
- Promover la apertura a la experiencia.
- Realizar procesos de exposición de mezclas de colores y materiales, abordando a sí los cambios que se producen en ellos.

- Valorar las posibilidades de cada uno, utilizando una nueva forma de expresión y representación que reflejen situaciones reales o imaginarias.
- Apreciar las producciones propias y ajenas atribuyendo poco a poco significado.

La metodología que hemos llevado a cabo a lo largo de este taller, ha sido activa y basada en la atención centrada en la persona, tanto con niños como con adultos .

Durante la actividad se realiza un seguimiento y observación del niño/a y de los enfermos /as para poder saber que conocen, que descubren o que aprenden cuando experimentan con la luz. De esta forma conoceremos sus intereses y trabajaremos a partir de ellos.

Se utilizan mesas de luz, luz negra y otros elementos manipulativos. La actividad se realiza en la escuela, cuidando el ambiente de la habitación: poca luz y las mesas separadas, música tranquila de fondo para crear un ambiente relajado y tranquilo.

La duración de todas las actividades ha variado en función del interés que mantenga el niño/a en la misma. Debemos de trabajar esta actividad lúdica al ritmo de los pequeños y los enfermos /as , ya que al ser un juego para ellos no podemos intervenir ni presionar o romperíamos la magia del mismo.

Aspectos terapéuticos trabajados:

- Psicoestimulación
- Reminiscencias
- Estimulación del lenguaje
- Praxias
- Gnosias
- Relaciones interpersonales /intergeneracionales
- Emociones /afectividad
- Sentidos : Vista, tacto, oído, olfato.
- Música
- Relajación.
- Actividades de la vida diaria.

Se han realizado los martes por la mañana en el centro de educación infantil hasta el mes de marzo, cuando tuvimos que suspender el proyecto por la pandemia COVID 19. Nº de asistentes: 8

5.6.4. PASEOS TERAPÉUTICOS

Iniciamos esta actividad en el mes de mayo 2020, al encontrarnos con casos en los que la necesidad de estimulación y la sobrecarga del cuidador estaban especialmente altas. El equipo de profesionales, en la reunión

multidisciplinar semanal, exponemos los casos que se han detectado con mayor riesgo y se inicia la actividad con ellos.

El terapeuta ocupacional acude al domicilio del usuario, manteniendo siempre las medidas sanitarias correspondientes, sin entrar en el mismo recoge a la persona con demencia y da un paseo al aire libre mientras realizan actividades de estimulación cognitiva oral.

La actividad tiene una duración de 45 minutos.

Esta actividad supuso una adaptación significativa a cada uno de los casos, al principio el tiempo de confinamiento tuvo consecuencias en la movilidad de los usuarios, siendo difícil mantener la marcha durante los 45 minutos. Pero se adaptó a las circunstancias de cada individuo. Con un resultado positivo.

Se han beneficiado de esta actividad 8 usuarios.

5.6.5. CINE FORUM

Durante el 2020 empezamos con el proyecto de cineforum pero la pandemia COVID 19 nos obligó a detenerlo en marzo. Posteriormente, optamos por posponer el proyecto hasta que la situación sanitaria nos permita estar en lugares cerrados de forma segura.

Acudimos a dos sesiones durante el 2020, con un nº de asistentes de 26 personas.

5.6.6. TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES

La Terapia Asistida con animales es una modalidad de tratamiento terapéutico donde un animal que cumple unos determinados criterios forma parte integral de un proceso. Se ha realizado en los cuatro municipios en los que trabajamos (Coslada, San Fernando de Henares, Mejorada del Campo y Velilla de San Antonio) con una periodicidad de una vez al mes.

A partir del mes de marzo se suspende esta actividad por las restricciones de aforo en las actividades presenciales.

5.6.7. TALLER DE TEATRO IMPROVISADO

El objetivo es mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer u otra demencia y sus familiares cuidadores, a través de la estimulación del área cognitiva, social, emocional y sensorial a través del juego teatral. Con esta actividad se pretende:

- Desarrollar la creatividad, la expresión oral y corporal, la comunicación, la atención, la memoria y la concentración.
- Establecer una relación afectiva y cómplice entre las personas asistentes al taller.
- Reducir el aislamiento y aumentar la vitalidad de las personas con Alzheimer y sus familiares.
- Incrementar la autoestima y motivación de las personas con demencia.
- Estimular la orientación espacio-temporal.
- Crear un ambiente relajado y lúdico mediante el juego de la Improvisación y el Teatro, dónde divertirse fuera del entorno relacional tradicional familiar.
- Trabajar la renuncia, desechando nuestra idea para construir desde el otro.

Para realizar esta actividad contamos con los servicios del Actor de Teatro Roberto Yagüe que dirige y guía la sesión en colaboración con los profesionales de AFA Corredor del Henares.

Todos los usuarios del taller de psicoestimulación realizan sesiones de Teatro Improvisado con periodicidad mensual.

5.7. OTRAS ACTIVIDADES DE LA ASOCIACIÓN:

Esta asociación está representada en los consejos consultivos de Participación Ciudadana de Coslada y San Fernando de Henares, así como en los Planes de Ciudad Saludable en Coslada y San Fernando. Por último, en el Consejo consultivo de Mayores de ese municipio, y también en los Consejos de Salud de San Fernando de Henares y Mejorada del Campo. Estas colaboraciones favorecen un trabajo en red entre las distintas entidades proporcionando una atención integral y coordinada a los beneficiarios, para lograr estos objetivos hemos participado en las siguientes actividades durante el 2020:

- REUNIÓN DE LA COMISIÓN DE PARTICIPACIÓN DE SAN FERNANDO SALUDABLE, día 16 de enero de 2020
- REUNIÓN DE LA JUNTA DIRECTIVA DE FAFAL CON LA DIRECCIÓN GENERAL DEL MAYOR DE LA CAM, día 17 de enero.
- REUNIÓN CON DIRECCIÓN Y JEFATURA DE ENFERMERÍA DEL HOSPITAL DEL HENARES, día 20 de enero.
- ASAMBLEA Y REUNIÓN DE TÉCNICOS DE FAFAL, día 23 de enero de 2020.
- REUNIÓN DPTO. AUTORIZACIÓN CENTRO SANITARIO DE CAM, día 4 de febrero 2020.
- REUNION CON LA CONCEJALIA DE SALUD DE COSLADA con motivo de la organización de la semana de la salud, día 10 de febrero de 2020.
- REUNIÓN DE JUNTA DIRECTIVA DE FAFAL, día 11 de febrero 2020
- JORNADA RETOS EN LAS ASOCIACIONES DE PACIENTES, día 17 de febrero de 2020.
- REUNIÓN CON LA COORDINADORA DEL TERCER SECTOR: Cambios en la próxima convocatoria de la subvención del 0,7 IRPF, día 18 de febrero 2020.
- JORNADA SOBRE APROBACIÓN DE LA LEY DE EUTANASIA en el Congreso de los Diputados, día 20 de febrero de 2020.
- REUNIÓN CON MIEMBROS DE CEAFA, con motivo del Proyecto de Censo Estatal de personas con Alzheimer, día 20 de marzo de 2020.
- REUNIÓN POR VIDEOLLAMADA CON CEAFA, para compartir actuaciones ante el Covid-19, el día 24 de abril
- REUNIÓN CON FAFAL para organización de la crisis por el COVID 19, el 29 de abril.
- REUNIÓN CON FAFAL para actualización de medidas ante la crisis por el COVID 19, el 6 de mayo.
- REUNIÓN POR VIDEOLLAMADA CON CEAFA, para compartir actuaciones ante el Covid-19, el día 7 de mayo

- REUNIÓN CON FAFAL para la implementación de medidas y ayudas ante la crisis por el COVID 19, el 20 de mayo.
- REUNIÓN POR VIDEOLLAMADA CON CEAFA, con motivo de la constitución de una fundación por el Alzheimer el día 22 de mayo
- REUNIÓN CON MUSEO DEL PRADO para estimar las posibilidades de actividades con las medidas sanitarias tras el COVID19, 29 de mayo
- REUNIÓN con MAYORES de SAN FERNANDO DE HENARES, 29 de mayo.
- REUNIÓN CON VOLUNTARIADO DE COSLADA para organizar las actividades conjuntas tras la crisis sanitaria, 1 de junio
- REUNIÓN CON ÁREA DE JUVENTUD DE COSLADA para coordinar los APS que hemos tenido durante el curso, 1 de junio
- REUNIÓN JUNTA DIRECTIVA DE FAFAL, día 2 de junio.
- REUNIÓN CON LA COORDINADORA 3SECTOR, 5 de junio.
- REUNIÓN DE TECNICOS DE FAFAL, 10 junio
- REUNIÓN con VOLUNTARIADO de SAN FERNANDO para estimar las actuaciones tras el COVID19, 11 de junio
- REUNIÓN con MAYORES DE COSLADA, para organizar las actividades conjuntas tras la crisis sanitaria, el 11 de junio.
- Reunión con Coordinadora 3Sector sobre aclaraciones sobre la Subvención del 0,7 IRPF, 15 de junio de 2020.
- Reunión Junta Directiva de FAFAL, técnicos y representantes de las Juntas Directivas de las diferentes AFAs de la Comunidad de Madrid, 17 de junio.
- Reunión con Servicios Sociales del Ayuntamiento de Coslada para coordinar la vuelta a la actividad tras la pandemia del COVID19, el 18 de junio.
- Reunión con Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Fernando de Henares para coordinar la vuelta a la actividad tras la pandemia del COVID19, el 19 de junio de 2020.
- Reunión con la Coordinadora del Tercer Sector, para aclarar los cambios en las bases de la nueva convocatoria del IRPF, 30 de julio.
- Reunión con Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Coslada para establecer las medidas sanitarias a cumplir en los espacios cedidos por el ayuntamiento, el 16 de septiembre de 2020.
- Reunión con Servicios Sociales del Ayuntamiento de San Fernando de Henares para coordinar la vuelta a la actividad tras la pandemia del COVID19, el 18 de septiembre de 2020.
- Reunión de Junta Directiva de FAFAL, 22 de septiembre.
- Reunión de Junta Directiva de FAFAL, 26 de septiembre.

- Reunión con Mesa de Diversidad Funcional de San Fernando de Henares, con el objetivo de proponer unas Jornadas de Diversidad adaptadas a la situación sanitaria, 23 de octubre.
- Reunión con Consejero de Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid y la Dirección General del Mayor en representación de FAFAL, 28 de octubre 2020.
- Reunión con la mesa de Diversidad Funcional de San Fernando de Henares para preparar las jornadas de diversidad funcional 2020, 30 de octubre 2020.
- Reunión de Junta Directiva de FAFAL, técnicos y representantes de las AFAs de la Comunidad de Madrid, 30 de octubre
- Reunión de técnicos de FAFAL, 3 de noviembre
- Reunión con Concejalía de Participación Ciudadana de Coslada para solicitar un espacio de actividad en la localidad, 6 de noviembre 2020.
- Reunión con la mesa de Diversidad Funcional de San Fernando de Henares para preparar las jornadas de diversidad funcional 2020, 13 de noviembre 2020.
- Reunión de coordinación con el Punto de Información del Voluntariado de Coslada y programas APS, el 16 de noviembre 2020
- Reunión de técnicos de FAFAL, 17 de noviembre 2020
- Jornadas por el X aniversario de programas de APS en Coslada, 17 de noviembre
- Reunión con la Federación de AFAs de Madrid y CEFAFA para la adaptación de un manual de prevención de delitos, 19 de noviembre de 2020.
- Asamblea General Extraordinaria de FAFAL, 20 de noviembre.
- Reunión de coordinación del programa de APS del MAN, 24 noviembre 2020
- Reunión de Junta Directiva de FAFAL, 25 de noviembre.
- Reunión con la mesa de Diversidad Funcional de San Fernando de Henares para ultimar las jornadas de diversidad funcional 2020, 27 de noviembre 2020.
- Formación sobre las posibilidades que ofrece al tercer sector los proyectos de APS a través del PIV de Coslada, 1 de diciembre 2020
- Acto por el Día de la Diversidad Funcional en el Ayuntamiento de San Fernando de Henares, día 3 de diciembre.

6. EVENTOS ORGANIZADOS POR LA ASOCIACIÓN

- **FESTIVAL BENÉFICO DE DANZA:** 14 de febrero de 2020.



Se realizó en el Teatro “Federico García Lorca” en San Fernando de Henares, donde colaboró la Escuela de Danza Nieves Jiménez. Hubo una asistencia de 263 personas.